372
U-44



D.X.UMAROV, L.Z.XOLMURODOV

MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

D.X.Umarov, L.Z.Xolmurodov

MAKTABGACHA TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA

DARSLIK

O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021-yil 31 maydagi 237-sonli buyrug‘iga asosan 5112300-Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya va sport ta’lim yo‘nalishda tahsil olayotgan talabalar uchun Darslik sifatida tavsiya etilgan.

Ro‘yxatga olish raqami 237-140

TOSHKENT
«O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT
MATBAA IJODIY UYI»
2021

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 5/11 2450/37

UO‘K: 373.2:796(075)
KBK: 74.267.5ya73
U 47

Umarov, D.X., Xolmurodov , L.Z.
Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya [Matn]: darslik / D.X. Umarov, L.Z. Xolmurodov. -Toshkent: «O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021. -248 b.

Taqrizchilar:
Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor
To‘xtaboyev N.T. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

“Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya” nomli darslik. “Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport” bakalavriat ta’lim yo‘nalishida tahsil olayotgan oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun mo‘ljallangan. Darslikda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati keng yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya va sog‘liqni saqlashni tashkil qilishning zamonaviy yondashuvlari, maktabgacha tarbiya jarayonida bola shaxsini shakllantirish asoslari ochib berilgan. Ushbu o‘quv qo‘llanma bakalavriat talabalari va magistrantlari, jismoniy tarbiya mutaxassislari, mustaqil tadqiqotchilar, murabbiylar va o‘qituvchilar, shuningdek, ota-onalar uchun mo‘ljallangan.

Darslik O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport unversiteti Ilmiy – uslubiy Kengashida ko‘rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2020 yil “27” noyabrdagi “2” sonli bayonnoma)

ISBN 978-9943-7252-5-6

© Umarov, D.X., Xolmurodov , L.Z., 2021.
© «O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOT MATBAA IJODIY UYI», 2021.

SO‘Z BOSHI

Zamonaviy ta’lim, insonga o‘zining “Men” tushunchasini anglash va boyitishga, o‘z o‘rnini topishga va tashqi dunyo bilan munosabatlaridagi ijtimoiy rolini aniqlashga, shaxs sifatida o‘zini o‘zi yaratuvchanligini faollashtirishga yordam berish uchun qaratilgan. Bunday yondashuv paytida har qanday shakllar, usullar, ta’lim texnologiyalarining birdan-bir maqsadi sifatida emas, balki ta’limning asosiy vazifalaridan biri – shaxsni o‘zini o‘zi rivojlantirishi uchun eng yaxshi sharoitlarni ta’minlash kontekstida ko‘rib chiqiladi. Bugungi kunda, pedagogikani fan sifatidagi maqsadi o‘zini o‘zi doimo rivojlantira oladigan, yuqori ahloqli, ma’nan boy, barkamol rivojlangan shaxsni tarbiya qilishga erishish uchun yo‘naltirilgan.

Yuqori malakali mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligiga nisbatan jamiyat talablarini o‘zgarishi va ta’lim berish maqsadining o‘zini korrektsiya qilinishi, didaktik vositalar, shakllar va usullarning barcha tizimi yordamida bo‘lajak mutaxassisning kasbiy faoliyatini predmetli va ijtimoiy mazmunini modellashtirish imkonini beradigan yangi o‘quv qo‘llanmalarni yaratish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Mazkur darslik pedagogik oliy ta’lim muassasalarining “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” fanini o‘rganadigan talabalar uchun mo‘ljallangan. Uning *maqsadi* – bo‘lajak mutaxassislarga o‘z kasbini o‘zlashtirishga, bilish va kasbiy motivatsiyani, ta’lim jarayonini shaxsga bog‘liq anglanishini, bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal qilishda shaxs pozitsiyasini rivojlantirishdan, uslubiy va tashkilotchilik faoliyati uchun majburiy bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarning zaruriy hajmi bilan qurollantirishdan iborat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrdagi “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2707-sonli, 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli, 2017 yil 30 sentyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasining Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi PQ-3305-sonli hamda 2020 yil 3 noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4877-sonli qarorlari va boshqa sohaga tegishli me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish uchun asos bo‘lib hizmat qiladi. Shu boisdan, darslikni ishlab chiqishning ob’ektiv zarurati sifatida maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati to‘g‘risidagi xilma-xil ilmiy-amaliy bilimlarni butunligicha anglashga intilish, so‘nggi yillarda mamlakatimizda ushbu yo‘nalishdagi ilmiy-amaliy tajribani yoritish bilan belgilanadi.

Darslikni tayyorlash davomida, mamlakatimizda va xorijda nashr etilgan "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va uslubiyati" (A.N.Livitskiy, 1995); "Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi" (K.M.Maxkamjonov, M.Sh.Rasulova, 2006) "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" (M.X.Tadjieva, S.I.Xusanxodjaeva, 2017); "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkolnogo vozrasta" (V.V.Keneman, D.V.Xuxlaeva, 1978); "Fizicheskaya kultura v detskom sadu» (T.I.Osokina, 1978); "Razvitie dvigatelnoy funktsii u detey" (E.S.Vilchkovskiy, 1983); "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta" (J.K.Xolodov, V.S. Kuznetsov, 2000); "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka" (E.Ya.Stepanenkova, 2001), qolaversa, yangi yutuqlarga zamonaviy pedagoglar: "Oxrana zdorovya detey v doshkolnix uchrejdeniyax" (T.L.Bogina, 2005); "Lechebnaya fizkultura dlya doshkolnikov" (O.V.Kozireva, 2006); "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" (T.S.Usmonxo'jayev 2006); "Fizicheskoe vospitanie doshkolnikov" (V.A.Shishkina, 2007); "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkolnogo vozrosta" (V.N.Shebeko, 2015); kabi o'quv va o'quv-uslubiy adabiyotlardagi asosiy nazariy holatlardan foydalanilgan.

Mazkur Darslikda mualliflarning shaxsiy ilmiy tadqiqotlari hamda xususan, shaxsga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual yondashuv, psixomotor iste'dodga ega bo'lgan bolalarning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish masalalari bo'yicha izlanishlari natijalari aks ettirilgan.

I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanish tarixi

Mamlakatimizdagi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi ko‘p yillar davomida odam to‘g‘risidagi ko‘plab fanlar (pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, anatomiya va fiziologiya, tibbiyot, gigiyena, biologiya, psixologiya va b.) asosida shakllangan. U, o‘zida juda katta ilmiy-uslubiy izlanishlarni mujassamlashtirgan. Hozirgi vaqtda, bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarining vazifalari va vositalari aniqlangan bo‘lib, maktabgacha ta’lim muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning mazmuni tanlangan va tadbiq qilingan, muammoning ko‘pchilik uslubiy jihatlari fundamental tarzda ishlab chiqilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasini yaratishga urinishlar XX asrning 50-yillaridan boshlangan. O‘sha davrda ommaviy ochilishni boshlagan maktabgacha ta’lim muassasalariga bolalarni jismonan tarbiya qilishning amaliy ko‘nikmalariga ega kadrlar kerak bo‘lgan. Bu sohada maxsus ilmiy tadqiqotlar hali boshlanmagan bo‘lib, bolalar bog‘chalarida jismoniy tarbiya tizimining ko‘pchilik umumiy holatlari qo‘llanilgan. Masalan, har xil yoshdagi insonlar jismoniy tarbiyasining maqsad va vazifalari mehnat va Vatan himoyasiga tayyorgarlik bilan bog‘langan bo‘lib, ular mexanik tarzda maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasiga ham olib o‘tilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlantirishga V.V.Gorinevskiy, L.I.Chulitskaya, E.A.Arkin, N.A.Metlov, E.G.Levi-Gorinevskaya, N.I.Ozeretskiy A.N.Livitskiy, T.S.Usmonxajaev, R.S.Salomov, F.Xodjaev va boshqalarning ishlari katta hissa qo‘shgan. Ular tomonidan ilgari surilgan g‘oyalar bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlariga asos solgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishida XX asrning 60-yillari, ayniqsa, muvaffaqiyatli bo‘lgan. Bu davrda, bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati bazasini belgilagan fundamental ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlarning ahamiyati va uning turlarini, bolalarda harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish uslubiyatini, sog‘lomlashtirish vazifalarini hal qilishda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan jismoniy tarbiya shakllari va vositalarini aniqlashga qaratilgan tadqiqotlar kontseptual jihatdan ahamiyatli bo‘lgan. Bolalarning harakatlarini rivojlantirish muammosi bo‘yicha ilk bora olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda (A.I.Bikova, E.G. Levi-Gorinevskaya) ushbu

turdagi ishning ahamiyati ko‘rsatib berilgan, jismoniy tayyorgarlikning (4-7 yashar bolalarni) me’yorlari aniqlangan.

Mashhur olima A.I.Keneman tomonidan bolalarni harakat amallariga o‘rgatishning qonuniyatlari, usullari va uslubiyatlari ochib berilgan va 1968 yili uning rahbarligi ostida “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” nomli o‘quv kursi yaratilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolari bo‘yicha 1970-1980 yillarda sobiq ittifoqning Pedagogika Fanlar Akademiyasi maktabgacha ta’lim ilmiy-tekshirish instituti mutaxassislari tomonidan (M.Yu.Kistyakovskaya, T.I.Osokina, E.I.Vavilova, A.D.Udalaya), Ukraina (E.S.Vilchkovskiy, G.V.Shaligina), Armaniston (O.G.Arakelyan), Belorussiya (Z.I.Ermakova, L.V.Karmanova, V.A.Shishkina), Latviya (S.YA.Layzane), Litva (Yu.Yu.Rautskis) ko‘p sonli ilmiy tadqiqotlar o‘tkazilgan. Bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 1950 yillarda E.G.Levi-Gorinevskaya tomonidan olingan ma’lumotlarga nisbatan ancha yuqori bo‘lgan. Natijada, bolalarning jismoniy tarbiyasi sohasidagi vazifalarga aniqliklar kiritilgan, yangi o‘qitish uslubiyatlari taklif qilingan, jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar yaratilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini samarali shakllari va usullarini izlashga katta e’tibor qaratilgan. Tadqiqotlarning natijalari ma’lum bir pedagogik ko‘rsatmalarga olib kelgan. Amaliyotda kundalik gigienik gimnastika, faol dam olishning har xil turlari, jismoniy tarbiya daqiqalari keng qo‘llanilgan. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari to‘g‘risida bolalarni harakat ko‘nikma va malakalariga o‘rgatishning asosiy shakli sifatida tasavvur yuzaga kelgan. Tajriba yo‘li bilan (jumladan, laboratoriya sharoitlarida ham) mashg‘ulotlarda bolalar uchun optimal jismoniy yuklamalar aniqlandi, buning asosida, mashg‘ulotlarning mazmuni, ularni tuzulishi, har xil yoshga oid guruhlarda o‘tkazilishi bo‘yicha uslubiy tavsiyalar ishlab chiqildi. Amaliyotga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining har xil turlari ko‘p martalik yugurish mashqlari bilan, chidamlilikni shakllantirishga maqsadli ko‘rsatmalar (V.G.Frolov), faoliyatning nutqiy, badiiy va boshqa turlari joriy qilindi (L.D.Glazirina).

Tadqiqotchilarda bolalarning harakat faolligi muammosi alohida qiziqish uyg‘otdi. Fiziologlar, gigienachilar, shifokorlarning fundamental ishlari asosida maktabgacha yoshda harakat faolligi organizmning barcha tizimlarini va funktsiyalarini shakllanishi va uni bir butun rivojlanishini zaruriy sharti sifatida ilgari chiqishi aniqlangan. Shu tufayli, pedagoglarning ishida jismoniy mashqlarni qo‘llash bilan psixik va psixomotor og‘ishlarni korrektsiya qilish muammosiga ko‘proq e’tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiyaning korrektsiya qiluvchi dasturlarini bolaning psixomotor rivojlanishiga ijobiy ta’sir qilishi isbotlangan (M.Yu.Kistyakovskaya, N.M.Aksarina, N.M.Shelovanov va b.).

Pedagogik tadqiqotlarda (G.V.Sendek, T.I.Osokina, V.A.Shishkina, M.A.Runova, E.S.Vilchkovskiy) harakat faolligining davomiyligi va hajmini sutkalik yoshga oid me'yori (shartli qadamlarda), uni tashkil qilish shakllari, boshqarish usullari aniqlangan. Bu, bolalarning harakat faolligi to'g'risidagi nazariy tasavvurni tartiblashtirish va maktabgacha ta'lim muassasasida harakat rejimini yaratish uchun asoslangan tavsiyalarni kiritish imkonini berdi.

Bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi harakat faolligini jadallashtirish maxsus tadqiqotlarning predmeti bo'lib qoldi. Maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faoliyatining xajmini oshirishda Yu.Yu.Rautskis tomonidan mashg'ulotning asosiy qismida jismoniy mashqlarni ratsional tanlash va taqsimlash hisobiga, L.V.Karmanova tomonidan mashg'ulotlarda sport mashqlari va sport o'yinlarini keng qo'llash hisobiga, D.N.Seliverstova tomonidan odatdagi mashg'ulotlarni aylanma mashg'ulotlar bilan birlashtirish hisobiga ancha yuqori natijalarga erishilgan. Olingan natijalarni keng qo'llash uchun bolalar bog'chalaridagi har xil yoshga oid guruhlarda jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining yillik rejalari ishlab chiqilgan.

Bolaning harakatlanish sohasiga talablarni ortib borishi, bolani jismoniy tarbiyalashga individual-tabaqalashtirilgan yondashuvni ishlab chiqish zaruratini belgiladi. Individual ishlash usullarini tanlash mezoni sifatida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (V.N.Shebeko), bolalar oliy asab faoliyatining tipologik xususiyatlari (L.V.Karmanova), bolaning harakat faolligi darajasi (M.A.Runova, V.A.Shishkina) hisoblangan. Individual-tabaqalashtirilgan ta'lim berish paytida jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda bolalarning jismoniy salomatliklari ko'rsatkichlari ancha darajada yaxshilangan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanishi bosqichiga 1984 yilda Sobiq ittifoq Pedagogika Fanlar Akademiyasi maktabgacha ta'lim ilmiy-tekshirish instituti mutaxassislari tomonidan "Bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya" bo'yicha namunaviy dasturni yaratilishi bilan ma'lum bir yakun yasalgan. Bu, bolalarning jismoniy tarbiyasi tizimida sifatli sakrash to'g'risida guvohlik bergan. Dasturda maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining shakllari va funktsiyalarini xilma xilligi aks etgan, bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining shakllari ko'rsatilgan, ilk bora harakat rejimini tashkil qilish g'oyasiga amaliyotda asos solingan, bolalarda tug'ilganidan toki 7 yoshga to'lguniga qadar harakatlarni rivojlanishi jarayonining bir butunligi keltirilgan. Mazkur dasturni bolalar jismoniy tarbiyasining innovatsion yo'nalishlarini va keyingi yillarda variativ dasturlarni ishlab chiqish uchun baza sifatida o'ta ahamiyatli ekanligini aytish zarur, chunki tadqiqotlarning barcha materiallari bolani, uning jismoniy va psixik imkoniyatlarini birligida o'rganish g'oyasi kontekstida olingan.

XX asrning 90-yillari, aholini ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik turmush sharoitlarini keskin yomonlashuvi bilan tavsiflanadi, bu maktabgacha ta'lim tizimiga umuman va bolalarning jismoniy tarbiyasiga xususan salbiy ta'sir ko'rsatdi. Ta'lim tizimidagi o'tkirlashgan qarama-qarshiliklar jismoniy tarbiyasog'lomlashtirish ishlarining vazifalarini, mazmunini, shakllarini, usullarini tashkil qilishda innovatsiyalarni kiritilishi zaruratini ilgari surdi.

1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi masalalarini o'rganish uchun asosiy, dastlabki tushunchalarni to'g'ri tushunish katta ahamiyat kasb etadi.

Tushuncha – predmetlar va hodisalarning eng ahamiyatli o'zaro bog'liq belgilarini aks etadi. Tushunchaning mazmuni fikr yuritishlar, xulosa chiqarishlar tizimida ochib beriladi. Asosiy tushunchalarni o'zlashtirish fikrni aniqlashtirishga ko'maklashadi, muloqat qilish va o'zaro tushunishni yengillashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining uslubiyati – jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi va uslubiyatining bir qismi hisoblanadi va yagona tushunchalardan foydalanadi.

Jismoniy madaniyat deb, umumiy madaniyatning bir turiga, insonni ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini o'zlari amalga oshirishlari bo'yicha jismoniy rivojlanishi sohasidagi qadriyatlarini o'zlashtirishi, qo'llab-quvvatlashi va tiklashi bo'yicha ijtimoiy faoliyati sohalaridan biriga aytiladi. Tarixan, jismoniy tarbiya, avvalam bor, jamiyatni o'sib kelayotgan avlodni va katta yoshdagi aholini mehnatga to'laqonli tayyorlashga bo'lgan amaliy ehtiyojini ta'siri ostida shakllangan. SHu bilan birga, ta'lim va tarbiya tizimining rivojlanishi darajasiga ko'ra, u, harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirishning bazaviy omili bo'lib shakllangan. Ilmiy-texnik inqilob oqibatida jismoniy tarbiyada murakkab o'zgarishlar yuz bergan. U, jamiyat va shaxsning ob'ektiv ehtiyojiga, ijtimoiy qadriyatiga, madaniyatning muhim qismiga aylandi. Jismoniy tarbiya mazmunini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichi, uni ma'naviy sohaga intellektual, ahloqiy va estetik tarbiyaning ta'sirchan vositasi sifatida ta'sir qilishi bilan bog'liq. Ushbu fonda, jismoniy tarbiyaning har bir tizim osti (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy rekreatsiya, harakat reabilitatsiyasi) sohasida intellektual va ijtimoiy-psixologik komponentlar bilan hamda ehtiyojlar, qobiliyatlar va munosabatlarning keng ko'lami bilan bog'liq bo'lgan ma'naviy asoslar o'ziga xos ifodalangan.

Shaxsning jismoniy madaniyati – bu, inson o'zining jismoniy holatini me'yorida ushlab turishi va takomillashtirishi to'g'risida g'amxo'rligini

belgilaydigan barqaror shaxs sifatidir.

Shaxsning jismoniy tarbiyasini alohida insonni xususiyati va tavsifi sifatidagi asosiy ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblanadi:

- xilma xil harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirilganligi darajasi;
- organizm, jismoniy holat, unga ta'sir qilish vositalari va ularni qo'llash usullari to'g'risidagi bilimlari darajasi;
- boshqa odamlarga sog'lomlashtirishda yordam berishga tayyorligi va buning uchun mos ravishdagi bilim, malaka va ko'nikmalarning mavjudligi.

Hozirgi vaqtda, shaxsning jismoniy tarbiyasini shakllantirish jismoniy tarbiyani tashkil qilishni takomillashtirish, jismoniy tarbiya ishlarining mazmunini (salomatlikni saqlash va mustahkamlashni ta'minlaydigan amaliy malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish; shaxsning psixofizik qobiliyatlarini, sifatlari va xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish; jismoniy tarbiyada o'z mavqeini o'zi belgilash; umumiy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash; jismoniy tarbiya faoliyatini ijodiy qo'llash tajribasiga ega bo'lish va b.) qayta ko'rib chiqish bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya – *bu, pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.*

Jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyatning faoliyatli tomoni sifatida ilgari suriladi, u tufayli, jismoniy madaniyat qadriyatlarini insonning shaxsiy yutuqlariga aylanishi sodir bo'ladi. U, insonning jismoniy rivojlanishiga, jumladan, asosiy jismoniy va maxsus sifatlarini keng doirasini rivojlanishiga boshqariladigan ta'sir ko'rsatilishini, har xil a'zolar va tizimlarning funktsional imkoniyatlarini oshirishni ta'minlaydi, individning har tomonlama jismoniy rivojlanishini biologik darajasini belgilaydigan genetik dasturni eng to'liq tarzda amalga oshirishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya faoliyati – bu, insonni atrof-muhit borlig'iga munosabatining shaklidir. U tufayli, jismoniy madaniyat qadriyatlarini yaratish, saqlash, o'zlashtirish, qayta tiklash, tarqatish va ulardan foydalanish amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya faoliyati jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan. Faqatgina faol jismoniy tarbiya faoliyati orqali odamni jismoniy madaniyat qadriyatlari bilan tanishtirish, ularni konkret shaxsning boyligiga aylantirish mumkin.

Jismoniy tarbiya faoliyati bir butun tizimning barcha qonuniyatlariga bo'ysinadigan tizimdan iborat. Uning asosiy turlari – jismoniy tarbiya-rekreatsion, jismoniy tarbiya-ta'lim, jismoniy tarbiya-sport, jismoniy tarbiya-reabilitatsiya hisoblanadi. Ularning barchasi, insonni ongli tarzdagi madaniyatlashtirilgan harakat faoliyati orqali jismoniy madaniyat sohasidagi xilma xil ehtiyojlarini

qoniqtirilishi bilan bog'liq. Umuman olganda, jismoniy tarbiya faoliyati shaxsni barkamol rivojlanishi yo'lida jismonan takomillashuviga yo'naltirilgan. U, insonning organizm tavsiflarini rivojlantirish va shakllantirish bilangina chegaralanmaydi, balki uning ichki dunyosi bilan yaqindan o'zaro aloqada bo'ladi. Aynan shu, jismoniy tarbiya faoliyatining o'ziga xosligini belgilaydi, u orqali umumiy tarbiyaviy, umumiy madaniyat vazifalarini hal qilish imkonini beradi.

Jismoniy rivojlanish – inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko'rinishini va xarakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Ushbu jarayon sifat va miqdoriy ko'rsatkichlar bilan tavsiflanadi. Jismoniy rivojlanishning miqdoriy ko'rsatkichlari – tana kattaliklari va og'irligini o'zgarishlari hisoblanadi. Sifat ko'rsatkichlari organizmning funktsional imkoniyatlarini o'zgarishini tavsiflaydi, ular alohida jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikni) hamda ishchanlik qobiliyatining umumiy darajasini o'zgarishida ifodalanadi.

Jismoniy rivojlanish, undan tashqari, organizmning fiziologik tizimlarini morfologik va funktsional o'zgarishlarida aks etadigan salomatlik ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi.

Harakat – organizmni atrof-muhit bilan faol o'zaro ta'sirini ta'minlaydigan hayot faoliyatini namoyon qilinishini ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Odamning harakatlari markaziy asab tizimi (MAT) tomonidan nazorat qilinadi, u, harakat a'zolari faoliyatini ketma-ket mushak qisqarishlarida amalga oshiriladigan u yoki bu vazifalarni bajarishga yo'naltiradi. Harakat faolligining ushbu shakli *ixtiyoriy harakatlar* deb ataladi. Aniq vazifalarni hal qilishga qaratilgan va shu asosda, ma'lum bir tizimga birlashtirilgan harakatlar, *harakat amalini* tashkil qiladi.

Jismoniy mashqlar – bu, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyati to'plandi va to'ldirildi. Bir tomondan, jismoniy mashqlar aniq harakat amali sifatida, boshqa tomondan – insonning jismoniy va psixik xususiyatlariga ta'sir ko'rsatish maqsadida ko'p martalik takrorlash jarayoni sifatida ko'rib chiqiladi.

Jismoniy kamolot – shaxsning jismoniy madaniyatini eng yuqori darajasi, jismoniy rivojlanishning ijtimoiy dasturini amalga oshirish natijasidir. U, o'z tarkibiga maxsus bilimlar va e'tiqod, ko'nikmalar va odatlar, sifatlar va ehtiyojlar majmuasini kiritadi, ularning birligi esa, faoliyatning har xil turlarini muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydi. Jismoniy takomillashuv salomatlikning yuqori darajada bo'lishini, organizmni va uning morfofunktsional tizimlarini biologik mustahkamligini, nasliy shart-sharoitlarini va imkoniyatlarini maksimal

namoyon qilinishini nazarda tutadi.

Sport – insonning chegaraviy imkoniyatlarini aniqlashga yo'naltirilgan faoliyatning o'ziga xos turi hisoblanadi. Sportning xarakterli xususiyati – musobaqa faoliyati hisoblanadi. Sportda, musobaqa faoliyatiga maxsus tayyorgarlik sport faoliyati shaklida amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati – jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy faoliyatini ratsional yo'llari, uslubiyatlari va usullari to'g'risidagi zarur bo'lgan bilimlar darajasini ta'minlaydigan fandir.

1.3. Jismoniy tarbiya vositalari

Jismoniy tarbiya tizimida quyidagi vositalar majmuasini ajratish mumkin:

- bir butun harakat rejimi shaklida ilgari suriladigan harakatlar va jismoniy mashqlar;
- gigienik omillar;
- tabiatni sog'lomlashtiruvchi omillar;
- texnik vositalar (trenajyorlar va texnik moslamalar).

Harakatlar va jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositalari hisoblanadi. Ular, shaxsni harakat faolligiga bo'lgan tabiiy ehtiyojini eng to'liq holda qoniqtiradi va barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlarning asosida, alohida ixtiyoriy harakatlardan iborat bo'lgan harakat faoliyatining har xil shakllari yotadi. Barcha ixtiyoriy harakatlar ongning ishtirokida amalga oshiriladi, inson tomonidan hayoti davomida o'zlashtiriladi va uning irodasiga bo'ysinadi. elementar harakatlar birlashishi orqali murakkab harakat amallarini hosil qiladi va *murakkab harakat amallari* deb nomlanadi. Bolalar o'zlashtirgan barcha harakat amallari, avvaliga yangi, ancha murakkab harakat amallari sifatida ilgari chiqadi. Keyinchalik, ular shaxsning jismoniy va psixofizik sifatlarini rivojlantirish uchun dastlabki harakatlar sifatida qo'llaniladi.

Har bir jismoniy mashq bitta emas, balki bir nechta xarakterli belgilarga ega, shuning uchun bitta mashqning o'zi har xil tasniflarda ifodalanishi mumkin. Tasniflashning amaliy ahamiyati shundan iboratki, u, mashqni tartiblashtirish imkonini beradi, ularning xilma xilligida yaxshiroq mo'ljal olishga yordamlashadi. Hozirgi vaqtda jismoniy mashqlarning 300 dan ortiq tasniflari ma'lum. eng ko'p tarqalgan tasniflash quyidagilar bo'yicha amalga oshiriladi:

- jismoniy tarbiya tizimlarining tarixan yuzaga kelgan belgilari – gimnastika, jismoniy o'yin, jismoniy turizm va sport mashqlari bo'yicha;
- anatomik belgilari – qo'llar va elka kamari, tana va bo'yin, oyoqlar va tos mushaklari uchun mashqlar bo'yicha;

- ta'lim vazifasini hal qilish uchun ahamiyati bo'yicha – asosiy, keltiruvchi va tayyorgarlik mashqlari;

- u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishga ustivor maqsadli yo'naltirilganligi bo'yicha – tezkor-kuch va kuch mashqlari; chidamlilikni ustivor namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar; koordinatsion qobiliyatlarni ustivor namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar; egiluvchanlikni rivojlantirishga ta'sir qiladigan mashqlar; jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar;

- biomexanik tuzilish belgilari bo'yicha – tsiklik (yugurish, suzish, velosipedda yurish) va atsiklik (sakrashlar, uloqtirishlar) harakterdagi jismoniy mashqlar; kombinatsiyali (yugurib kelib sakrashlar yoki uloqtirishlar), murakkab-fazoviy (akrobatik, suvga sakrashlar va b.);

- bajarilayotgan ishning quvvati (yoki fiziologik yuklamaning kattaligi) bo'yicha – mo''tadil, katta, submaksimal va maksimal quvvatli mashqlar;

- musobaqa mashqiga yaqinlik darajasi bo'yicha – tanlangan musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Jismoniy mashqlar bir-biridan mazmunan va shakli bo'yicha ham farqlanadi.

Jismoniy mashqning mazmuniga, unga kiruvchi harakat amallari hamda organizmda mashqni bajarish jarayonida sodir bo'ladigan va uni shug'ullanuvchiga ta'sirini belgilaydigan jarayonlar (psixik, fiziologik, biokimyoviy, biologik va b.) kiradi.

Jismoniy mashqning shakli, uni ichki va tashqi strukturasidan iborat. *Ichki strukturasi* mazkur mashqni bajarish vaqtida organizmdagi har xil jarayonlarning o'zaro aloqasi bilan tavsiflanadi. *Tashqi struktura* – bu, harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik tavsiflarini nisbatidir.

Fazoviy tavsiflar dastlabki holatni, mashqni bajarish vaqtidagi tana va uning qismlari holatini, harakatlanish traektoriyasini o'z ichiga oladi.

Vaqt tavsiflariga mashqni va uning elementlarini bajarish davomiyligi, alohida statik holatlarning davomiyligi, harakatning sur'ati kiradi.

Dinamik tavsiflar odam harakatlariga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlardan iborat. Ichki kuchlarga tayanch-harakat apparatining sust kuchlari (elastiklik, mushaklarning qayishqoqligi), faol (mushakning tortish kuchi) hamda reaktiv kuchlar (tezlashish bilan harakatlanish jarayonida tananing alohida qismlarini o'zaro harakatlanishi paytida yuzaga keladigan, qaytarilgan kuchlar) kiradi. Tashqi kuchlarga odam tanasiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar kiradi: shaxsiy tanasining og'irlik kuchi, tashqi muhitning qarshilik kuchi, snaryadning og'irlik kuchi kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida barcha etakchi kuchlarni, bir vaqtning o'zida tormozlovchi kuchlarni kamaytirish bilan ancha to'liq qo'llashga intilish kerak.

Harakat vazifasini xal qilishga yordam beradigan harakatni bajarish vositasi

- ta'lim vazifasini hal qilish uchun ahamiyati bo'yicha – asosiy, keltiruvchi va tayyorgarlik mashqlari;

- u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishga ustivor maqsadli yo'naltirilganligi bo'yicha – tezkor-kuch va kuch mashqlari; chidamlilikni ustivor namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar; koordinatsion qobiliyatlarni ustivor namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar; egiluvchanlikni rivojlantirishga ta'sir qiladigan mashqlar; jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyish qilinishini talab qiladigan mashqlar;

- biomexanik tuzilish belgilari bo'yicha – tsiklik (yugurish, suzish, velosipedda yurish) va atsiklik (sakrashlar, uloqtirishlar) harakterdagi jismoniy mashqlar; kombinatsiyali (yugurib kelib sakrashlar yoki uloqtirishlar), murakkab-fazoviy (akrobatik, suvga sakrashlar va b.);

- bajarilayotgan ishning quvvati (yoki fiziologik yuklamaning kattaligi) bo'yicha – mo''tadil, katta, submaksimal va maksimal quvvatli mashqlar;

- musobaqa mashqiga yaqinlik darajasi bo'yicha – tanlangan musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlari.

Jismoniy mashqlar bir-biridan mazmunan va shakli bo'yicha ham farqlanadi.

Jismoniy mashqning mazmuniga, unga kiruvchi harakat amallari hamda organizmda mashqni bajarish jarayonida sodir bo'ladigan va uni shug'ullanuvchiga ta'sirini belgilaydigan jarayonlar (psixik, fiziologik, biokimyoviy, biologik va b.) kiradi.

Jismoniy mashqning shakli, uni ichki va tashqi strukturasidan iborat. *Ichki strukturasi* mazkur mashqni bajarish vaqtida organizmdagi har xil jarayonlarning o'zaro aloqasi bilan tavsiflanadi. *Tashqi struktura* – bu, harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik tavsiflarini nisbatidir.

Fazoviy tavsiflar dastlabki holatni, mashqni bajarish vaqtidagi tana va uning qismlari holatini, harakatlanish traektoriyasini o'z ichiga oladi.

Vaqt tavsiflariga mashqni va uning elementlarini bajarish davomiyligi, alohida statik holatlarning davomiyligi, harakatning sur'ati kiradi.

Dinamik tavsiflar odam harakatlariga ta'sir qiladigan ichki va tashqi kuchlardan iborat. Ichki kuchlarga tayanch-harakat apparatining sust kuchlari (elastiklik, mushaklarning qayishqoqligi), faol (mushakning tortish kuchi) hamda reaktiv kuchlar (tezlashish bilan harakatlanish jarayonida tananing alohida qismlarini o'zaro harakatlanishi paytida yuzaga keladigan, qaytarilgan kuchlar) kiradi. Tashqi kuchlarga odam tanasiga tashqaridan ta'sir qiladigan kuchlar kiradi: shaxsiy tanasining og'irlik kuchi, tashqi muhitning qarshilik kuchi, snaryadning og'irlik kuchi kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida barcha etakchi kuchlarni, bir vaqtning o'zida tormozlovchi kuchlarni kamaytirish bilan ancha to'liq qo'llashga intilish kerak.

Harakat vazifasini xal qilishga yordam beradigan harakatni bajarish vositasi

– bu, jismoniy mashq texnikasi bo‘lib, unda asos, hal qiluvchi zveno va detal ajratiladi.

Jismoniy mashqlar bir-birini ketidan keladigan fazalardan tashkil topadi. *Tayyorgarlik fazasi* asosiy fazani bajarish uchun qulay sharoitlarni ta’minlaydi. *Tayyorgarlik fazasi* mashqni bajarish usulining mazmunini tashkil qiladi. *Yakunlovchi fazaning* vazifasi – harakatni tormozlash, muvozanatni saqlashdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasida harakatlarning sifat tavsiflari – belgilar qismlarining majmuasi, ularning birligida ham keng qo‘llaniladi. Ularning tarkibiga harakatlarning aniqligi, ifodalanganligi, faolligi, ravonligi va tejamkorligi kiradi.

Maktabgacha ta’lim muassasasidagi harakatlar, jismoniy mashqlar bir butun harakat rejimi shaklida ilgari surilgan holatdagina jismoniy tarbiya vazifalarini samarali hal qilishni ta’minlaydi. Pedagoglar, harakat rejimini ilmiy tavsiyalar asosida bolalarning yoshini, salomatligini, jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanganligining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqishadi.

Gigienik omillar tarkibiga mehnatning, dam olish va ovqatlanishning umumiy rejimi, kiyim-bosh, poyafzal, jismoniy tarbiya jihozlarini, binoni, maydonchalarni va hokazolarning gigienasi kiradi. Ular, jismoniy mashqlarni bola organizmiga ta’sir qilishi samaradorligini oshiradi. Ovqatlanish, mehnat va dam olish navbatini buzilishi, sutkalik rejimga rioya qilmaslik jismoniy mashqlar tufayli erishilgan har qanday ijobiy siljishlarni yo‘qqa chiqarishi mumkin. SHuning uchun, atrof-muhit sharoitlariga bog‘liq holda mashqlarning tarkibi va qo‘llaniladigan yuklamalarning parametrlari (xajmi, jadalligi) o‘zgaradi; to‘laqonli va o‘z vaqtida ovqatlanish suyak va mushak tizimini va hokazolarni rivojlanishiga ko‘maklashadi. Gigienik omillar mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha a’zolar va tizimlarning ishini me’yorlashtiradi.

Har qanday gigienik omil, bolaning to‘liq fiziologik va psixologik komfort holatidagina jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalarini amalga oshirilishiga ko‘maklashadi, shuning uchun, omillarning samaradorligini baholash paytida, ularning umuman “to‘g‘riligi” emas, balki bolalarning har biri, ularni qanchalik qabul qilishi va ularga rioya qilishga intilishi hisobga olinadi.

Bolalarning jismoniy tarbiyasi tizimida *tabiiy omillarni* qo‘llash paytida, ularning ekologiya talablariga mosligiga ishonch hosil qilinishi zarur. Tabiat – inson yashaydigan muhit, uning salomatligi, jismoniy va harakatli rivojlanishi manbai. Lekin, faqat ekologik toza tabiatgina ijobiy samara beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning tabiiy kuchlari jismoniy mashqlarning ta’siri samaradorligini to‘ldiradigan (o‘rmondagi mashg‘ulotlar), birga yuradigan omillar sifatida ham va organizmni sog‘lomlashtiradigan va chiniqtiradigan

vosita sifatida ham (havo vannalari, suv muolajalari) qo'llaniladi. Fiziologlar, maxsus chiniqtirishning eng samarali turlari sifatida kontrastli suv va havo muolajalarini tan olishgan, ular tabiiy chiniqishni to'ldiradi. Tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish uslubiyati organizm va atrof-muhitning birligini, atrof-muhitni bola organizmiga ta'sirini tadqiq qilishga tayanadi.

Texnik vositalar – trenajyorlar va texnik moslamalar (mini-batut, velotrenajyor, gimnastik roller, harakatlanuvchi yo'lakcha, trenirovka karkasi va b.) – sport mashqlarini nazorat qilinadigan o'zaro harakatlarni belgilangan kuchlanishlar va harakatlar strukturasi bilan bajarishni ta'minlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda qo'llaniladigan trenajyorlar va texnik moslamalarga quyidagi talablar qo'yiladi: gabaritlari va massasi uncha katta bo'lmasligi, foydalanishda sodda bo'lishi, estetikligi, yuklamani dozalashtirish imkoniyati, bolalarning antropometrik va funktsional xususiyatlariga mosligi. Trenajyorlar va texnik moslamalar jismoniy tarbiya bilan odatdagi mashg'ulotlarni ancha emotsional, jozibador va mukammal xarakterli bo'lishini ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiya vositalarini to'liq xajmini bilish pedagogga quyidagilarda yordam beradi:

- ularning ichidan, u yoki bu konkret sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal qilish uchun eng samaralilarini tanlashda;
- jismoniy mashqlarning yangi majmualari va tizimlarini maqsadli ishlab chiqishni amalga oshirishda;
- har xil turdagi vositalardan xilma xil uyg'unliklarni tuzishda.

Jismoniy tarbiyaning barcha vositalari majmuaviy tarzda qo'llanilishi kerak. Bu, ularni bola organizmiga har tomonlama ta'sir qilishini ta'minlaydi va jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga imkon beradi.

1.4. Jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va tamoyillari

Jismoniy tarbiya tizimi – bu, o'zaro bog'liq komponentlarni (mafkuraviy va ilmiy-uslubiy asoslarni, dasturiy-me'yoriy talablarni, uni funktsiya qilishi uchun zarur bo'lgan tashkiliy strukturani va shartlarni) tartiblashtirilgan ko'p sonli miqdori, ularni o'zaro ta'siri odamlarning jismonan takomillashuviga ko'maklashadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya tizimi bolalarning jismonan va shaxs sifatida rivojlanishiga yo'naltirilgan maqsadlar, vazifalar, tamoyillar va ish shakllarini birligi bilan tavsiflanadi. U, bir vaqtning o'zida, jismoniy tarbiyaning umumiy davlat tizimini tizimostisi, bir qismi hisoblanadi, uning tarkibiga ushbu ishni amalga oshiradigan va nazorat qiladigan muassasalar va tashkilotlar kiradi.

Butun jismoniy tarbiya tizimining *umumiy maqsadi* – shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining *spetsifik maqsadi* – o'zining yoshiga mos ravishdagi harakat malakalari va ko'nikmalariga, jismoniy madaniyat to'g'risidagi bilimlarga, o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan sog'lom, jismonan rivojlangan bolani tarbiyalashga ko'maklashish hisoblanadi.

Maqsad, jismoniy tarbiyaning vazifalarini (sog'lomlashtiruvchi, ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi) belgilaydi, ular bolaning rivojlanishini yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda konkretlashtiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi vaziflarni hal qilinishi bolalarning hayotini muhofaza qilishga va salomatligini mustahkamlashga, organizmining funktsiyalarini mukammallashtirishga, umumiy faolligini va ishchanlik qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalar ancha konkret shaklda, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni oldini olish maqsadida oyoq kaftlari va boldir mushaklarini mustahkamlash, barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantirish, bolaga hayoti uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam beradigan jismoniy qobiliyatlarni (koordinatsion, tezkorlik, chidamlilik) rivojlantirish yo'li orqali organizmni tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish bilan belgilanadi.

Ta'lim vazifalari – harakat ko'nikmalarini shakllantirishni va jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bola, maktabgacha yoshining yakuniga kelib, har xil harakatlarni bajarishni bilishi kerak: yurishni, yugurishni, sakrashni, ushlab olishni, uloqtirishni, har xil usullarda chirmashib chiqishlarni, velosipedda yurishni, konkida uchishni. Shakllangan harakat ko'nikmalari, bolalarga harakat faoliyatida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon beradi. Jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z salomatliklariga to'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiradi. Ular uchun o'zlarining jismoniy holatlari, salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullari, jismoniy mashqlar va ularni hayoti davomida qo'llash usullari to'g'risida elementar bilimlar tushunarli bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni rejim lahzalari (chiniqish, gigienik muolajalar) jarayonida hamda ta'lim faoliyatida (jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida) olishadi.

Tarbiyalovchi vazifalar jismoniy tarbiya vositalari bilan bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan. Ular, pedagogning diqqatini ta'lim jarayonining har bir ishtirokchisini o'zini o'zi rivojlantirishga qobiliyatli shaxs bo'lish huquqini tan olishda kontsentratsiya qiladi. Pedagogik jarayonning asosiy tavsiflari – har bir bolaning noyobligini va o'ziga xosligini tan olish, bolaga shaxsiy rivojlanishining sub'ekti sifatida munosabatda bo'lish, shakllanayotgan shaxsni o'zini o'zi rivojlantirishini tabiiy jarayoniga tayanish, bolani qo'yilgan maqsadga erishish uchun vositana tanlashiga ishonch bilan qarash, tarbiyalovchi

Butun jismoniy tarbiya tizimining *umumiy maqsadi* – shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining *spetsifik maqsadi* – o'zining yoshiga mos ravishdagi harakat malakalari va ko'nikmalariga, jismoniy madaniyat to'g'risidagi bilimlarga, o'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan sog'lom, jismonan rivojlangan bolani tarbiyalashga ko'maklashish hisoblanadi.

Maqsad, jismoniy tarbiyaning vazifalarini (sog'lomlashtiruvchi, ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi) belgilaydi, ular bolaning rivojlanishini yoshga oid xususiyatlarini hisobga olgan holda konkretlashtiriladi.

Sog'lomlashtiruvchi vaziflarni hal qilinishi bolalarning hayotini muhofaza qilishga va salomatligini mustahkamlashga, organizmining funktsiyalarini mukammallashtirishga, umumiy faolligini va ishchanlik qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi. Sog'lomlashtiruvchi vazifalar ancha konkret shaklda, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, yassi oyoqlikni oldini olish maqsadida oyoq kaftlari va boldir mushaklarini mustahkamlash, barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantirish, bolaga hayoti uchun muhim bo'lgan harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam beradigan jismoniy qobiliyatlarni (koordinatsion, tezkorlik, chidamlilik) rivojlantirish yo'li orqali organizmni tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish bilan belgilanadi.

Ta'lim vazifalari – harakat ko'nikmalarini shakllantirishni va jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bola, maktabgacha yoshining yakuniga kelib, har xil harakatlarni bajarishni bilishi kerak: yurishni, yugurishni, sakrashni, ushlab olishni, uloqtirishni, har xil usullarda chirmashib chiqishlarni, velosipedda yurishni, konkida uchishni. Shakllangan harakat ko'nikmalari, bolalarga harakat faoliyatida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon beradi. Jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z salomatliklariga to'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiradi. Ular uchun o'zlarining jismoniy holatlari, salomatlikni saqlash va mustahkamlash usullari, jismoniy mashqlar va ularni hayoti davomida qo'llash usullari to'g'risida elementar bilimlar tushunarli bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni rejim lahzalari (chiniqish, gigienik muolajalar) jarayonida hamda ta'lim faoliyatida (jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida) olishadi.

Tarbiyalovchi vazifalar jismoniy tarbiya vositalari bilan bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan. Ular, pedagogning diqqatini ta'lim jarayonining har bir ishtirokchisini o'zini o'zi rivojlantirishga qobiliyatli shaxs bo'lish huquqini tan olishda kontsentratsiya qiladi. Pedagogik jarayonning asosiy tavsiflari – har bir bolaning noyobligini va o'ziga xosligini tan olish, bolaga shaxsiy rivojlanishining sub'ekti sifatida munosabatda bo'lish, shakllanayotgan shaxsni o'zini o'zi rivojlantirishini tabiiy jarayoniga tayanish, bolani qo'yilgan maqsadga erishish uchun vositana tanlashiga ishonch bilan qarash, tarbiyalovchi

va bolalar o‘rtasida o‘zaro sherikchilik munosabatida bo‘lish. Bunday faoliyat jarayonida maktabgacha yoshdagi bolaning o‘zini o‘zi anglashi, shaxsiy harakatlari va muomalalarini tahlil qilish va baholash malakasi rivojlanadi va shakllanadi, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga hissiy ijobiy munosabatni tarbiyalash amalga oshiriladi, bolaning irodaviy sifatlari, ijodkorlik qobiliyatlari rivojlanadi.

Jismoniy tarbiya jarayoni shunday tarzda tuziladiki, unda, vazifalarning barcha guruhlari bir vaqtda hal qilinadi.

Jismoniy tarbiya jarayonining ta’sirchanligi, uning asosida yotgan tamoyillari bilan belgilanadi. Ular, bolalar tomonidan harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish, harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, harakat faoliyati jarayonida shaxsni shakllantirish qonuniyatlarini aks etadigan qisqa ifodalangan ilmiy-uslubiy holatlardir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimining asosiy tamoyillarini ikkita guruhga ajratish mumkin:

maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya bo‘yicha pedagogik jarayonni tashkil qilish tamoyillari – umumiy pedagogik tamoyillar;

bolalar bilan jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarini tuzish tamoyillari – umumiy uslubiy tamoyillar.

Maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya bo‘yicha pedagogik jarayonni tashkil qilish tamoyillariga quyidagilar kiradi:

- *tabiatning izchilligi tamoyili* – bolani yoshga oid va individual psixofizik xususiyatlarini hisobga olish orqali tarbiyalashni nazarda tutadi. Mazkur tamoyilni amalga oshirish, pedagog tomonidan har bir bolaning individual xususiyatlarini jismoniy tarbiya bo‘yicha ishning har xil shakllari, maktabgacha yoshdagi bola faoliyati motivatsiyasini o‘ziga xosligini, o‘yin motivlarini alohida ahamiyatini, bolalarni o‘z mavqesini anglashga ehtiyojini va hokazolarni hisobga olinishida namoyon bo‘ladi;

- *rivojlanishning uzluksizligi tamoyili* – bola shaxsining jismoniy madaniyatini rivojlantirish paytida maktabgacha yoshdagi bolalikning har bir yoshga oid bosiqichidagi jismoniy tarbiya faoliyatini maqsadini, mazmunini va tashkil qilinishini ketma-ketligini ta’minlaydi;

- *ta’limning rivojlantiruvchi xarakteri tamoyili* – bolani faoliyatning har xil turlariga jalb qilishni, o‘yin va mashqlarni qo‘llashni nazarda tutadi, bu, tasavvurni, tafakkurni, xotirani va nutqni boyitishga ko‘maklashadi. Rivojlantiruvchi ta’limdagi pedagogik ta’sirlar faoliyatni to‘laqonli sub’ekti hisoblangan bola shaxsining nasliy alomatlaridan oldinda yuradi, ularni rag‘batlantiradi, yo‘naltiradi va rivojlanishini tezlashtiradi;

- *ta’lim va rivojlanishning birligi tamoyili* – bola tomonidan harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirilishini tayanch-harakat apparatini, organizmning

vegetativ funktsiyalarini va harakat sifatlarini holati va rivojlanishi bilan o‘zaro aloqasida namoyon bo‘ladi. Ushbu tamoyil, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish paytida, pedagogni ta’lim berishni jismoniy tayyorgarlikni va harakat sifatlarini rivojlantirishni ta’minlash bilan o‘zaro bog‘liqlikda olib borishga majbur qiladi;

- *sog‘lomlashtiruvchi yo‘nalganlik tamoyili* – jismoniy tarbiya vositalari va usullarini tanlash paytida pedagog, avvalam bor, ularni sog‘lomlashtiruvchi qiymatidan kelib chiqishi kerakligini anglatadi. Har qanday jismoniy tarbiya tadbirini o‘tkazishni maqsadga muvofiqligini bolaning salomatligi, jismoniy yuklamalarni uning imkoniyatlariga mos kelishi nuqtai nazaridan ko‘rib chiqish kerak. Bunda, pedagogik va tibbiy nazoratni amalga oshirish zarur;

- *shaxsni barkamol rivojlanishi tamoyili* – jismoniy tarbiyani tarbiyaning boshqa (aqliy, ahloqiy, estetik va h.k.) turlari bilan aloqasini, jismoniy qobiliyatlarini kelishilgan holda va mos ravishda rivojlanitirishni, harakat malakalari va ko‘nikmalarini har tomonlama shakllantirishni va maxsus bilimlarni o‘zlashtirishni anglatadi;

- *sub’ektivlilik tamoyili* – bola, shaxsiy faoliyatining sub’ekti sifatida qatnashadigan ta’lim jarayoni ishtirokchilarining o‘zaro munosabatlarini insonparvarlik tipini o‘z ichiga oladi. Mazkur tamoyil pedagogik faoliyatni bolaning individualligini aniqlashga, saqlashga va rivojlantirishga, ushbu sifatlarni va bolalarning individual tajribasini jismoniy tarbiya jarayonida hisobga olishga yo‘naltirilganligini anglatadi;

- *hamkorlik tamoyili* – bolalar va kattalarning maqsadlarini birlashtirishni, umumiy faoliyatni va harakat amallarini uyg‘unligini, muloqat qilish va o‘zaro tushunishni, kelajak sari umumiy intilishni va o‘zaro qo‘llab-quvvatlashni nazarda tutadi. Mazkur tamoyil, pedagog va ota-onalarni o‘zaro tushunishlarini, harakat amallarini uyg‘unligini, ularni bolaning jismonan rivojlanishidagi hamkorligini ham nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlarni tuzish paytida umumiy uslubiy tamoyillarni hisobga olish zarur:

- *ilmiylik tamoyili* – maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini, ularning sotsializatsiyasi qonuniyatlariga, psixik va jismoniy rivojlanishiga mos ravishda tuzishni nazarda tutadi:

- *bajara olish tamoyili* – bolalarning psixofizik rivojlanishi darajasiga mos keladigan harakat vazifalarini qo‘yishni belgilaydi:

- *tizimlilik tamoyilini* – maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya bo‘yicha bilimlarni va harakat malakalarini shakllantirish paytida muntazamlilikni, ketma-ketlikni va izchillikni zarurligini belgilaydi;

- *onglilik va faollilik tamoyili* – pedagogni jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda mashg‘ulotlarga nisbatan qiziqishni qo‘llab-quvvatlashini, mashg‘ulotning

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI
№ 8/u 2450/37

mazmunini tashkil qiladigan barcha narsalarga ongli munosabatni shakllantirishini nazarda tutadi. Bola, jismoniy mashqlarni organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'sir qilishini anglashi orqali, harakat vazifalarini mustaqil hal qilishga o'rganadi;

- *ko'rgazmalilik tamoyili* – bolani tashqi dunyoni sezgilar orqali idrok qilishiga bo'lgan moyilligida bazalashadi. Mazkur tamoyilni qo'llash, bolalarda o'zlashtirilayotgan harakat, ularning ritmik tasviri, fazoviy, vaqtli va dinamik tavsiflari, harakat amallarining ratsional texnikasi va taktikasi to'g'risida tasavvurni muvaffaqiyatli shakllantirish imkonini beradi;

- *bolalar ijodkorligini rivojlantirish tamoyili* – maktabgacha yoshdagi bolalarning faoliyatida yangi motivlarni paydo bo'lishini belgilaydi, bu, shaxsning evristik strukturasini umuman shakllanishiga ko'maklashishi orqali, ularning motivatsion-emotsional sohasini qayta quradi. Mazkur tamoyilni jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshirish bolalar ijodkorligining, bolalar tajribalarining manbai sifatida o'yinlarni, ertaklarni keng qo'llanilishini anglatadi;

- *yuklama va dam olishning tizimli navbatlashtirish tamoyili* – jismoniy tarbiya mashg'ulotining summar samarasini belgilaydi. Organizmning har xil tizimlarini funktsiya qilishini yuqori darajada bo'lishini saqlash uchun dam olishning qat'iy intervallari orqali takroriy yuklamalar kerak. YUklamalarni to'liq tiklanmaganlik fonida tizimli takrorlashlar organizmning ishchanlik qobiliyatini pasayishiga olib keladi;

- *individuallashtirish tamoyili* – jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish jarayonini shunday tashkil qilinishini nazarda tutadiki, unda, ta'lim berish va sog'lomlashtirishning vositalari va usullarini tanlash bolalar salomatligining, jismoniy va harakatlari rivojlanishining individual xususiyatlari bilan belgilanadi. Ta'lim berishni individuallashtirishni mustaqil pedagogik texnologiya sifatida ham ko'rib chiqish mumkin.

1.5. Jismoniy tarbiya usullari

Usul – bu, odamni qo'yilgan maqsadga erishishga yo'naltirilgan amaliy harakatlari usulidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi amaliyotida qo'llaniladigan usullar, bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishga va harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga ko'maklashadi. Ularni, quyidagi guruhlarga birlashtirish mumkin: ko'rgazmali, so'zli va amaliy. Barcha usullar bir-biri bilan yaqindan aloqaga ega va bolalar jismoniy tarbiyasining to'laqonli jarayonini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali usullar ichida mashqlarni ko'rsatish etakchi o'rin egallaydi. U, namunaviy, taqlid qilishga uyg'otuvchi bo'lishi kerak. Ko'rsatish samarali

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI AXBOROT RESURS MARKAZI

bo‘lishi uchun bolalarni yaxshi tashkillashtirish va kuzatish uchun sharoit yaratish zarur. Mashqni bajarishda, bolalarni saflashda ular orasi ochiq, (saf mashqini bajarishda) oldinda bo‘yi past bo‘lgan bolalar turishi kerak. Agarda, pedagog mashqni bolalar harakatlanayotgan paytda namoyish qilsa, unda u, bolalarga qarshi yurishi, agarda doirada namoyish qilsa – bolalarning yonida turishi kerak. Mashq, odatda, bir necha marta namoyish qilinadi. Birinchi namoyish mashq to‘g‘risida umumiy tasavvurni beradi. Uni o‘zlashtirib borilishi bilan alohida elementlari, detallari namoyish qilinadi, ya’ni qisman ko‘rsatish qo‘llaniladi. Namoyish qilishdan oldin, bolalar qaysi elementga alohida e’tibor berishlari kerakligi aytiladi. eng qiyin mashqlarni bolalarga nisbatan turli holatlarda (yuzi bilan qarab, orqa, yonbosh bilan) turib ko‘rsatish kerak. Namoyish qilish har doim tushuntirish bilan birga amalga oshiriladi, ya’ni bir vaqtning o‘zida ko‘rsatiladi va tushuntiriladi. Namoyish qilishga bolalarni ham jalb qilish kerak. Bunday usul, ularga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashqqa nisbatan qiziqish, uni iloji boricha yaxshi bajarish ishtiyoqi uyg‘onadi.

Harakat to‘g‘risida to‘g‘ri tasavvurni yaratish uchun ko‘pincha ko‘rgazmali qo‘llanmalar ishlatiladi. Ular rasmlar, fotosuratlar, slaydlar bo‘lishi mumkin. Ko‘rgazmali qo‘llanmalar oddiy va yorqin ranglarda bo‘lishi kerak. Ularni, bolalar mashg‘ulotlardan bo‘sh vaqtlarida tomosha qilishadi.

Bolalar bilan ishlashda, eng katta e’tiborni ko‘rish orientirlariga (predmetlarga, o‘yinchoqlarga, poldagi chiziqlarga) qaratish kerak. Ular, harakat texnikasining eng qiyin elementlarini o‘zlashtirishga yordam beradi, ularni ancha chaqqon bajarishga ko‘maklashadi. Bolalar to‘pni katta ishtiyoq bilan to‘siq ustidan uloqtirishadi, ip ustidan sakrashadi, osilgan tasmani qo‘llari bilan ushlash uchun sakrashadi. Ko‘ruv orientirlari bolani harakat texnikasini ancha muvaffaqiyatli o‘zlashtirishga undaydi. Mashg‘ulot qiziqarliroq, hissiyroq, bolalarning yuqori faolligi bilan o‘tadi.

So‘zli usullar bolaning tafakkurini faollashtiradi, jismoniy mashq to‘g‘risida ancha aniq tasavvurlarni yaratishga ko‘maklashadi.

Tushuntirish, bolalarga mashqning mohiyatini ochib beradi. U, qisqa, konkret, oddiy, obrazli bo‘lishi va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanganligi darajasiga mos kelishi kerak. Tushuntirish hissiy, to‘g‘ri nutqda jismoniy tarbiya atamalarini (“yonma-yon saflanish”, “ketma ket saflanish”, “dastlabki holat” va b.) qo‘llash bilan amalga oshiriladi. Tushuntirishda mashqdagi katta ahamiyatga ega bo‘lgan tomonlarni va diqqatni jalb qilish kerak bo‘lgan elementni ajratgan holda aytish muhim. Tushuntirishning mazmuni bolalarning jismoniy tayyorgarligini individual xususiyatlariga bog‘liq holda o‘zgarishi mumkin.

Hikoya qilish, bolalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga qiziqishni uyg‘otish maqsadida qo‘llaniladi. U, tarbiyachi tomonidan tuzilishi yoki kitobdan

olinishi mumkin. Hikoya qilishning ahamiyati shundan iboratki, unda, yangi material (masalan, yangi harakatli o'yinni tushuntirish) bolalarga maroqli qissa shaklida etkaziladi. Hikoya qilish usuli, asosan, kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlash paytida qo'llaniladi.

Suhbat savollar va javoblar shaklida o'tkaziladi va bolalarning qiziqishlarini hamda ular tomonidan jismoniy mashqlarning texnikasini yoki harakatli o'yin qoidalarini o'zlashtirilganligi darajasini aniqlash imkonini beradi. U mashg'ulotgacha, mashg'ulot paytida yoki undan keyin o'tkazilishi mumkin. Tarbiyachi oldindan savollarni, bolalarni faollashtirish usullarini o'ylab topadi. Suhbat maqsadga yo'naltirilgan, qisqa, qiziqarli bo'lishi lozim. Suhbat paytida, tarbiyachi bolalarni yaxshiroq o'rganadi.

Baholash, bolalar tomonidan mashqni bajarish sifatini aniqlaydi, orientirlovchi va rag'batlantiruvchi rolni o'ynaydi va bolalarga, harakat faoliyati sohasidagi oldingi erishgan yutuqlariga nisbatan bugungi muvaffaqiyatlarini hisobga olish bilan beriladi. Namoyon qilingan harakat qobiliyatlarini negativ baholash shaxsni umumiy baholashga ("Sen yomonsan") olib o'tilmaydi. Bolalarni baholash paytida, ularni engil ishonuvchanligini yodda saqlash va "itoatsizlik tajribasi"ni to'planishiga yo'l qo'ymaslik kerak, chunki salbiy bahoni ko'p takrorlash, pedagogning talablarini buzish norma bo'lib qolishiga olib keladi. Kichik maktabgacha yoshda salbiy bahoni qo'llash mumkin emas. Kichkina bolalar harakatlarining natijalari, ko'pincha, ularning xohishiga emas, balki malakalariga, harakatlarini umumiy rivojlanishiga bog'liq. O'rta maktabgacha yoshda bolalarni o'z harakat amallarini tahlil qilishga, nimalarga o'rganganliklarini, nimalarni yaxshi bajarishayotganliklarini anglashga jalb qilish kerak. Katta maktabgacha yoshdagi guruhlarda bolalarni imkoniyatlari va ko'rsatgan natijalari bilan mos ravishda baholash kerak. Katta maktabgacha yoshda o'zini o'zi baholashi asosida o'z faoliyatini o'zi boshqarishi (o'z xulq-atvorini nazorat qilish) sodir bo'ladi. Lekin, ko'pincha, pedagog talab qilganida, bolalar o'zini o'zi tekshirishni amalga oshiradilar.

Buyruq berish deganda, tarbiyachining farmoyishi tushuniladi va u, ma'lum bir shaklga, berilishining o'rnatilgan tartibiga va mutlaqo aniq mazmunga ega. Har bir buyruq – bu, harakat amalini bajarishga yoki to'xtatilishiga beriladigan signal. Buyruq ikkita: dastlabki va ijro qismlaridan tashkil topadi. Dastlabki qismida nimani va qanday usulda bajarish kerakligi belgilanadi. Ijro qismi harakat amalini darhol bajarishga signaldan iborat. Buyruqda intonatsiya ahamiyatli bo'lib, u tufayli, mashqning bajarilishi ancha ifodalangan bo'lishi mumkin. "Tekkislan!", "Aylan!", "Joyida turib yurishni boshla!" va boshqalar faqatgina katta maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladi.

Farmoyish berish deganda, pedagogning so'z bilan bergan ko'rsatmasi tushuniladi, u, ma'lum bir shaklga ega bo'lmaydi, lekin bolalar tomonidan

mashqni yoki boshqa harakat amallarini bajarilishi bilan bog'liq. Farmoyish berishlar bolalar bog'chasidagi barcha yoshdagi guruhlarda qo'llaniladi, lekin ular, xuddi buyruq bergandagi kabi talab qilish shaklida amalga oshiriladi ("Daraxtning oldiga – yuguring!"). Farmoyish berishlar aniq va ravshan bo'lishi kerak.

Ko'rsatmalar berish vazifani aniqlashtirish, qanday harakat qilish to'g'risida eslatma berish, xatolarning oldini olish uchun qo'llanilishi mumkin. Ular, barcha bolalarga yoki ularning biriga taalluqli bo'lishi mumkin ("Orqani to'g'riroq ushlang", "Boshni balandroq ko'taring" va b.). O'z vaqtida va o'rinli berilgan ko'rsatma, bolaga mashqni yaxshiroq bajarishga yordam beradi.

Amaliy usullar, jismoniy mashqlar to'g'risida mushakli-harakatli tasavvurlarni hosil qilish va harakat ko'nikmalarini mustahkamlash uchun qo'llaniladi.

Bolalarda mustahkam harakat ko'nikmalarini shakllantirish uchun o'rganilayotgan mashqlarni ko'p marta takrorlash zarur. Dastlab, mashqni o'zgartirmasdan takrorlash maqsadga muvofiq. Keyin, texnika elementlarini o'zlashtirish boshlanadi. Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashni o'rgatish paytida, bolalar dastlab mashq bilan bir butun sifatida tanishishadi, keyin esa, ularning diqqati sakrashning alohida elementlarida kontsentratsiya qilinadi. Bunday ketma-ketlik barcha murakkab harakatlarga o'rgatish paytida qo'llaniladi.

Mashqlarni o'yin shaklida o'tkazish harakat ko'nikmalarini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. O'yin mashqlari – bu, o'yinlarning u yoki bu uslubiy xususiyatlarini qo'llash bilan o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Ularni bajarilishi, mazkur harakat amalining texnikasi qonuniyatlariga bo'ysinadi. O'yin shaklidagi jismoniy mashqlar syujetli mazmunga ega (ertakning, badiiy asarning syujeti qo'llaniladi). Ular, bolalarni harakatlarga o'rgatish jarayonida hissiy fonni yaxshilash, mashg'ulotlarga qiziqishni qo'llab turish uchun qo'llaniladi. Rol tarkibiga kiritilgan harakat amalining namunasi etalon bo'lib qoladi, bola o'zini bajarishini u bilan taqqoslaydi, uni nazorat qiladi. "O'yin usuli" tushunchasi amalga oshirilishi vositalari va shakllari bo'yicha rasmiy o'yinlarga nisbatan kengroqdir. Barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'yin usulida o'tkazish mumkin ("Bizda quvnoq bola bor", "Ertak mexmonimiz"), lekin, uning kamchiligi shundan iboratki, yangi harakat ko'nikmasini shakllantirish va yuklamani dozalashtirish uchun imkoniyat chegaralangan bo'ladi.

Mashqni musobaqa shaklida o'tkazish paytida, mashqlarni organizmga ta'sirini kuchaytiradigan alohida fiziologik va hissiy fon yuzaga keladi. Musobaqa usulida harakat amalini bajarish jarayoni, oldindan belgilangan qoidalarga mos ravishda g'alabaga erishish vazifasiga to'liq bo'ysingan bo'ladi. Ushub usul bolalar harakatni yaxshi o'zlashtirishganida qo'llaniladi, lekin

undan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak, chunki bolalarda kuchli hissiy qo'zg'alish yuzaga kelmasligi lozim. Bu, bolalarni o'zini his qilishlariga, xulq-atvoriga va o'zaro munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. estafetalardan ham ko'p foydalanish kerak emas, chunki mashqlarni kuchangan sharoitda navbat bilan bajarish, bolaning asab tizimini zo'riqishiga olib keladi.

Kichik maktabgacha yoshdagi guruhlarda musobaqa elementlarini, musobaqalashuv xarakteriga ega bo'lgan harakatli o'yinlar bilan chegaralash kerak (masalan, "Quyoshcha va yomg'ir"). Katta guruhlarda musobaqa usulini bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishning har qanday shaklida qo'llash mumkin. Amaliyotda, jismoniy tarbiya usullari qo'yilgan vazifalarga, bolalarning yoshga oid va individual xususiyatlariga, ularning tayyorgarligiga, mashqning murakkabligiga va o'rgatish bosqichiga bog'liq holda tanlanadi.

1.6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatidagi tadqiqot usullari

Adabiyot manbalarini o'rganish usuli nazariy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni anglash va tahlil qilishga asoslangan. Adabiyot manbalarida o'rganilayotgan muammoning ishlab chiqilganligi darajasi to'risidagi ma'lumotlar mavjud. Tadqiqotchi, erishilgan yutuqlarga tayangan holda, o'rganilayotgan hodisani nazariy anglashni kengaytirishi kerak.

Adabiyot manbalari ustida ishlash bibliografiyani tuzishdan, ya'ni o'rganilishi lozim bo'lgan asarlarning ro'yxatidan, ularning sanoqlaridan, ilmiy bayon qilinishidan, zaruriy ko'rsatmalarni keltirishdan boshlanadi. Adabiyot manbalarini o'rganish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

- tanlangan mavzu bo'yicha asosiy tushunchalar va atamalar bilan tanishish (lug'atlar, darsliklar, o'quv qo'llanmalar);
- o'rganilayotgan mavzu bo'yicha yirik nashriy ishlarni (monografiyalar, dissertatsiyaning avtoreferatlari, uslubiy qo'llanmalar, dasturlar) tahlil qilish;
- mutaxassislik bo'yicha davriy nashrlarda chop etilgan materiallar bilan tanishish ("Maktabgacha ta'lim", "Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar salomatligi" "Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lim, trenirovka va b.").

Adabiyot manbalarini tahlil qilish paytida kitobning, maqolaning, risolaning muallifini yoki tahrirchisini, nomini, nashriyotni, chop etilgan yilini, jildini, juzini, nashrning raqamini, betlari sonini aniq ko'rsatish muhim. Ishning natijalari tematik obzor ko'rinishida rasmiylashtiriladi, ularda tadqiqotchini qiziqtiradigan asosiy ilmiy holatlar bayon qilinadi.

Bibliografiyaning katta qismini (80% dan kam bo'lmagan) oxirgi 10 yil ichida nashr qilingan ishlar tashkil qilishi kerak. Tadqiqotlarda qo'llaniladigan

fundamental ishlar, qoidaga ko'ra, 10-15% ni tashkil qiladi. Adabiyotlarni o'rganish tadqiqotning barcha davrida davom ettiriladi.

Xujjatlar materiallarini tahlil qilish (o'quv rejalari, dasturlari, salomatlik xaritalari, bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatish bayonnomalari va h.k.) hodisalar va faktlarni ancha ishonchli qiladi. Xujjatlar nafaqat matnli, balki raqamli ifodaga ega bo'lishi mumkin.

Pedagogik kuzatish maktabgacha ta'lim muasssasasidagi pedagogik jarayonni maqsadga yo'naltirilgan idrok qilishni va qayd qilishni nazarda tutadi. U, aniq qo'yilgan maqsadga ega bo'lishi kerak. Kuzatishdan oldin dastur tuziladi, u keyinchalik, olingan ma'lumotlarni to'g'ri interpretatsiya qilishga yordam beradi.

Kuzatishni ilmiy usul sifatidagi xususiyatlari quyidagilar hisoblanadi:

- ravshan, konkret maqsadga yo'naltirilganligi;
- rejaliligi va tizimliligi;
- o'rganilayotgan hodisani idrok qilishning ob'ektivligi;
- psixologo-pedagogik jarayonni tabiiy borishini saqlanishi.

Kuzatish davrida, kuzatilayotgan hodisani qayd qilishning xilma xil usullari – bayonnomalar, kundalik daftarlar, jurnallar, foto va kinos'yomkalar, video tasmaga yozib olishlar qo'llaniladi. Buning barchasi kuzatishning aniqligini oshiradi, uning natijalarini nazorat qilish imkonini beradi.

So'rovnoma anketa-so'rov, intervyu va suhbat tarzida o'tkazilishi mumkin.

Anketa-so'rov – tadqiqotning empirik usuli bo'lib, katta miqdordagi respondentlar o'rtasida so'rov o'tkazishga asoslangan va u yoki bu psixologo-pedagogik hodisaning tipikligi to'g'risida axborot olish uchun qo'llaniladi.

U, odamlarda u yoki bu masalalar yuzasidan umumiy qarashlarni, fikrlarni o'rnatish, ularning faoliyatlarida motivatsiyani, munosabatlar tizimini aniqlash imkonini beradi. Anketa-so'rovning samaradorligi anketa savollarini savodli tuzishga bog'liq. Agarda, anketa savollarining miqdori uncha katta bo'lmasa (7-10 ta) ishtirokchilar ancha to'liq va mazmunli javoblarni beradi.

Intervyu – ishtirokchilarni standartlashtirilgan savollarga og'zaki javob berishi yo'li bilan axborot olish usulidir. Intervyuning asosida odatdagi suhbat yotadi. Lekin, undan farqli o'laroq, suhbatdoshlarning rollari qayd qilingan, me'yorlashtirilgan, maqsadlar esa, o'tkazilayotgan tadqiqotning niyati va vazifalari bilan belgilanadi.

Suhbat – axborotni tadqiqotni qiziqtiradigan masalani ikki tomonlama muhokama qilish yo'li bilan olish usulidir. U, oldindan tayyorlangan aniq va ravshan shakllantirilgan savollar bo'yicha o'tkaziladi. Usulning ilmiy ahamiyati tadqiqot ob'ekti bilan shaxsiy kontaktni o'rnatishdan, ma'lumotlarni operativ olishdan, ularni suhbat paytida aniqlashtirishdan iborat. Suhbat 10-15 minutdan ortiq davom etmasligi lozim. Uning natijalari bayonnomada, elektron axborot

vositalarida qayd qilinadi. Suhbatning natijalari tahlil qilinganidan keyin, ularni jadvallar ko'rinishida taqdim etish mumkin.

Testlash – sinovdan o'tuvchi tomonidan ma'lum bir turdagi vazifalarni (nazorat mashqlarini) bajarishdan iborat bo'lib, ko'rsatilgan natijalari (sifat va miqdor jihatidan) baholanadi. Ushbu usul bolalarning konkret bosqichdagi jismoniy holatini aniqlash imkonini beradi. Nazorat mashqlari bolalarga yaxshi tanish bo'lgan odatdagi jismoniy mashqlar sifatida ham qo'llanilishi mumkin. Nazorat mashqlari yordamida bolaning jismoniy rivojlanganligi darajasi aniqlanadi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi taqqoslanadi, jismoniy mashqlarning samaradorligi nazorat qilinadi, eng asoslangan dasturlar va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari tizimi tuziladi.

Ekspert baholash qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan axborotning ishonchliligi nisbatan uncha katta bo'lmagan holatda qo'llaniladi. ekspert baholash usulini qo'llash paytida, guruh a'zolari o'rtasida muloqat qilishni oldini oladigan sharoitlar yaratiladi. Muammoni jamoatchilik bilan muhokama qilish o'rniga ekspertlar o'rtasida individual so'rov o'tkaziladi.

Tadqiqot davomida olingan material o'rtacha arifmetik qiymatlarni (X), o'rtachaning xatosini (m), o'rtacha kvadratik og'ishlarni (a) aniqlash *matematik-statistik usullar* bilan qayta ishlanadi. Alohida ko'rsatkichlarning o'zgarishlarini tavsiflaydigan o'rtacha kattaliklar farqini ishonchliligini (r) baholash paytida Styudent formulasini qo'llash mumkin:

$$t = |X - Y| / \sqrt{m_x^2 + m_y^2},$$

bunda, $\overline{X}$, $\overline{Y}$ – taqqoslanadigan tanlab olingan o'rtachalar; m_x^2 , m_y^2 – o'rtacha kattaliklar xatolarining kvadratlari.

Olingan t-mezonining qiymatlari maxsus jadvallar bo'yicha aniqlanadigan kritik qiymatlar bilan taqqoslanadi va shu asosda, farqlar qiymatining darajalari o'rnatiladi.

Har bir tadqiqotchi, bir tomondan, har qanday konkret usulni qo'llash texnikasini takomillashtirishga, boshqa tomondan esa – bitta muammoning o'zini o'rganish uchun har xil usullarni majmuaviy qo'llashga intilishi kerak.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyatini rivojlantirishga o'z ulushini qo'shgan olimlarning nomlarini ayting.
2. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalarini ayting.
3. Bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vositalarini aytib bering.

5. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish jarayonini tashkil qilish tamoyillarini tavsiflang.

6. Jismoniy tarbiyaning yo'nalganligini bolani yoshga oid rivojlanishi bosqichlariga mos ravishda ketma-ket o'zgartirishga qaysi tamoyil majburlaydi?

7. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni bajarish mashg'ulotlarida qo'llaniladigan usullarning tasnifini keltiring.

8. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyatida qo'llaniladigan ilmiy-tadqiqot usullarini ayting.

II BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING ZAMONAVIY MUAMMOLARI

2.1. Bolalar jismoniy tarbiyasida shaxsga qaratilgan yondashuv

Mamlakatimiz va xorij tajribasida, maktabgacha bo'lgan bolalik davri shaxsni shakllanish bosqichi hisoblanadi. Bola, aynan shu yoshda, psixikasi va xulq-atvorining individual xususiyatlariga ega bo'ladi, ular uni, shaxsiy qiziqishlariga, intilishlariga, qobiliyatlariga ega bo'lgan betakror shaxs qiladi. Lekin, bola shaxs bo'lib yetilishi uchun, unda, shaxs bo'lishga ehtiyojni shakllantirish zarur. Bola, shaxs darajasiga faqatgina ijtimoiy muhit sharoitlarida, ushbu muhit bilan o'zaro harakatda bo'lishi va insoniyat tomonidan to'plangan ma'naviy tajribani o'zlashtirishi orqali ko'tarilishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsini shakllanishiga ta'sir qiladigan ko'pchilik omillar ichida (ijtimoiy, madaniy, gigienik va b.), jismoniy madaniyat eng muhim o'rinlardan birini egallaydi. U, bir butun shaxsning barcha jihatlarini (psixologik, jismoniy, intellektual, estetik, ahloqiy) majmuaviy rivojlanishida, bolani borgan sari murakkablashadigan ijtimoiy munosabatlarga kirishishi uchun sekin-asta tayyorlashi orqali noyob rol o'ynaydi.

Jismoniy tarbiyaning natijaviyligi vositalarning barcha tizimlarini (jismoniy mashqlar, tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari, gigienik omillar va h.k.) qo'llash orqali erishiladi, lekin eng katta solishtirma og'irlik jismoniy mashqlarga to'g'ri keladi. Harakatlar, odamning biologik ehtiyoji hisoblanib, organizmning barcha tizimlari va funktsiyalarini shakllantirishning majburiy sharti bo'lib xizmat qiladi. Aynan shu tufayli, ular hayotning asosiy belgisi, odamning barcha hayot faoliyatini va xulq-atvorini o'zagi sifatida va shu bilan birga, uning rivojlanishini boshlang'ich shakllantiruvchisi sifatida ham ko'rib chiqiladi.

Harakatlanish madaniyati o'z-o'zidan ma'naviy salomatlikni kafolatlamasa hamki, shaxs qanchalik barkamol va ozod bo'lsa, uning harakatlari shunchalik erkin bo'ladi. SHuning uchun, zamonaviy tadqiqotlarda jismoniy mashqlarning mohiyati motor va ma'naviy tarkiblari bo'lgan harakat amali sifatida belgilanishi bejiz emas.

Bolani shaxs sifatidagi rivojlanishi shaxsga-qaratilgan ta'lim nazariyasida eng to'liq amalga oshiriladi, u, bolani shaxsiy hayotining sub'ekti bo'lish huquqini tan oladi.

Shaxsga-qaratilgan yondashuv deganda, o'zaro bog'liq g'oyalar va harakat amallari usullari tizimiga tayanish vositachiligida shaxsni o'zini o'zi bilish, o'zini o'zi rivojlantirish va o'zini o'zi ro'yobga chiqarish jarayonlarini

ta'minlash va qo'llab-quvvatlash imkonini beradigan pedagogik faoliyatdagi metodologik yondashuv tushuniladi. Ushbu yondashuvni qo'llanilishi ta'lim va tarbiya jarayonini bola shaxsini shakllantirish mexanizmlarini: motivatsiyani, qadriyatlarni, "Men-kontseptsiyasini", sub'ektiv tajribani maksimal dolzarblashtirish bilan tuzishni nazarda tutadi. Ortiqcha didaktizmdan, pand-nasihatdan voz kechish sodir bo'ladi; birinchi o'ringa dialog, haqiqatni birgalikda izlash, bolani tarbiyalovchi holatlarni yuzaga keltirish orqali rivojlantirish ilgari suriladi. Bilim, ko'nikma va malakalar maqsad sifatida emas, balki shaxsni to'laqonli rivojlantirish vositasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Sub'ektivlik tushunchasini ilk bora Aristotel ajratgan bo'lib, u, uni odam xulq-atvorining "sababiyat qonuni" deb atagan. Zamonaviy olimlar sub'ektivlikka doimo murojat qilishadi. Bu borada V.V.Davidov, V.A.Petrovskiy, E.V.Bondarevskaya, V.V.Serikov, I.S.Yakimanskaya, T.S.Usmanxojaevlarning ishlari eng ahamiyatli hisoblanadi. Olimlar, bolaning sub'ektivligi, uni tashqi dunyo bilan munosabatlarida, predmetli faoliyatida, muloqotida va o'zini o'zi anglashida amalga oshirilishini aniqlashgan. Ular, ta'limda shaxsga-orientirlangan yondashuvni ham sub'ektlikning paradigmasida asoslashadi.

Shaxsga-qaratilgan yondashuvni tashkil qiluvchilar quyidagilar hisoblanadi:

- asosiy tushunchalar – individuallik, shaxs, o'zini o'zi dolzarblashtirgan shaxs, o'z fikrini ifodalash, sub'ekt, sub'ektivlik, "Men-kontseptsiya", pedagogik qo'llab-quvvatlash;
- shaxsga-qaratilgan yondashuv tamoyillari – pedagogik o'zaro harakatlarni dialoglashtirish (kattalar va bolalarning teng huquqli bo'lishi kerak); muammolashtirish (katta inson tarbiya qilmaydi, balki dolzarblashtiradi, bolani shaxs sifatida o'sishini rag'batlantiradi, tadqiq qilish faolligi uchun sharoitlar yaratadi); individuallashtirish (umumiy va maxsus qobiliyatlarni aniqlash va rivojlantirish, individual imkoniyatlarga maqbul bo'lgan ta'lim mazmunini, shakllarini va usullarini tanlash); ishonch va qo'llab-quvvatlash (bolaga ishonish, uni o'zini ro'yobga chiqarishga va o'zining fikrini ifodalashga intilishini qo'llab-quvvatlash);
- pedagogik faoliyatni mazkur yondashuvga eng maqbul bo'lgan vositalarni o'z ichiga olgan texnologik tarkib (dialogga moyillik, faoliyatli-ijodkorlik xarakteri, bolaning individual rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga yo'nalganlik, unga, mustaqil qarorlar qabul qilishi uchun mustaqillik berish va h.k.).

Shaxsga-qaratilgan yondashuvning xarakterli qirralari:

- bolaning, avvalam bor, individualligini va sub'ektivliligini rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan maqsadli ko'rsatmalar;
- shaxsni o'zini ro'yobga chiqarishiga va o'zini fikrini ifodalashiga ko'maklashadigan, bola shaxsi uchun ahamiyatli bo'lgan o'quv materiallar mazmuni;

- bolaning hayotiy tajribasini dolzarblashtirish, tanlash va muvaffaqiyat holatlarini yaratish;

- sub'ekt-sub'ektli munosabatlarni, muloqotning dialogli shakllarini ustivorligi;

- bolalarning individualligini va ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish.

Shaxsga-qaratilgan yondashuvni qo'llashning tayanch bosqichi sifatida, ilmiy va amaliy kundalik turmushga "Pedagogik o'zaro ta'sir modeli" tushunchasini kiritishni ko'rib chiqishgan.

Pedagogik o'zaro ta'sir – pedagoglar va bolalarni bir-birlariga ta'sir ko'rsatishlari sifatida belgilanadi, buning natijasida bolalarni shaxs sifatidagi o'sishi amalga oshiriladi. Ushbu tushuncha, ilk bora maktabgacha tarbiya kontseptsiyasida ishlatilgan bo'lib, uni V.A.Petrovskiy rahbarligi ostida mualliflar jamoasi ishlab chiqqan. Ushbu kontseptsiyada o'quv-intizomiy va shaxsga-qaratilgan modellar bir-biriga qarama-qarshi qo'yilgan. Shu bilan birga, tan olinadiki, ta'lim tizimida ko'p vaqt aynan o'quv-intizomiy model ustivor bo'lgan, uni shaxsga-qaratilgan va pedagogik o'zaro ta'sir modellari bilan almashtirish ishonchli isbotlangan.

Shaxsga-qaratilgan yondashuvda o'zini o'zi anglashning shaxsga qaratilgan mexanizmlarini qo'llashni muhimligi to'g'risida so'nggi yillarda nashr qilingan ko'pchilik ilmiy ishlar dalolat beradi (V.A.Petrovskiy, E.V.Bondarevskaya, V.V.Serikov, I.S.Yakimanskaya va b.).

Mashxur psixolog V.A.Petrovskiyni bolaning sub'ektivliligiga bag'ishlangan ishlarining asosida uchta strategik tamoyil yotadi: ta'lim modelining variativligi; intellekt, affekt va harakatning sintezi; startning ustivorligi (har bir bola, faoliyatni oldindan o'zi uchun eng katta qadriyatga ega bo'lgan turlarini tanlash imkoniga ega bo'lishi kerak).

Mazkur tamoyillar ishning uchta yo'nalishlarida amalga oshiriladi:

bilishga intilishlarni rivojlantirish (o'quv jarayonini intellektual hissiyotlar bilan boyitish);

✓ irodaviy intilishlarni rivojlantirish (bolaning erkinligi va har xil chegaralashlar, man etishlar o'rtasida muvozanatni o'rnatish);

✓ hissiy intilishlarni rivojlantirish (shaxsning bilish va irodaviy sohalarini rivojlantirish uchun asos hisoblangan hissiy muhitni yaratish).

Mazkur tamoyillarni qo'llash bolaning sub'ektivligini shakllanishi uchun istiqbolli hisoblanadi.

Yondashuv, shaxsning harakat faoliyatiga nisbatan, faollikning sub'ekti bo'lish imkoniyatini haqiqiy harakat faolligiga o'tish imkoniyati uchun sharoitni tashkil qilish sifatida ko'rib chiqiladi. Bunday sharoitlar bola tomonidan harakatlarni (harakatli "Kreativ maydon"ni kengaytirishni, jismoniy "Men obrazi"ni shakllantirishni) amalga oshirishda mustaqillikni namoyon qilishi

paytida yuzaga keladi.

Harakat faoliyati jarayonida sub'ektiv "Men"ni shakllantirish bolaning diqqatini chiroyli tanaga jalb qilinishi, bola tomonidan atrofidagi katta odamlarning chiroyli harakat xulq-atvorini vizualizatsiya qilinishi sharoitlarida amalga oshiriladi (L.E.Simoshina). Bolalarni chiroyli obraz strukturasidagi harakatlarni o'zlashtirishga bo'lgan ishtiyoqini ritmik gimnastika, sport raqslari yordamida amalga oshirish mumkin. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni, akrobatika elementlarini, badiiy gimnastika va raqsning ritmik musiqalarini muvaffaqiyatli uyg'unlashtirilishi xususiy harakat obrazini chiroyli tana obrazi bilan bir vaqtda uyg'unlashtirilishiga ta'sir ko'rsatadi.

V.T.Kudryavtsev bolani harakat faoliyatidagi sub'ektivliligi muammosiga ko'p e'tibor qaratgan bo'lib, u, aynan shu asosda, bolalarda shaxsiy tanasiga, uning holatiga va imkoniyatlariga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish mumkin, deb hisoblaydi. V.T.Kudryavtsev rahbarligi ostida bajarilgan ishlarda, harakat etalonlari oldindan katta odamlar tomonidan belgilanadi, lekin bola tomonidan tayyor holda emas, balki muammoli shaklda o'zlashtirilishi qayd qilingan. Muammolashtirishning instrumenti etalonni inversiya qilish – "qayta burash" hisoblanadi. Hozirgi vaqtda, mazkur texnologiya nazariy va tajribaviy asoslangan, uni, sog'lom va salomatligi kuchsizlangan bolalar bilan ishlashda qo'llaniladigan dasturiy-uslubiy va instrumental-tashhis (monitoringli) ta'minoti yaratilgan.

Pedagogda shaxsga qaratilgan yondashuvning mazmuni, tuzilishi to'g'risida tasavvurni mavjudligi, mazkur yondashuvga mos ravishda maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining aniq shakllarini ancha maqsadga yo'naltirilgan va samarali modellashtirish hamda tuzish imkonini beradi.

2.2. Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsini jismoniy tarbiya vositalari bilan rivojlantirish muammolari

Ilm-fanning ko'pchilik progressiv allomalari insonni jismoniy va psixik sifatlari birlikda va o'zaro bog'liq holda bo'ladi, shuning uchun harakat faoliyatini mos ravishda tashkil qilinishi shaxsni umuman shakllantirish omili bo'lishi mumkin, deb hisoblashadi. Jismoniy mashqlar orqali jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchungina emas, balki ko'proq darajada irodani, xarakterni mustahkamlash uchun qo'llashni ilk bora tavsiya qilgan tadqiqotchilardan biri nomdor ingliz faylasufi va pedagogi Dj.Lokk bo'ladi. Uning pedagogik tizimlarida uchta jihat uyg'unlashtirilgan: jismoniy tarbiya, ruhni tarbiyalash (ahloqiy tarbiya) va ta'lim, ya'ni u "Sog'lom tanda sog' aql" formulasi bilan ifodalanishi mumkin.

Shveytsariyalik pedagog, ilmiy o'qitish nazariyasining asoschisi G.Pestalotstsi jismoniy tarbiyani mehnat va ahloqiy tarbiya bilan o'ta yaqin aloqada ko'rib chiqqan. U, ketma-ket bajariladigan mashqlar tizimini yaratishni taklif qilgan. Ushbu tizim, bolani nafaqat jismoniy jihatdan rivojlantiradi, balki uni hayotga ham tayyorlaydi, mehnat ko'nikmalarini shakllantiradi, ahloqiy sifatlarni, irodani, sabr-toqatni, o'zini tuta bilishni namoyon qilishga imkoniyat beradi. Xuddi shunday nuqtai nazarga Rossiyalik yirik olim va pedagog, jismoniy tarbiya fanini o'qitishning ilmiy tizimini asoschisi P.F.Lesgaft ham rioya qilgan. Uning fikriga ko'ra, tarbiya odamning ahloqiy sifatlarini va uning irodasini shakllantirishni, ta'lim esa – ilgarilovchi aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishni amalga oshirishi kerak. Aqliy va jismoniy rivojlanish o'rtasida yaqin aloqa mavjud bo'lib, har qanday bir tomonlama rivojlanish ta'limdagi uyg'unlikni buzadi.

Zamonamizning nomdor pedagogi V.A.Suxomlinskiy jismoniy madaniyatni nafaqat tana madaniyatiga va odam salomatligiga, balki shaxsning ahloqiy va etik mezonlari, atrof-muhitni baholashi, o'zini o'zi baholashi kabi murakkab sohalariga ham taalluqli ekanligini aytgan.

Mumtoz pedagoglarning g'oyalari ortidan borib, zamonaviy olimlar bolalarning salomatligi, jismoniy tayyorgarliklari, gigienik malakalari va ko'nikmalari, ular psixikasining holatini, madaniyatining umumiy darajasini, har tomonlama rivojlanishining darajasini belgilashini isbotlashmoqda. Bolaning jismoniy va psixik funktsiyalarini bunday yaqindan aloqadorligi har qanday harakat sifatini rivojlanishi, bir tomondan, psixik faoliyatini takomillashuvi (diqqatni, idrok qilishni, xotirani, tafakkurni yaxshilanishini, ularsiz amaliy faoliyatning o'zi bo'lmaydi) bilan, boshqa tomondan esa – markaziy asab mexanizmlarini rivojlanishi, ularning ichida bosh rolni harakat analizatorining po'stloq bo'limini etilishi va uni bosh miyaning boshqa bo'limlari bilan aloqasini shakllanishi bilan bog'liq ekanligi orqali tushuntiriladi. Ushbu o'zaro munosabatlarning umumiy mexanizmi quyidagi tarzda keltirilgan. Har bir harakat amali fazoda va vaqt ichida amalga oshiriladi, shuning uchun, faol harakatlanayotgan bola vaqt birligi ichida katta miqdordagi axborotni olish imkoniga ega, bu, uning ruxiyatini tezkor shakllanishiga ko'maklashadi (G.M.Koltsova). Amerikalik shifokor-psixolog G.Doman ham ana shu nuqtai nazardan kelib chiqib, bola jismonan rivojlanishni qanchalik tez boshlasa, uning miyasi ham shunchalik tez rivojlanadi, bu, o'z navbatida, bolani shaxs sifatida uyg'un takomillashuviga ko'maklashadi.

Bolada ruxiy rivojlanishni belgilaydigan harakat amallarining rivojlanishini A.V.Zaporojets tadqiq qilgan. U, harakat faoliyatining makrostrukturasini ajratgan va harakat faoliyatini predmetli mazmunini ("harakatlar sxemasini"), uni amalga oshirish vositalari yashiringan sharoitlarni, maqsadlar, motivlar va natijalarni ko'rib chiqqan.

Har qanday boshqa faoliyat kabi, harakatlanish faoliyatida ham shartlar va vositalarga muolajalar, maqsadlarga esa – harakat amallari mos keladi. Harakatlanish faoliyati elementlari yoki qismlarining o'ziga xos nisbati A.V.Zaporojetsning fikriga ko'ra makrostrukturani tashkil qiladi.

Bola harakatlarining samaradorligi, ko'pincha, qo'yilgan harakat vazifasining xususiyatlariga bog'liq. Faoliyatning bitta komponentlarini o'zi, harakatlarni amalga oshirilishini har xil shartlarida turli xil joyni egallashi mumkin. Bitta shartda vazifalar maqsad bo'lishi mumkin bo'lsa, boshqa shartda vosita bo'lib qolishi va shu tufayli, faoliyatning tuzilish tarkibini o'zgartirishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar harakatlarini bayon qilishda A.V.Zaporojets rahbarlik qiladigan laboratoriyaning ilmiy yutuqlari quyidagilardan qaratilgan:

- bolaning harakat faoliyatini psixologik hodisa sifatida ajratish;
- harakat faoliyatining operatsion-texnik mazmunini va motivatsion-ehtiyojli tomonini ajratish;
- bolalarda harakat faoliyatining motivatsion-ehtiyojli tomonini yoshga oid o'zgarishlarini belgilash;
- bola tomonidan harakat faoliyat mazmunini refleksiya qilishini yoshga oid dastlabki imkoniyatlarini aniqlash.

Bolaning ruxiyati asosida yotgan harakat faolligi va ruxiy jarayonlarining (diqqatni, xotirani, tafakkurni, tasavvurni va h.k.) o'zaro bog'liqligi boshqa ko'pchilik olimlarning ishlarida yoritilgan. Masalan, A.S.Dvorkin va Yu.K.Chernishenkoning tadqiqotlarida diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur jismoniy mashqlar va o'yinlar yordamida rivojlangan. Olimlar, ruxiy jarayonlarning o'sish sur'atlari ikkita yoshga oid bosqichlarda – 3 dan to 4 yoshgacha va 4 dan to 5 yoshgacha maksimal ekanligini aniqlashgan. Faqat, idrok qilishga qobiliyatni rivojlanishi uchun 5-6 yosh eng qulay hisoblanadi.

N.T.Terexovaning tadqiqotlari faol harakat faoliyatini maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy ishchanlik qobiliyatlariga ijobiy ta'sir qilishini isbotlagan. U, harakatlar orqali keskinlikni engillashtirish aqliy toliqish yuzaga kelguniga qadar amalga oshirilishi paytida samarali ekanligini va ishchanlik qobiliyatini ortishini belgilaydigan o'rtacha jadallikdagi jismoniy yuklamalarni talab qilishini ta'kidlagan. Kichkina jismoniy yuklamalar bolaning ishchanlik qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi, katta yuklamalar esa, xattoki salbiy samara beradi. Har xil aqliy yuklamali mashg'ulotlarda faol dam olishning har xil shakllari zarur: harakatli o'yinlar, o'yin komponentlari, gimnastika mashqlari va jismoniy tarbiya daqiqalari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya jarayonida aqliy rivojlantirishning vositalari va usullari I.V.Starodubtseva va E.A.Korotkovaning tadqiqotlarida keltirilgan. Bolalarning aqliy (diqqat, xotira, tafakkur, tasavvur, nutq) rivojlanishida etakchi hisoblangan tarkibiy qismlariga ta'sir ko'rsatilgan.

Jismoniy mashqlarni qo'llanilish mohiyati ikkita elementlarni: didaktik o'yin shaklida amalga oshiriladigan harakat amali va mashqni uyg'unlashtirishdan iborat bo'lgan. Asos sifatida yurish, yugurish, sakrashlar, tirmashib chiqishlar, uloqtirishlarni kiritish bilan bajariladigan mashqlar olingan. Ularni bajarish paytida, maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy rivojlanishi asosida yotadigan bilishga qaratilgan harakatlarning har xil turlarini o'zlashtirish uchun sharoitlar yaratilgan. Sensomotor koordinatsiyalarni takomillashtirish, nutqni, tasavvurni, xotirani, diqqatni rivojlantirish uchun vazifalar va mashqlar qo'shimcha qo'llanilgan. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya vositalari bolaning psixik funktsiyalarini rivojlantirish uchun chegaralanmagan imkoniyatlarga ega, bu, ularni aqliy rivojlantirish vazifalarini xal qilish uchun qo'llanilishini maqsadga muvofiqligini asoslaydi.

Demak, ta'lim jarayoniga o'yinlar va mashqlarni bilish jarayonini rivojlantirish uchun kiritilishi, bolani nafaqat ruxiy rivojlanishiga ko'maklashadi, balki harakat amallarini tezkor, ongli eslab qolishi orqali motorikasining o'zini qayta quradi.

Shaxs – doimiy rivojlanuvchi tizim bo'lganligi tufayli, uni, u kirishgan munosabatlar dinamikasidan tashqarida tadqiq qilib bo'lmaydi. Pedagogikada, shaxsni shakllantirishning yo'nalishlaridan biri – *ahloqiy tarbiya* hisoblanadi. Bog'chalarga keladigan bolalarning hissiy dunyoqarashlari har xil, intilishlar turlicha va shu bilan birga, malakalari va imkoniyatlari ham turli xil bo'ladi. Natijada, ularning har biri tarbiyachi va tengdoshlarining talablariga o'zicha javob beradi va o'ziga nisbatan munosabatni shakllantiradi. Bolalarning o'zaro munosabatlari har doim ham yaxshi shakllanmaydi, shaxsning yuzaga kelgan nomaqbul tavsiflarini qayta o'zgartirish esa – katta kuchni talab qiladi. SHuning uchun, bolani o'zaro munosabatlar darajasiga olib chiqishdan oldin, uni tengdoshiga ijtimoiy ahamiyatli inson sifatida munosabatda bo'lishni o'rgatish, muammoli holatlarni oldini olish bilan bog'liq bo'lgan tasavvurni rivojlantirish, odamni idrok qilishga javoban yuzaga keladigan hissiyotlarni boyitish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni ijtimoiy hulq-atvorini va madaniyatini shakllantirish uchun pedagogik jarayonda qo'llaniladigan xilma xil shakllar va usullar ichida eng muhim ahamiyat o'yin faoliyatiga qaratiladi. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi bolalarning barcha talablari, qiziqishlari, muloqatlari ustivor tarzda o'yinlar yordamida tashkil qilinishi va qoniqtirilishiga intilishi kerak. Bunda, harakatli o'yinlarni shaxsni shakllanishidagi muhim ahamiyati alohida uqtiriladi.

T.S.Bloshitsinaning tadqiqotlarida, bolani oldiga o'z tengdoshi bilan aloqaga kirishish zaruratini qo'yadigan harakatli o'yinlar va mashqlar tizimi keltirilgan (bolalar boshqa ishtirokchilarga bog'liq bo'lmagan o'yinlardan tortib, to o'yin

vazifasini kelishilgan holda ijro qilish zarurati ko'rinib turadigan va natijaga erishishda har bir ishtirokchining roli aniq ko'rinib turadigan o'yinlargacha). Do'stona o'zaro munosabatlarning shakllanishi birgalikdagi o'yin faoliyati qoidalarini, harakat vazifalarini xal qilish paytidagi o'zaro harakat usullarini, tarbiyachi tomonidan o'yin ishtirokchilarining xulq-atvorini baholash ta'siri ostida o'tadi. Buning barchasi, bolalarning ahloqiy takomillashuvida yuqori rivojlantiruvchi samarani ta'minlaydi.

O.V.Kozireva maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy xulq-atvorini shakllantirish uchun "Spartiashkaning do'stlari" nomli o'yin dasturini ishlab chiqqan bo'lib, unda, spartiancha o'yinlarning ma'lum bir modifikatsiyasi, ularni bolalarning jismoniy va ruxiy rivojlanishi xususiyatlariga moslashish nazarda tutilgan. Modifikatsiya va moslashishning asosiy yo'nalishlari quyidagilar hisoblanadi:

- spartiancha o'yinlarni syujet asosida tashkil qilish va o'tkazish;
- musobaqa o'yinlarini g'oliblari va mag'lublari bo'lmagan musobaqaga taalluqli bo'lmagan o'yinlar bilan majburiy uyg'unlashtirilishi;
- o'zlarini oldingi natijalarini yaxshilagan bolalarni rag'batlantirish;
- milliy va halq an'analari bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarni, tomoshalarni, ko'rik-tanlovlarni qo'llash.

Bolalarning musobaqa o'yinlariga taqlid qilinadigan obraz – Spartianchi kiritilgan bo'lib, u, qiyinchiliklar oldida hech qachon chekinmaydi, faol, qat'iy, mardonavor harakat qiladi, raqiblariga hurmat bilan munosabatda bo'ladi, o'zining muvaffaqiyatlari bilan maqtanmaydi, mag'lubiyatni munosib qabul qiladi, o'yin ishtirokchilarining barchasiga yordam beradi. Ushbu obraz, ijtimoiy-madaniy me'yorlarni va xulq-atvor qoidalarini o'zlashtirishga yordam beradi.

Shaxsning irodaviy sifatlarini va harakat faoliyati jarayonida bolaning xulq-atvorini ixtiyoriyligini rivojlantirish muammosi olimlarda alohida qiziqish uyg'otdi. E.A.Sagaydachnayaning tadqiqotlarida bolalar bog'chalaridagi jismoniy tarbiya bo'yicha dasturga kiritilgan har qanday turdagi – gimnastik, umumiy rivojlantiruvchi, asosiy harakatchan va sport o'yinlari elementlarini bajarish – ularning xajmi, murakkabligi, shiddati va davomiyligi bilan qiyinlashtiriladi. Mashqlarni murakkablashtirish quyidagi qiyinchiliklarni yuzaga keltirish yo'li bilan amalga oshiriladi:

- bir xildagi atsiklik jismoniy mashqlarni (dersinishlarni, o'tirib-turishlarni, sakrashlarni va h.k.) takrorlashlar sonini sekin-asta oshirish;
- tsiklik mashqlarning (yugurish, yurish va b.) davomiyligini sekin-asta oshirish;
- har xil mashqlarni bajarish shiddat darajasini, ko'pincha oshirilishi tomonga o'zgartirishni (sekin, sal tezroq, tez sur'atlarda ma'lum bir miqdorda o'tirib-turish);

- mashqlarni bajarish sharoiti va shartlarini o‘zgartirish (individual tarzda yoki birontasi bilan, og‘irlashtiruvchi vositalarsiz yoki ular bilan).

Ishning muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlashda irodali kuchlanishlarni rag‘batlantirish usullari va yo‘llarini qo‘llash katta ahamiyat kasb etadi: irodaviy sifatlarni rivojlanishi darajasini nazorat qilish va hisobga olish, jismoniy mashqlarni bajarish natijalarini ko‘rgazmali namoyish qilish va b.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish va shakllantirish muammosini o‘rganish paytida mustaqillikka alohida e’tibor qaratiladi. Ushbu sifat integral shaxs xususiyati sifatida ilgari chiqadi, unga xos bo‘lgan tavsif – harakat faoliyatining butun tuzilishini o‘zlashtirish darajasini va harakatlarda ijodkorlikni namoyon qilish bilan harakatlanish tajribasini mustaqil tarzda olib o‘tish qobiliyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hisoblanadi. Harakat faoliyatida (syujetli, harakatli o‘yinlar) mustaqillikni birlamchi namoyon qilinishi bolalarni harakat faolligiga bo‘lgan umumiy intilishlari bilan bog‘liq. Pedagog jamoaviy faoliyat atmosferasini, ijobiy emotsional holatni yaratadi, unda, bolalar o‘zlarini tinch, ishonarli his qilishadi, muvaffaqiyatsizlikdan aziyat chekishmaydi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida bolaning mustaqilligini tarbiyalashni ta’minlaydigan bir qator sharoitlarni (ichki va tashqi) yaratish tavsiya qilianadi:

- jismoniy mashqlarning, shaxsga taalluqli mazmunga ega bo‘lgan harakat tajribasining ideomotor obrazlar ko‘rinishidagi axborotni to‘plash;
- jismoniy mashqlar texnikasining etalonlarini o‘zlashtirish;
- xilma xil harakat modellarini o‘zlashtirish, bola, ularni o‘zining “Men”ini shakllanishi lahzasida tanlashi mumkin;
- baho olish, o‘ylab qo‘yilgan maqsadni va jismoniy mashqni bajarish natijasini taqqoslash;
- o‘z harakatlarini va o‘rtoqlarining harakatlarini bashorat qilish va nazorat qilish.

Shunday qilib, bolalarda o‘ziga xos “bolalarning qaratilgan harakat ideali” yuzaga keladi (T.E.Tokaeva) va ular, harakatni faoliyatining boshqa turiga olib o‘tishlari mumkin, bu, shaxsiy xulq-atvorida o‘z o‘rnini o‘zi topishi uchun muhimdir.

Harakatlarni mustaqil bajarish tajribasini shakllantirish uchun qulay sharoitlar V.A.Shishkinaning ishlarida ochib berilgan:

- jismoniy tarbiya-o‘yin muhitini tashkil qilish;
- kun tartibida mustaqil harakat faoliyati uchun vaqt ajratish (bolalarni ertalab qabul qilib olish vaqtida, mashg‘ulotlargacha va ular oralig‘ida, sayr qilish vaqtida, uyqudan keyin, bolalar bog‘chasida va oilada kechki vaqtda);
- tarbiyachini bolalarning harakat faoliyatini faollashtirish bo‘yicha maxsus (bevosita ifodalanadigan) usullarni bilishi (har bir bolaning harakatlanishi uchun

- mashqlarni bajarish sharoiti va shartlarini o‘zgartirish (individual tarzda yoki birontasi bilan, og‘irlashtiruvchi vositalarsiz yoki ular bilan).

Ishning muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlashda irodali kuchlanishlarni rag‘batlantirish usullari va yo‘llarini qo‘llash katta ahamiyat kasb etadi: irodaviy sifatlarni rivojlanishi darajasini nazorat qilish va hisobga olish, jismoniy mashqlarni bajarish natijalarini ko‘rgazmali namoyish qilish va b.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning irodaviy sifatlarini rivojlantirish va shakllantirish muammosini o‘rganish paytida mustaqillikka alohida e’tibor qaratiladi. Ushbu sifat integral shaxs xususiyati sifatida ilgari chiqadi, unga xos bo‘lgan tavsif – harakat faoliyatining butun tuzilishini o‘zlashtirish darajasini va harakatlarda ijodkorlikni namoyon qilish bilan harakatlanish tajribasini mustaqil tarzda olib o‘tish qobiliyati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hisoblanadi. Harakat faoliyatida (syujetli, harakatli o‘yinlar) mustaqillikni birlamchi namoyon qilinishi bolalarni harakat faolligiga bo‘lgan umumiy intilishlari bilan bog‘liq. Pedagog jamoaviy faoliyat atmosferasini, ijobiy emotsional holatni yaratadi, unda, bolalar o‘zlarini tinch, ishonarli his qilishadi, muvaffaqiyatsizlikdan aziyat chekishmaydi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida bolaning mustaqilligini tarbiyalashni ta’minlaydigan bir qator sharoitlarni (ichki va tashqi) yaratish tavsiya qilianadi:

- jismoniy mashqlarning, shaxsga taalluqli mazmunga ega bo‘lgan harakat tajribasining ideomotor obrazlar ko‘rinishidagi axborotni to‘plash;
- jismoniy mashqlar texnikasining etalonlarini o‘zlashtirish;
- xilma xil harakat modellarini o‘zlashtirish, bola, ularni o‘zining “Men”ini shakllanishi lahzasida tanlashi mumkin;
- baho olish, o‘ylab qo‘yilgan maqsadni va jismoniy mashqni bajarish natijasini taqqoslash;
- o‘z harakatlarini va o‘rtoqlarining harakatlarini bashorat qilish va nazorat qilish.

Shunday qilib, bolalarda o‘ziga xos “bolalarning qaratilgan harakat ideali” yuzaga keladi (T.E.Tokaeva) va ular, harakatni faoliyatining boshqa turiga olib o‘tishlari mumkin, bu, shaxsiy xulq-atvorida o‘z o‘rnini o‘zi topishi uchun muhimdir.

Harakatlarni mustaqil bajarish tajribasini shakllantirish uchun qulay sharoitlar V.A.Shishkinaning ishlarida ochib berilgan:

- jismoniy tarbiya-o‘yin muhitini tashkil qilish;
- kun tartibida mustaqil harakat faoliyati uchun vaqt ajratish (bolalarni ertalab qabul qilib olish vaqtida, mashg‘ulotlargacha va ular oralig‘ida, sayr qilish vaqtida, uyqudan keyin, bolalar bog‘chasida va oilada kechki vaqtda);
- tarbiyachini bolalarning harakat faoliyatini faollashtirish bo‘yicha maxsus (bevosita ifodalanadigan) usullarni bilishi (har bir bolaning harakatlanishi uchun

joyni nazarda tutish, bolalarni jismoniy tarbiya qurollarini joylashtirishga jalb qilish, bolalarning harakat faoliyatida harakatchanlikning har xil darajalarini birlashtirish va b.).

Jismoniy mashqlar va o'yinlar yordamida xulq-atvorni ixtiyoriyligini rivojlantirish, bolani, o'zining shaxsiy tashqi yoki ichki harakat amallariga yo'naltirilganligini shakllantirish bilan bog'liq, buning natijasida, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati yuzaga keladi. N.V.Fenogenovaning tadqiqotlarida, bunday ish aniq ketma-ketlikka ega. Birinchi bosqichda, bolalar mahsuldor o'zaro harakatlarga o'rganishadi. Bunga «Karusel», «Pufak», «Karavay» va boshqa o'yin-tomoshalar ko'maklashadi. Ushbu o'yinlarning ishtirokchilari o'z harakatlarini rollar bo'yicha emas, balki faoliyatining mazmuni bo'yicha kelishtirishadi, topqirlik va ixtirochilikni namoyon qilishadi. O'yin-tomoshalar o'zlashtirilganidan keyin, syujetli-rolli harakatli o'yinlar qo'llaniladi, ularda bolalarning o'zaro harakatlari nafaqat etakchi ortidan harakatlarni takrorlashdan, balki uning so'zlariga va harakatlariga nisbatan javob reaktsiyasidan ham iboratdir. So'ngra bolalar, harakatlanish usulini umumlashtirilgan holda belgilaydigan qoidalarga yondashish orqali, shaxsiy rejasi bo'yicha ishlashga o'rganishadi. Buning uchun sport o'yinlari qo'llaniladi (basketbol, futbol va b.).

Shaxsni, o'zini o'zi baholash kabi muhim komponentini jismoniy mashqlar va o'yinlar yordamida shakllantirish imkoniyati ochib berilgan ishlarni alohida ko'rsatish lozim. L.I.Bershedovani tadqiqotlarida maktabgacha yoshdagi bolaning o'zini o'zi baholash qobiliyatini shakllantirish sport mashg'ulotlari jarayonida o'yin faoliyati orqali, uni maqsadga yo'naltirilgan murakkablashtirilishi yo'li bilan va sport yo'nalganligiga ega bo'lgan o'quv vazifalari va amallarni kiritilishi hisobiga amalga oshirilgan. Tajribalarda harakatli va sport o'yinlari elementlari keng qo'llanilgan bo'lib, ularda, bolalarni harakat amallarini, usullarini anglashga yo'naltirilgan baholashning guruhli shakllari, bolalar tomonidan tengdoshlarining faoliyatini mustaqil baholashi; bolalarni shaxsiy harakat faolligini, uning kuchli va kuchsiz tomonlarini anglashida ifodalanadigan o'zini o'zi baholashi dolzarblashtirilgan.

G.A.Petrushinaning tadqiqotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotida o'zini o'zi baholashni shakllantirish, baholash jarayonida bevosita bolalarni ishtirok etishlari ta'minlangan sharoitlarda muvaffaqiyatli o'tgan. Bola, o'zini o'zi baholashni amalga oshirishni, o'zining faoliyatini, uning usullari va natijalarini tahlil qilishga tayangan holda bajaradi.

Bolalar tomonidan harakat materialini madaniyatni ijod qilish faoliyati o'rnidan turib o'zlashtirilishi muammosi mamlakatimiz va xorijdagi mualliflarning ishlarida yangicha yondashilga va anglangan. Bunday yondashuvga binoan, bola uchun jismoniy tarbiya tayyor, qotib qolgan, oxirigacha shakllangan elementlar tizimi hisoblanmaydi, balki o'zgartirilishi uchun ochiq tuzilish hisoblanadi.

Madaniyatni o‘zlashtirish jarayoni ijodiy hisoblanadi. Bola tomonidan qadriyatli jismoniy madaniyatni ijodiy o‘zlashtirish mexanizmini ishga tushirib yuborish uchun har xil harakatlar muammosini bolalarning harakatlari “tili”da o‘ziga xos “qayta tuzilish”ni nazarda tutish zarur. Bu, bolalarni, ko‘rsatilgan muammolarni mumkin bo‘lgan darajada faol idrok qilishga va xal qilishga kirishishiga imkon beradi (L.D.Glazirina, E.A.Sagaydachnaya, T.S.YAkovleva, V.N.SHebeko).

E.Ya.Stepanenkovaning ishlarida, harakatli o‘yinlarda harakatlarning xilma xil kombinatsiyalarini qo‘llanilishi bolalarning ijodkorligini faollashtiradi, jismoniy mashqlarni harakat vazifalarini hal qilish vositalari va ularning ifodalanganligini asosiy omili sifatida qo‘llashga ko‘maklashadi. Bolalar, pedagogning etakchi roli ostida o‘yinlarning variantlarini tuzishga jalb qilinadi, ularni mustaqil tarzda tashkil qilishga o‘rganishadi. Bolalar ijodkorligining eng yuqori darajasi – tanish badiiy asarlarning xususiyati bo‘yicha yangi harakatli o‘yinlarni o‘ylab topish hisoblanadi. Bolalarning o‘yin faoliyatini ijodiy yo‘nalganligi o‘yinni boshqarishni oldindan o‘ylangan emotsional-obrazli uslubiyati bilan belgilanadi. Vazifa – bolalarda o‘yin obrazlariga emotsional jihatdan ijobiy munosabatni, birgalikdagi kechinmalarni his qilishni va o‘yin holatida ijodiy hamkorlikni sekin-asta shakllantirishdan iborat.

Oxirgi yillarda, maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish texnologiyasiga psixofizik (teatral) trening usuli – atmosfera, sharoitlar, muhitning ichiga sho‘ng‘ib kirishib ketish faol kiritilmoqda. Psixofizik trening va sho‘ng‘ib kirishib ketish usullarini qo‘llash, bola uchun beziyon o‘rganishga sozlanishni, katta miqdordagi axborotni o‘zlashtirishga psixologik tayyorlikni yaratish imkonini beradi.

Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarning zamonaviy jismoniy tarbiyasida jismoniy mashqlar, bolaning nafaqat jismonan, balki shaxs sifatida rivojlanishi vositasi mazmunida ko‘rib chiqiladi.

O‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar

1. “Shaxsga orientirlangan yondashuv” tushunchasiga izoh bering. Ushbu muammoni qaysi olimlar tadqiq qilishgan?
2. Shaxsga orientirlangan yondashuvning asosiy tarkibiy qismlari va xarakterli qirralarini ayting.
3. Gapdagi qoldirib ketilgan so‘zlarni davom ettiring “Bolaning jismoniy va psixik funktsiyalarini yaqindan o‘zaro aloqadorligi har qanday harakat sifatini rivojlanishini ... bog‘liqligi bilan tushuntiriladi”.
4. Quyida bildirilgan fikr qaysi olimga mansub: “Tarbiya, odamning ahloqiy sifatlarini va uning irodasini shakllantirishni, ta’lim esa – ilgarilovchi aqliy, estetik va jismoniy rivojlanishini amalga oshirishi kerak. Aqliy va jismoniy

rivojlanish o‘rtasida yaqin aloqa mavjud bo‘lib, har qanday bir tomonlama rivojlanish ta’limdagi uyg‘unlikni, albatta buzadi”.

5. A.V.Zaporojetsning laboratoriyasini maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlarini o‘rganishdagi ilmiy yutuqlarini ayting.

6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida aqliy rivojlantirish usullarini ochib bering.

7. Harakatlarni mustaqil bajarish tajribasini shakllantirishga ko‘maklashadigan shartlarni ayting.

8. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida, bolalarning irodaviy faolligini qanday sharoitlar rag‘batlantiradi? Mashqlarni murakkablashtirishning mumkin bo‘lgan yo‘llarini ayting.

rivojlanish o‘rtasida yaqin aloqa mavjud bo‘lib, har qanday bir tomonlama rivojlanish ta’limdagi uyg‘unlikni, albatta buzadi”.

5. A.V.Zaporojetsning laboratoriyasini maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatlarini o‘rganishdagi ilmiy yutuqlarini ayting.

6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida aqliy rivojlantirish usullarini ochib bering.

7. Harakatlarni mustaqil bajarish tajribasini shakllantirishga ko‘maklashadigan shartlarni ayting.

8. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida, bolalarning irodaviy faolligini qanday sharoitlar rag‘batlantiradi? Mashqlarni murakkablashtirishning mumkin bo‘lgan yo‘llarini ayting.

III BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA DASTURLARI

3.1. Jismoniy tarbiya dasturlarining tavsiflari

O‘tgan bir necha bish yilliklar davomida, mamlakatimizda, jismoniy tarbiyaning bitta ta’lim modelini – o‘quv-intizomiy modelini aks etuvchi yagona dasturlar asosida ish olib borilgan. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarining maqsadi, vazifalari, mazmuni, uslubiyatlari namunaviy, ya’ni barcha uchun majburiy bo‘lgan. Ular, ma’lum bir natijalarni va tartibni, nazorat qilishning qulayligini ta’minlagan. Lekin xududiy, iqtisodiy, milliy, kadrlar bilan ta’minlanganlik sharoitlarini hamda aniq maktabgacha ta’lim muassasasining o‘ziga xosligini hisobga olmagan bunday bir xillik, mavjud ta’lim potentsialini to‘laqonli qo‘llashga ko‘maklashmagan, nafaqat amaliyotchilarni, balki olimlarni ham tashabbusi va ijodkorligiga to‘sqinlik qilgan. Bu bilan, bolalarning jismoniy tarbiya ishlariga ma’lum bir darajada qo‘yilgan talablar ko‘p yillar davomida amalda o‘zgarmagan, sekin-asta kam samarali pedagogik shakllanib kelgan.

Shaxsga qaratilgan ta’lim va tarbiyaning kontseptsiyasi tufayli, bir butun ta’lim tizimi hamda ta’lim jarayonini bitta yo‘nalishini (jismoniy, estetik, badiiy va b.) ochib beradigan majburiy ko‘rinishdagi majmuaviy xarakterdagi ta’lim dasturlari paydo bo‘la boshlagan.

Barcha zamonaviy dasturlar, asosan bolalar bog‘chalar ta’lim va tarbiyaning namunaviy dasturi asosida tuzilgan bo‘lib, unda, hozirgi vaqtga kelib to‘plangan ta’lim boyliklari mujassamlashtirilgan. Namunaviy dasturning kontseptual-mazmunli tomoni fiziologiya, biologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya, pedagogika sohalarida oldingi o‘n yilliklar davomida o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning natijalariga tayangan. U, mamlakatimizning har xil xududlarida istiqomat qiladigan bolalarning salomatligini, jismonan rivojlanganligini, ishchanlik qobiliyatini, haqiqiy holatini va harakat funktsiyalarini namoyon qilinishi darajasini chuqur o‘rganishga asoslangan holda tuzilgan. Olingan ma’lumotlar, dastur asosiga bolaning jismoniy holatini baholashga, uning salomatlik holatini, qaddi-qomatini, asosiy funktsional ko‘rsatkichlarini, harakat sohasining rivojlanishini, aqliy ishchanlik qobiliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan majmuaviy ko‘rsatkichlar bo‘yicha bir butun yondashishni kiritish imkonini berdi.

Namunaviy dastur bolani tug‘ilganidan to maktabga chiqqunicha bo‘lgan davridagi jismoniy tarbiyasi tizimida sifatli sakrash sodir bo‘lganidan dalolat beradi. Unda, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining shakllari va funktsiyalarini xilma xilligi o‘z aksini topgan, ya’ni:

- *sog‘lomlashtiruvchi* – profilaktik, tiklovchi, shakllantiruvchi, faol dam

III BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA DASTURLARI

3.1. Jismoniy tarbiya dasturlarining tavsiflari

O‘tgan bir necha bish yilliklar davomida, mamlakatimizda, jismoniy tarbiyaning bitta ta’lim modelini – o‘quv-intizomiy modelini aks etuvchi yagona dasturlar asosida ish olib borilgan. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarining maqsadi, vazifalari, mazmuni, uslubiyatlari namunaviy, ya’ni barcha uchun majburiy bo‘lgan. Ular, ma’lum bir natijalarni va tartibni, nazorat qilishning qulayligini ta’minlagan. Lekin xududiy, iqtisodiy, milliy, kadrlar bilan ta’minlanganlik sharoitlarini hamda aniq maktabgacha ta’lim muassasasining o‘ziga xosligini hisobga olmagan bunday bir xillik, mavjud ta’lim potentsialini to‘laqonli qo‘llashga ko‘maklashmagan, nafaqat amaliyotchilarni, balki olimlarni ham tashabbusi va ijodkorligiga to‘sqinlik qilgan. Bu bilan, bolalarning jismoniy tarbiya ishlariga ma’lum bir darajada qo‘yilgan talablar ko‘p yillar davomida amalda o‘zgarmagan, sekin-asta kam samarali pedagogik shakllanib kelgan.

Shaxsga qaratilgan ta’lim va tarbiyaning kontseptsiyasi tufayli, bir butun ta’lim tizimi hamda ta’lim jarayonini bitta yo‘nalishini (jismoniy, estetik, badiiy va b.) ochib beradigan majburiy ko‘rinishdagi majmuaviy xarakterdagi ta’lim dasturlari paydo bo‘la boshlagan.

Barcha zamonaviy dasturlar, asosan bolalar bog‘chalar ta’lim va tarbiyaning namunaviy dasturi asosida tuzilgan bo‘lib, unda, hozirgi vaqtga kelib to‘plangan ta’lim boyliklari mujassamlashtirilgan. Namunaviy dasturning kontseptual-mazmunli tomoni fiziologiya, biologiya, psixologiya, jismoniy tarbiya, pedagogika sohalarida oldingi o‘n yilliklar davomida o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlarning natijalariga tayangan. U, mamlakatimizning har xil xududlarida istiqomat qiladigan bolalarning salomatligini, jismonan rivojlanganligini, ishchanlik qobiliyatini, haqiqiy holatini va harakat funktsiyalarini namoyon qilinishi darajasini chuqur o‘rganishga asoslangan holda tuzilgan. Olingan ma’lumotlar, dastur asosiga bolaning jismoniy holatini baholashga, uning salomatlik holatini, qaddi-qomatini, asosiy funktsional ko‘rsatkichlarini, harakat sohasining rivojlanishini, aqliy ishchanlik qobiliyatining o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlaydigan majmuaviy ko‘rsatkichlar bo‘yicha bir butun yondashishni kiritish imkonini berdi.

Namunaviy dastur bolani tug‘ilganidan to maktabga chiqqunicha bo‘lgan davridagi jismoniy tarbiyasi tizimida sifatli sakrash sodir bo‘lganidan dalolat beradi. Unda, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining shakllari va funktsiyalarini xilma xilligi o‘z aksini topgan, ya’ni:

- *sog‘lomlashtiruvchi* – profilaktik, tiklovchi, shakllantiruvchi, faol dam

olishga, jismoniy holatni umuman optimallashtiruvchi va buning oqibati sifatida bolalar salomatligini mustahkamlashga ko'maklashuvchi;

- *tiklovchi* – mustaqillikni va muloqatni, harakat faoliyatiga emotsional ijobiy munosabatni ta'minlovchi, ahloqiy-irodaviy va estetik rivojlanishga xizmat qiluvchi;

- *ta'lim beruvchi* – bolalarning motorikasini shakllantirishga va rivojlantirishga hamda jismoniy tarbiya sohasida bilimlarni to'plashga yo'naltirilgan.

Namunaviy dasturda bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi ishlarni tashkil qilish shakllari ko'rsatilgan, harakat rejimini tashkil qilish g'oyasi ilk bora kiritilgan, tug'ilganidan to 7 yoshga qadar (jumladan, maktabga tayyorlovchi guruhda) bolalarda harakatlarni rivojlanish jarayonini bir butunligi keltirilgan. Dasturni jismoniy tarbiyaning innovatsion yo'nalishlarini va keyingi yillarda variativ dasturlarni ishlab chiqish uchun asos sifatidagi o'ta muhim ahamiyatini alohida aytib o'tish lozim, chunki barcha ma'lumotlar bolani, uning jismoniy va ruxiy imkoniyatlarini birlikda o'rganish g'oyasi kontekstida olingan.

Zamonaviy dasturlarning o'ziga xos xususiyatlari bolalar bilan sog'lomlashtiruvchi ishlarning vazifalarini, tamoyillarini, ustivor yo'nalishlarini, uslubiyatlarini shakllantirishdan iborat (masalan, hozirgi vaqtda O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim muassasalari uchun 10 dan ortiq qo'shimcha o'quv dasturlari mavjud). Ushbu dasturlarning mualliflari bolalarni intellektual rivojlantirishni jadallashtirishga, bolalikni inson haytining eng muhim bosqichi sifatida to'laqonli emotsional xotirjamlik, quvnoq yashash uchun omillarni e'tiborsiz qoldirish bilan maktabga maxsus tayyorlashga e'tibor qaratganlar.

Innovatsiyalar ortidan quvish oqibatida, maktabgacha ta'lim muassasalari amaliyotida bir-biridan qonuniyatlari orqali farq qiladigan bir nechta o'quv dasturlarini birgalikda bir vaqtda qo'llash an'anasi paydo bo'lib, buning oqibatida, ta'lim jarayonining bir butunligi tamoyili bilan almashtirilmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining alohida loyihalari va dasturlari innovatsiyaga buyurtma paytida umumiy ma'lum bo'lgan yondashuvlarni va eski dasturlarning mazmunini, ko'pincha maktabgacha yoshdagi bolaning yoshiga oid ruxiyatini hisobga olmagan holda yoki barcha an'anaviy narsalarni eskirgan sifatida inkor qilish paytida oddiygina qayta tiklashdan iborat bo'lmoqda. Innovatsiya sifatida kuchaytirilgan tibbiy-pedagogik nazorat, katta miqdordagi tashhis xujjatlari taklif qilinmoqda. Ko'pchilik dasturlar mualliflarning farazlariga asoslanadi va pedagogik tajribaning natijalari bilan mustahkamlanmagan.

O'zbekiston Respublikasida maktabgacha ta'lim muassasalari ish olib boradigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi dasturlarning ("Ilk-qadam" va "Bolajon") qiyosiy tahlili maxsus adabiyotlarda yetarlicha yoritilgan va

qo‘shimcha tushuntirishni talab qilmaydi. Lekin, shuni aytish lozimki, jismoniy tarbiya bo‘yicha har qanday zamonaviy dastur uchun majburiy bo‘lgan shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim sifatini kontseptual asoslari quyidagilardan iborat bo‘lishi kerak:

- har bir bolaning manfaatlarini ta’minlaydigan “istiqbolli bolalik” insonparvarlik g‘oyasidan; bolani inson va fuqaro sifatida o‘zining orzusini amalga oshirish huquqini, uning jismoniy va ruxiy salomatligi va har tomonlama intelektual rivojlanishi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilishni tan olishdan;
- jismoniy tarbiyani individual-shaxsga yo‘nalganligidan;
- sog‘lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ishlarning umumiy ustivorligidan.

Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtiruvchi dasturlarning asosiy maqsadli ko‘rsatmasi bola shaxsini turli pedagogik vositalar, jumladan jismoniy tarbiya vositalari bilan shakllantirishdan iborat bo‘lishi kerak. Ushbu ko‘rsatmaga mos ravishda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini tizimliligi hamda uni sog‘lomlashtiruvchi-rivojlantiruvchi asos sifatida maktabgacha ta’lim muassasalarining ta’lim tizimiga integratsiya qilinishi muhimdir.

3.2. Maktabgacha ta’lim muassasasining “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturidagi jismoniy tarbiyaning mazmuni

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mavjud ta’lim dasturlarining ko‘p bo‘lishi bilan birga, barcha maktabgacha ta’lim muassasalarining ishlashi uchun maqsadli hisoblanadigan istiqbolli dasturlarni yaratishga zarurat paydo bo‘lgan. O‘zbekiston Respublikasida bunday dastur sifatida “Ilk-qadam” maktabgacha ta’lim o‘quv dasturi ishlab chiqilgan (2018). Uning maqsadi – O‘quv-tarbiyaviy jarayonning maqsadi bolalarda umumiy kompetentsiyalar va rivojlanish sohalari kompetentsiyalarini shakllantirish uchun tegishli sharoitlar yaratishdan iboratdir.

Dastur tarkibiga ettita bazali bob va ilovalardan iborat:

- Umumiy qoidalar;
- MTM ta’lim jarayonining maqsad va tamoyillari;
- Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim berishda kompetentsiyaviy yondashuv;
- O‘quv-tarbiyaviy faoliyat;
- Rivojlantiruvchi muhitni tashkil qilish;
- Ilovalar.

Dasturdaning umumiy qoidalari - Maktabgacha ta’lim muassasasining davlat o‘quv dasturi (quyida: “MTM davlat o‘quv dasturi”) O‘zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshidagi bolalarni rivojlantirish

borasidagi Davlat talablariga muvofiq ishlab chiqilgan me'yoriy-huquqiy hujjat bo'lib, unda maktabgacha ta'lim muassasasining maqsad va vazifalari, o'quv-tarbiyaviy faoliyatning asosiy g'oyalari ifodalangan, shuningdek, bolaning ta'limning keyingi bosqichiga o'tishidagi asosiy kompetentsiyalari belgilangan.

Davlat o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi hududida joylashgan quyidagi ta'lim muassasalarida qo'llash uchun majburiydir:

- davlat maktabgacha ta'lim muassasalari;
- maktabgacha ta'lim sohasida xizmat ko'rsatuvchi nodavlat muassasalari;
- maktabgacha guruhlarga ega bo'lgan "Mehribonlik" bolalar uylari;
- maktabgacha va boshlang'ich ta'limni nazorat qiluvchi boshqaruv organlari.

Davlat o'quv dasturi variativ o'quv dasturlarini yaratishda majburiy tayanch hujjat hisoblanadi.

Ta'lim muassasalari Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan variativ o'quv dasturlaridan foydalanish huquqiga egadir.

Ta'lim muassasasi Davlat o'quv dasturi asosida o'zining MTM ishchi o'quv dasturini ishlab chiqish huquqiga ega. Ta'lim muassasasining ishchi o'quv dasturi muassasa pedagoglari tomonidan ota-onalarni jalb etgan holda tuziladi va amaldagi qonunchilik tartibida tasdiqlanadi (1-ilovaga qarang).

Shunga ko'ra ushbu bob, MTMda davlat o'quv dasturini qo'llash va MTMning maqsad va vazifalari kabi bo'liblarga asoslanadi.

"MTM ta'lim jarayonining maqsad va tamoyillari" deb nomlangan bobida esa, ta'lim jarayonining maqsadlari hamda o'quv-tarbiyaviy jarayonning maqsadi bolalarda umumiy kompetentsiyalar va rivojlanish sohalari kompetentsiyalarini shakllantirish uchun tegishli sharoitlar yaratishdan lozimligi belgilab o'tilgan. Qolaversa, MTMda ta'lim jarayonini tashkil qilish tamoyillari ham ochib berilgan bo'lib, o'sayotgan bolaning intelektini oshirishga yordam beradi va bu tamoyillar quyidagilardir;

- bola huquqlari, o'ziga xos rivojlanish xususiyat va salohiyatlarini hisobga olish;
- ta'lim jarayonida barcha turdagi rivojlanish sohalarining o'zaro bog'liqligi;
- bola salomatligini asrash va mustahkamlash, uning ehtiyojlari, shu jumladan, uning harakatlanish ehtiyojlarini qondirish;
- bolaning ijodiy qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlash;
- o'yin orqali ta'lim berish va rivojlantirish;
- bolaning rivojlanishi va ijtimoiy moslashishi uchun qulay muhit yaratish;
- bola uchun xavfsiz muhitni ta'minlash;
- MTMning oila, mahalla va maktab bilan hamkorligi;
- milliy madaniy an'analar qadriyatini oshirish va boshqa millatlar madaniyatiga hurmat, boshqa millatlar madaniyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish;

Yana shuni ta'kidlash lozimki, bolaning maktabgacha ta'lim muassasasidagi rivojlanishini qo'llab-quvvatlash jamoaviy ish hisoblanadi va uning amalga oshirilishi uchun maktabgacha ta'lim muassasasi rahbari javobgar hisoblanadi.

Har bir MTM qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil qilish orqali maktabgacha ta'lim muassasasi tomonidan imkoniyatlardan kelib chiqqan holda bolalar va aholi ehtiyojlariga mos ravishda tashkil etilishi, qo'shimcha ta'lim xizmatlari fakultativ hisoblanadi va ularni tashkil qilishda ko'ngillilar (volontyorlar), ota-onalar va homiylar ishtirok etishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim muassasasida alohida ehtiyojga ega bo'lgan bolalarni qo'llab-quvvatlash jamoaviy ish hisoblanadi va uni amalga oshirish uchun maktabgacha ta'lim muassasasi rahbari javobgar hisoblanadi.

Zarurat tug'ilganda, pedagoglar tarkibi va maktabgacha ta'lim muassasasi rahbariyati, tor ixtisosdagi mutaxassislarni jalb etgan holda, bola (uning rivojlanishi) uchun o'quv-tarbiyaviy faoliyatning individual rejasini tuzishi mumkin.

MTM ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yishi orqali bolani imkon qadar har tomonlama nazoratga olinishiga erishish mumkin bo'ladi.

Bolaning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun maktabgacha ta'lim muassasasi ota-onalar bilan o'zaro hamkorlikning quyidagi shakllarini tashkil qilishi mumkin:

- ota-onalarning maktabgacha ta'lim muassasasi borasidagi fikrlarini hisobga olish;
- ilk rivojlanish masalalarida ota-onalarga bilim berish;
- ota-onalarni o'quv-tarbiyaviy jarayonda faol qatnashishga jalb etish;

ota-onalarning muassasa hayotida ishtirok etish borasidagi tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda kompetentsiyaviy yondashuv - o'sib borayotgan bola shaxsini hayotga tayyorlash, unda hayotiy muhim masalalarni hal qilish uchun zarur bo'lgan, axloqiy me'yor va qadriyatlarni o'zlashtirish, boshqa insonlar bilan muloqot qilish, "Men" obrazini qurish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat usullarini shakllantirishga tayyorgarlikni ko'zda tutadi.

Boshlang'ich muhim kompetentsiyalar bolaning faoliyat va axloq sub'ekti sifatidagi yaxlit rivojlanishini talab etadi.

Kompetentsiya bu-bolaning bilim, ko'nikma, malaka va qadriyatlari majmuidir. Boshlang'ich kompetentsiyalar, rivojlanish sohasidan qat'i nazar, bola shaxsi shakllanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Maktabgacha yoshdagi (6-7 yosh) bolalarning umumiy muhim kompetentsiyalari:

Kommunikativ kompetentsiya – muloqot vositalaridan turli vaziyatlarda foydalana bilish ko'nikmasi.

O'yin kompetentsiyasi – bolaning o'yin jarayoni va uni tashkil qilishda tajriba, bilim va ko'nikmalardan ijodiy foydalanishi. O'quv-tarbiyaviy faoliyat uchun asos hisoblanadi.

Ijtimoiy kompetentsiya – hayotiy vaziyatlarda kattalar va tengdoshlar bilan muloqotda axloq qoidalari va me'yorlariga rioya qilgan holda o'zini tutish mahorati.

Bilish kompetentsiyasi – atrofdagi olamni ongli ravishda idrok qilish va olingan bilim, ko'nikma, malaka va qadriyatlardan o'quv va amaliy vazifalarni hal qilish uchun foydalanish.

Bolaning rivojlanish sohalari kompetentsiyalari:

Bolaning kompetentsiyalari bola rivojining quyidagi sohalarida belgilanadi:

- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari;
- bilish jarayonining rivojlanishi;
- ijodiy rivojlanish.

"Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" sohasi kompetentsiyalari:

"Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakunlanganidan so'ng 6-7 yoshli bola:

- o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi;
- turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi;
- turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi;
- o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi;
- shaxsiy gigiena malakalarini qo'llaydi;
- sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;
- xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi.

"Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasi kompetentsiyalari:

"Ijtimoiy-emotsional rivojlanish" sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga etganidan so'ng 6-7 yoshli bola:

- o'z «Men»i va boshqa insonlarning hayotiy faoliyat muhitidagi roli to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi;
- o'z hissiyotlarini boshqaradi va ularni vaziyatga mos ravishda ifodalaydi;
- o'zgalarning hissiyotlarini farqlaydi va ularga mos ravishda javob beradi;
- kattalar va tengdoshlar bilan vaziyatga mos ravishda muloqot qiladi;
- murakkab vaziyatlardan konstruktiv chiqish yo'llarini topadi.

"Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasi kompetentsiyalari:

"Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasidagi o'quv-tarbiyaviy

faoliyat yakuniga etganidan so‘ng 6-7 yoshli bola:

• nutqni eshitadi va tushunadi;

• o‘z nutqida to‘g‘ri talaffuz, qulay grammatik shakllar va xilma-xil gap konstruktsiyalaridan foydalanadi;

• ikkinchi tilni o‘rganishga qiziqish namoyon qiladi;

• ikkinchi tilni egallash bo‘yicha dastlabki bilimlarini ko‘rsatadi;

• badiiy adabiyot asarlariga qiziqish namoyon qiladi;

• so‘zning lug‘aviy, bo‘g‘inli va fonetik tuzilishi to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘ladi;

• turli ma’no shakllarini mustaqil ravishda tuzish va so‘zlab berishni biladi;

• yozishning dastlabki malakalari va vositalaridan foydalanishni biladi.

“Bilish jarayonining rivojlanishi” sohasi kompetentsiyalari:

Bilish jarayonining rivojlanishi sohasidagi o‘quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga etganidan so‘ng 6-7 yoshli bola:

• bilim olishga faol qiziqishni namoyon etadi;

• o‘quv va hayotiy faoliyat uchun axborotni mustaqil ravishda topadi va undan foydalanadi;

• predmetlar, voqealar va ko‘rinishlar o‘rtasidagi oddiy aloqalarni tushunadi va ularni yaxlit bir butunlik sifatida idrok qiladi;

• raqamlar, hisob-kitobni biladi va ularni hayotda qo‘llaydi;

• makon, shakl va vaqtga mos ravishda ish tutadi;

• elementar matematik hisoblashlarni amalga oshiradi;

• atrof-muhitdagi voqea-hodisalar va ko‘rinishlarni kuzatadi hamda tadqiq qiladi;

• atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorona va g‘amxo‘r munosabatni namoyon etadi.

“Ijodiy rivojlanish” sohasi kompetentsiyalari:

“Ijodkorlik” sohasidagi o‘quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga etganidan so‘ng 6-7 yoshli bola:

• san’at va madaniyatga qiziqish namoyon qiladi;

• milliy an’analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotning bir qismi sifatida idrok etadi;

• san’atning muayyan turini afzal ko‘rishini mustaqil ravishda ifodalaydi;

• olingan bilim va ko‘nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda o‘z ijodiy rejalarini tuzish va tatbiq qilish uchun foydalanadi;

• insonning dunyoni o‘zgartirishdagi yaratuvchanlik rolini tushunadi.

MTMning o‘quv-tarbiyaviy faoliyati “O‘zbekiston Respublikasining ilk va maktab yoshidagi bolalarni rivojlantirishga oid davlat talablari” (2018 yil 18 iyun) asosida amalga oshirilishi belgilab o‘tilgan.

Maktabgacha ta’lim muassasasi o‘quv va tarbiyaviy faoliyatni o‘quv

yillari bo'yicha tashkil qilishi hamda o'quv yili 2 sentyabrda boshlanadi va 31 maygacha davom etishi belgilab o'tilgan. 1 iyundan 31 avgustgacha esa, MTMda yozgi sog'lomlashtirish davri tashkil etiladi.

O'quv-tarbiyaviy faoliyatni rejalashtirish - o'quv-tarbiyaviy faoliyat guruhning kundalik ish tartibiga tayanadi va unda pedagog tomonidan rejalashtirilgan kundalik harakatlar, bolalar o'yinlari, bo'sh vaqt va o'quv-tarbiyaviy faoliyat turlari navbatma-navbat amalga oshiriladi (2-ilovaga qarang).

O'quv-tarbiyaviy faoliyat ta'lim va ijtimoiy ehtiyojlar (salomatlik, ovqatlanish va xavfsizlik)ni qondirish maqsadida bolaning yoshi va individual rivojiga asoslanuvchi o'quv rejasiga muvofiq olib boriladi. O'quv-tarbiyaviy faoliyat bola hayoti va uning atrofidagi muhitdan kelib chiquvchi yagona bir butun mavzuga birlashtiriladi (3-ilovaga qarang).

O'quv-tarbiyaviy faoliyatni rejalashtirish ta'lim sharoitlariga bog'liq holda integratsiya, xilma-xillik va moslashuvchanlik tamoyillaridan tarkib topadi.

O'quv-tarbiyaviy faoliyatda quyidagi rejalashtirish turlari mavjud:

- yillik mavsumiy;
- haftalik.

Rejalashtirishda faoliyatning maqsadlari, mavzusi, mazmuni va turlari ifodalanadi. Faoliyat turini tanlashda nafaqat o'quv-tarbiyaviy faoliyatning umumiy maqsadlari, balki rivojlanish sohalari bo'yicha maqsadlar, faoliyat mazmuni va turlarini integratsiyalash ham hisobga olinadi.

Rejalashtirishda kun tartibini hisobga olish zarur. Kun tartibi ish sur'atini belgilaydi va bolaga bir faoliyatdan boshqasiga oson o'tishda yordam berishi lozim. Shuni yodda tutish joizki, o'yin maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy faoliyati hisoblanadi. Kun tartibini tuzishda kunduzgi uyqu, dam olish vaqti va sayrga chiqish vaqti hisobga olinadi.

Yillik mavzuviy reja -Yillik mavzuviy rejada har bir yosh guruhi uchun oy mavzulari va hafta mavzulari aks ettiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasi hudud yoki boshqa xususiyatlarni hisobga olgan holda o'zining yillik mavzuviy rejasini tuzishga haqli. Mazkur mavzuviy reja maktabgacha ta'lim muassasasining Pedagogika kengashida tasdiqlanadi (4-ilova qarang).

Haftalik reja - Haftalik reja yillik mavzuviy rejaga asoslanadi va haftaning kichik mavzulari, shuningdek, mazkur mavzu bo'yicha o'tkaziladigan tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Haftalik reja barcha rivojlanish sohalari bo'yicha maqsadlarni belgilash, tegishli markazlarni tayyorlash, mashg'ulotlarni hafta mavzusiga mos ravishda taqsimlashga yo'naltirilgan. Hafta mavzusi barcha erkin faoliyat markazlari orqali o'tishi lozim. Haftalik rejada guruhdagi va sayr vaqtidagi didaktik va harakatli o'yinlar rejalashtiriladi (5-ilovada keltirilgan). Bolalar bilan olib boriladigan ishning mazmuni va izchilligi faoliyat turi (faol faoliyat passiv

faoliyat; individual faoliyat kichik guruhda, katta guruhda; tarbiyachi rahbarligi ostida o'tadigan faoliyat bola rahbarligi ostida o'tadigan faoliyat) va uni o'tkazish joyi (xona ichidagi faoliyat ko'chadagi faoliyat)ni hisobga olgan holda rejalashtirilishi kerak.

Haftalik reja xilma-xil va moslashuvchan bo'lishi lozim. Boshqacha aytganda, ob-havo o'zgarishi va bolaning qiziquvchanligini hisobga olgan holda, rejalashtirilayotgan faoliyat boshqasiga almashtirilishi yoki faollik vaqti biroz ko'proq yoxud kamroq vaqtga mo'ljallanishi mumkin. Masalan, agar tarbiyachi bahorgi gullagan bog'ga borishni rejalashtirgan bo'lsa-yu, ob-havo juda yomg'irli bo'lsa, bu tadbirni xonada o'tkazishning imkoni bo'lgan boshqa tadbirga almashtirishi mumkin.

Haftalik reja – bu tarbiyachining ish jurnali va mashg'ulotlar konspekti. Tarbiyachining ish jurnali quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

- titul varag'i;
- guruhning iliq va sovuq davrdagi kun tartibi;
- ertalabki badantarbiya majmuasi;
- guruhda sentyabrdan avgustgacha bo'lgan ta'lim jarayonini rejalashtirish tarkibiga ertalabki suhbat, sayr, kunning ikkinchi yarmi kiradi;
- haftalik ish tahlili;
- ilovalar.

Mashg'ulotlar konspektlarida maqsadlar, faoliyatning qisqacha ta'rifi, zaruriy jihozlar ifodalanadi. Mazkur konspektlar tavsiyaviy xarakterga ega va tarbiyachi tomonidan ijodiy o'zgartirilishi mumkin.

Bolaning rivojlanish sohalari bo'yicha yutuqlari.

Mazkur dastur bola rivojiga individual yondashuv, uning shaxsini hurmat qilish, uning manfaatlari ehtiyojlari va rivojlanish darajasini hisobga olish, hissiy qulaylik borasida g'amxo'rlik qilish, erkin ijodiy o'z-o'zini ko'rsatishi uchun sharoitlar yaratishga intilishni ko'zda tutadi. Shu sababli, rejalashtirish bilan bir qatorda, **bola rivojlanishini kuzatib borish** pedagog faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Pedagog bolani va uning o'zini tutishi sabablarini yaxshiroq tushunish, bola rivojini, uning ichki dunyosini ko'rish, qo'llab-quvvatlash, rivojlanish yo'llarini belgilash, ehtiyoj va manfaatlarini aniqlash uchun bola hayotini sistematik kuzatib boradi. Pedagogik kuzatuvlar asosida ta'lim faoliyatini rejalashtirish ishlab chiqiladi va takomillashtirib boriladi. Bolaning individual rivojlanishini kuzatish uchun O'zbekiston Respublikasining ilk va maktab yoshidagi bolalar rivojlanishiga oid Davlat talablarida aks ettirilgan sohalar hamda kutilayotgan natijalar olingan (ko'nikma va malakalar).

Bolaning rivojlanish xaritasi 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi, har bir bola uchun individual tarzda yiliga uch marta to'ldiriladi (6-ilovaga qarang).

Maktabgacha ta'lim muassasasidan chiqishda **6-7 yoshdagi bolaning maktabga tayyorlik xaritasi to'ldiriladi** *(faqat maktabgacha muassasa bitiruvchilari uchun).*

Maktabga tayyorlik deganda bolada umumiy kompetensiyalarni va rivojlanish sohalari kompetentsiyalarining shakllanganligi tushuniladi. Bu xarita maktabgacha ta'lim muassasasining har bir bitiruvchisi uchun to'ldiriladi. Unda Davlat dasturiga muvofiq rivojlanishning beshta sohasi (bola kompetentsiyalari) bo'yicha kutilayotgan natijalar ifodalanadi.

Tarbiyachiga u yoki bu natija qanday darajada aks etayotganini belgilash taklif etiladi. Rivojlanishning beshta sohasi (bola kompetentsiyalari) umumlashtiriladi va tavsiya hamda takliflar ko'rinishida ota-onalarga e'tiboriga havola etiladi (7-ilovada keltirilgan).

Maktabgacha ta'lim muassasasida rivojlantiruvchi muhitni tashkil qilish:

Maktabgacha ta'lim muassasasida rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda bolalarning o'ziga xos belgilarga ega bo'lgan yoshga doir xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish muhim ahmiyat kasb etadi.

Rivojlantiruvchi muhit mazmuni:

- maktabgacha ta'lim muassasasining ko'rgazmali-rivojlantiruvchi muhiti mazmuni madaniy-tarixiy qadriyatlar: milliy va mintaqaviy an'analar; tabiat, iqlimdan kelib chiquvchi xususiyatlarga mos bo'lishi lozim;
- muhit mazmuni birlamchi dunyoqarash asoslarini shakllantirish, bolaning muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuviga yordam berishi lozim.

"Bolajon" tayanch dasturida – umumiy, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashdagi asos jismoniy rivojlantirishga bag'ishlangan. Uning tarkibiga "Sog'lom o'sgin, bolakay", "Tarbiyalash uchun bilish", "Oila bilan hamkormiz" deb nomlangan bo'limlar kiritilgan. Ikkinchisi – bazisli asos bo'lib, unga bolaning psixik va jismoniy rivojlanishi tavsiflari, go'dak yoshidagi "Go'daklar", erta "Kichkintoylar", kichik va katta "Tayyarlov" maktabgacha yoshdagi bolalar ta'limining asosiy vazifalari va mazmuni kiritilgan. Dasturda, unda ilgari surilayotgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi vazifalar bir nechta yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin, degan taxmin qilingan, ya'ni: pedagog tomonidan (ota-onalar bilan birgalikda) bolalar faoliyatini (o'yin, tajriba o'tkazish, badiiy ijodkorlik va b.) rag'batlantiruvchi rivojlantiruvchi muhitni tashkil qilish; pedagogni bolalar guruhiga va alohida bolaga bevosita tarbiyaviy va o'rgatuvchi ta'sir ko'rsatishi; pedagog tomonidan "bolalar jamiyatini", undagi insonparvarlik munosabatlarini rivojlantirishga, har bir tarbiyalanuvchi uchun qulay sharoitni yaratishga ko'maklashadigan holatlarni yuzaga keltirish; pedagog va ota-onalarni bolani barkamol rivojlanishi manfaatlari yo'lidagi o'zaro hamkorligi.

"Jismoniy tarbiya" mutaxassislari maktabgacha ta'lim muassasasidagi

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi ishlar mazmunini aks ettiradi. Dasturning "Sog'lom o'sgin, bolakay", "Tarbiyalash uchun bilish" nomli bo'limlariga jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi ishlarning maqsadi, vazifalari, tamoyillari; bolalarning psixik va jismoniy rivojlanishini yoshga oid tavsiflari; harakat malakalari va ko'nikmalarini, bolani o'zi to'g'risida, o'z salomatligi to'g'risidagi bilimlarini mazmuni; bolalarni maktabgacha ta'lim muassasasidagi sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari kiritilgan.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari – sog'lomlashtiruvchi, ta'lim beruvchi, tarbiyalovchi vazifalari – maktabgacha yoshdagi bolalarning yoshga oid va psixologik xususiyatlarini hisobga olish orqali rejalashtirilgan.

"Go'daklar" guruhida (hayotning 1-yilida) jismoniy tarbiyaning vazifalari organizmning tizimlari va funktsiyalarini fiziologik voyaga etishini ta'minlash bilan, salomatligini mustahkamlash, statik va lokomotor funktsiyalarini o'z vaqtida shakllanishiga ko'maklashish, harakat faolligini faollashtirish va "mushakdagi quvonch" hissi asosida mustaqil harakat amallariga ijobiy munosabatni tarbiyalash bilan bog'liq.

"Kichkintoylar" (hayotning 2-3-yillari) guruhidagi ish organizmning tizimlari va funktsiyalarini rivojlantirishga, uning himoya xususiyatlarini shakllantirishga, salomatlikni mustahkamlashga, "harakatlar alifbosi"ni o'zlashtirishga, harakatga bo'lgan ehtiyojni, harakat faoliyati uchun mavjud sharoitlardan foydalanishni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga o'rgatishga yo'naltirilgan. Jismoniy tarbiya vositalari bilan bolaning shaxsini, pozitiv "Men-kontseptsiyasi"ni shakllantirish vazifasi ajratilgan.

"O'rta guruhi"da (4-5 yoshlilar) bolalarni uyg'un jismoniy rivojlanishini, salomatligini mustahkamlash, sog'lom turmush tarzining elementar bilimlari va ko'nikmalariga ega bo'lish vazifasi qo'yilgan. Maqsadga yo'naltirilgan harakat faolligini shakllantirish, bolani harakat malakalarini faoliyatning har xil turlarida ro'yobga chiqarish malakasi bilan, harakat malakalarini oddiy oshirilishidan harakat madaniyatini shakllantirishga o'tishni ta'minlash bilan bog'lanadi. Bolalarni harakatlarning xavfsizligi qoidalari, shaxsiy xulq-atvori bilan tanishtirish nazarda tutiladi.

"Katta guruhi"da (5-6 yasharlar) bolalarni jismoniy tarbiyadagi ishtiroki kengaytiriladi. Bolalarning imkoniyatlarini oshishi oqibatida, ushbu vazifalar murakkabroq va salomatlikni mustahkamlashga, qaddi-qomat uyg'unligini, jismoniy va aqliy ishchanlik qobiliyatini ta'minlashga hamda harakat faoliyatiga barqaror qiziqishni va unga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalashga yo'naltirilgan. Ushbu yoshda bir qator ahamiyatli tavsiflarni (ritmiklikni, koordinatsiyani, ifoalanganlikni, harakat usullarining xilma xilligini, elementar texnikani) o'z ichiga olgan harakat madaniyatini shakllantirish hamda qo'l kaftlarining mayda mushaklarini rivojlantirish nazarda tutiladi. Shaxsiy salomatlikni tashkil

qiladigan "Men, mening bo'yim, tana massasi, qaddi-qomat, oyoq kafti, yurak; mening salomatligim; mening xavfsizligim" kabilarga qiziqishni rivojlantirish; sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi o'zlashtirilgan bilimlarni ongli ravishda qo'llash malakasini shakllantirish alohida ajratiladi.

"Bolojon" dasturining ta'lim mazmuni ishning ikkita yo'nalishi bilan – bolaning harakat malakalarini rivojlantirish va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish bilan berilgan.

Harakat malakalarini rivojlantirish vazifalari bolalarning yoshiga bog'liq holda qo'yiladi, chunki harakatlar texnikasini o'zlashtirish sekin-asta sodir bo'ladi.

"Kichkintoylar" guruhida bolalar o'ziga xos "harakatlar alifbosi"ni o'tashadi. Avvaliga bu, har bir harakatni elementar bajarish bo'lib, ularning sifat tomoniga hech qanday talablar qo'yilmaydi. So'ngra, bolalar "alifbo"ning keyingi pog'onasiga ko'tarilishadi – barcha asosiy harakatlarning xilma xil usullarini o'zlashtirishadi. Keyinchalik, bolalarni tanish harakatlar va amallarni noodiy holatga olib o'tishga o'rgatiladi, ushbu holat pedagog tomonidan mashg'ulotlar paytida va kundalik hayotda yuzaga keltiriladi. "Harakatlar savodxonligi"ni keyingi elementi – harakatlarni juftlikda, kichik guruhda, tengdoshlar jamoasida bajarish malakasi hisoblanadi.

"Maktabga tayyorlov guruhi" guruhida bolalarning maqsadga yo'naltirilgan harakat faolligini, harakat ko'nikmalarini faoliyatning qiziqarli va foydali turlarida amalga oshirish malakasini shakllantirish nazarda tutiladi.

"Maktabga tayyorlov guruhi" guruhida bolalarda harakatlar madaniyatini shakllantirish, harakat faoliyatiga, shaxsiy tashabbusi bilan harakatli o'yinlarni va tengdoshlari bilan eng oddiy musobaqalarni tashkil qilishga barqaror qiziqishni va ehtiyojni tarbiyalash vazifasi qo'yiladi.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish dasturi maktabgacha ta'lim muassasasida psixologik jihatdan qulaylikni va ekologo-gigienik sharoitlarni, to'g'ri kun tartibini va optimal harakat rejimini yaratish yo'li orqali bola organizmini chiniqtirishni taklif qiladi.

Odamning "salomatlik" (orkestri)dagi birinchi asbob – psixologik qulaylik hisoblanadi. Ushbu holat, bola organizmi uchun deyarli eng asosiy hisoblandi. *Psixologik qulaylik* organizmda psixofiziologik jarayonlarni me'yorida o'tishi, shakllanishi va rivojlanishi uchun ma'qul bo'lgan ijtimoiy-pedagogik sharoitlarning birligi sifatida tushuntiriladi. Psixologik qulaylikning asosi – bola organizmining fiziologik holati hisoblanadi. Biologik hayot uchun muhim bo'lgan ehtiyojlarni (ovqatlanish, uyqu, harakatlanishlar, faoliyat) qoniqtirish, uning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur. Maktabgacha ta'lim muassasasida qulay holat bo'lishi kerak: kiyim-bosh uchun qulay javonlar, saranjom-sarishta muhit, xojat uchun yaxshi sharoitlar, har bolaning ehtiyojlariga nisbatan diqqat-

e'tibor. Bu, ortiqcha kuchlanishni bartaraf qiladi, tinchlantiradi, bolani kattalar bilan munosabatini ishonch orqali o'rnatilishiga ko'maklashadi.

Psixologik qulaylikning muhim sharti bo'lib, oiladagi va maktabgacha ta'lim muassasasidagi qulay psixologik muhit xizmat qiladi. Bolalarni o'zini his qilishlari va kayfiyatlariga ijobiy ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ancha ko'p vositalar mavjud. Bolani har xil sharoitlarda, har xil faoliyat paytida tushunish, kayfiyatini (quvnoq, mustahkam emas, bostirilgan), o'zini his qilishini (tetik, tabiiy toliqish paytida vaqtinchalik sustkashlik, doimiy sustkashlik), toliqishini (tabiiy, ortiqcha, doimiy) tashhis qilishni bilish kerak. Fikr yuritadigan pedagog bolalar bilan ishonchli munosabatlarni o'rnata oladi, o'zining xulq-atvorini optimal yo'nalishini topa oladi. Bolalarga nisbatan achchiqlanish va murosasizlik, avtoritarlik nafaqat ularga ziyon etkazadi, balki pedagogning o'zini psixologik diskomfort holatini sababi bo'lib qolishini, uning asab tizimini kuchsizlanishiga olib kelishi mumkinligini doimo yodda saqlash kerak. Bolalar bilan o'zining munosabatlarini konstruktsiya qilar ekan, pedagog "tezroq", "shoshiling", "necha marta takrorlash kerak" degan so'zlardan va boshqa pedagogik shtamp so'zlardan voz kechishi kerak.

Psixologik qulaylik mezonlaridan biri – bolaning faolligi (kommunikativ, harakat, nutq va h.k.) bilan tavsiflanadigan, uning adekvat xulq-atvori hisoblanadi. Agarda bola, bog'chaga borishni xohlamasa, ota-onasidan ajralishi qiyin bo'lsa, kamharakatchan, ko'pincha g'amgin, injiq, yig'loqi, tengdoshlari bilan chiqishmaydigan, kunduzgi faollik davrida sustkash bo'lsa, demak psixologik diskomfort holati mavjud va uni bartaraf qilish uchun tezkor choralar ko'rish zarur. Tarbiyachi, bola bilan o'zaro harakat qilishi orqali, uning kayfiyatini ko'tarishni bilishi kerak: g'amgin bo'lsa – quvontirishi, to'polong qilsa – qiziqarli ishni bajarishga o'tkazishi, tengdoshlari bilan chiqishmasa – kelishtirish yo'llarini topishi, biron ish qo'lidan kelmasa – yordam berishi orqali bolaga bajargan ishidan quvonch va qoniqishni ta'minlashi kerak. Kun davomida har bir bola bilan "xoli" qolish: faqatgina unga iljayish, ko'ziga qarab turib maqtash, ishonch uyg'otishga ("Ishonaman, sen uddalay olasan") imkon topish kerak.

Noqulaylik holati kasalliklarga olib kelishini yoki ularni boshlanganligi to'g'risida dalolat berishini bilish muhim.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi ekologo-gigienik sharoitlar havoning tarkibi bilan ko'proq belgilanadi. Honadagi havoning "og'ir" ekanligi sabablaridan biri – uni karbonat angidrid gazi bilan me'yordan atigi 0,03%ga ortiqcha to'yingani hisoblanadi. Havoni kasallik tarqatuvchi bakteriyalar va zararli kimyoviy moddalar ham ifloslantiradi. Ularni shamollatilmaydigan xonalardagi kontsentratsiyasi, havosi eng iflos shaharlardagi kontsetratsiyalardan o'n martalar yuqori ekanligi maxsus tadqiqotlarda aniqlangan. Ushbu kontsentratsiyalar bolalar bog'chasining guruh xonasida ancha yuqori bo'lishi

mumkin.

Havoning namligi (30-60% atrofida) ham muhim rol o'ynaydi. Binodagi havo ortiqcha quruq bo'lganida (bunday holat markaziy issiqlik tizimi bo'lgan binolar uchun xarakterlidir) nafas yo'llarining shilliq pardalarini qurib qolishi boshlanadi va bu, bolalarda o'tkir respirator kasalliklarni kelib chiqishiga olib keladi. Binoda komfort mikroiqlimni yaratish uchun havoning engil harkatlanishini ta'minlash kerak. U, odam tomonidan sezilmaydi, lekin ijobiy ta'sir ko'rsatadi: termoboshqaruv yaxshilanadi, demak o'zini his qilish ham yaxshilanadi. Havoning komfortli bo'lishi salbiy zaryadlangan zarrachalarning (ionlarning) – organizmga rag'batlantiruvchi va davolovchi ta'sir ko'rsatadigan havo vitaminlarini mavjudligi bilan ham belgilanadi.

Havoni tozalash va namlantirish, uni salbiy zaryadlangan ionlar bilan boyitish, asosan, xonani elvizak hisobiga shamollatish hisobiga ta'minlanadi (sovuq paytida buning uchun 7-10 minut etarli). Elvizak hisobiga shamollatish paytida karbonat angidrid miqdori 76% ga pasayishi aniqlangan, bir vaqtning o'zida havoni bakterial ifloslanishi ham kamayadi. Shuning uchun, maktabgacha ta'lim muassasasi gigienasining qat'iy qoidasi – ertalab, bolalar bog'chaga kelguniga qadar hamda kun davomida yana bir necha marta (bolalar sayr qilishganida, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlashdan oldin, bolalar uylariga ketishganidan keyin) xonalarni elvizak hisobiga shamollatish amalga oshirilishi kerak.

Xonadagi havoni tabiiy tozalovchilari – xonaki o'simliklar hisoblanadi. Limon daraxti, aloe, geran, atirgul, asparagus va boshqalar bakteriyalarni o'limiga olib keladigan ta'sir ko'rsatadi. Xlorofitum, aspidistra, stsindaptus, fikus kabi o'simliklar havodagi zaharli moddalarni muvaffaqiyatli filtrlaydi. Siperus va paporotniklar havo namligini oshiradi. Xonaki o'simliklarning barchasi kislorod va namlik manbai sifatida foydalidir. Ma'lumki, normal xona haroratida 10 ta o'simlik 30 m^2 maydonga ega bo'lgan xonada 10 soat "ishlashi" davomida havoning namligini 20% ga oshiradi va uning tarkibidagi karbonat angidrid gazini taxminan oltidan bir qismini yutadi, bu, inson uchun juda sezilarlidir. Tirik o'simliklar nafaqat "sanitarlar" rolini o'ynaydi, balki sezgi a'zolariga ijobiy ta'sir ham ko'rsatadi. Xattoki, yam-yashil va yorqin gullaydigan o'simliklarga oddiygina mahliyo bo'lib qarash ham organizmning himoya kuchlarini oshiradi, psixologik komfortga ko'maklashadi. Mutaxassislarni tabiiy muhitning kuchsizlanishi, hozirgi vaqtda odamlarning kasallanishini ortishini sabablaridan biri deb hisoblashlari bejiz emas. SHuning uchun, xonaki o'simliklarni kuzatish va bolalarni yoshiga bog'liq holda mehnat qilishi ob'ekti sifatida ko'rib chiqish xato hisoblanadi. Guruhlarning xonalarini va bog'cha xududini ko'kalamlashtirish uchun o'similiklarni tanlashning asosida, aynan ekologik tamoyil yotishi kerak.

Binoning tashqarisida ekologik muhitni yaratish murakkab, lekin bu erda ham ko‘p ish qilish mumkin. Masalan, bolalar bog‘chasi uchastkasini ekologik mini-oazisga aylantirish mumkin. Buning uchun majburiy tarzda, maxsus tanlangan daraxtlar va butalardan iborat ihotani devor bo‘ylab, ayniqsa, ko‘cha tomonidan bunyod qilish nazarda tutiladi. Eng faol “sanitarlar” – klen, lipa, vyaz, kashtan, ryabina kabi daraxtlar hisoblanadi. Ularning yordamida havoda karbonat angidrid gazini kontsentratsiyasini 10-30% ga, azot oksidini – 15-35% ga kamaytirish imkoni bor. Mavjud ma’lumotlarga ko‘ra, 1 ga maydondagi mojjevelnik (qora archa) sutka davomida 30 kg gacha fitontsidlarni ajratadi, bu, o‘rtacha kattalikdagi shaharning havosini kasallik chaqiradigan mikroorganizmlardan tozalash qobiliyatiga ega. Uchastka xududida “o‘rmon burchagi”ni tashkil qilish ma’quldir. Yashil o‘simliklar tagida alohida mikroiqlim yuzaga keladi, bu erda salbiy zaryadlangan ionlarning miqdori ochiq joydagidagiga nisbatan ikki marta ko‘p va chang bo‘lmaydi. YAshil zonada suvning mavjud bo‘lishi havoni ionlashtirishga ko‘maklashadi. Yilning issiq kunlarida sayr qilish vaqtida uchastkada bolalarni o‘ynashi uchun suv solingan har xil xajmdagi maxsus idishlarni joylashtirish maqsadga muvofiq. Agarda, eng oddiy konstruktsiyali favvora (suv sepadigan moslamasi bo‘lgan shlanga asosida), suv havzasi qurilsa, yanada ma’qul bo‘ladi.

Maydonning o‘lchami bo‘yicha hamda guruhlar o‘rtasidagi maydonchalarda “salomatlik yo‘lagi”, degan yo‘lak barpo qilinadi. U, sanitar-daraxtlardan iborat soyali yo‘lakdan iborat bo‘lib, uning atrofida ariqchalar, tepaliklar, jismoniy tarbiya jihozlari joylashtiriladi, dorivor o‘simliklar (bargizub, bo‘yimodaron, beda va b.) ekiladi va ular bilan bolalar tanishtiriladi. Salomatlik yo‘lagi – bu, tabiatga qiziqarli sayohat ham va har xil turdagi harakatlarni mashq qilish uchun joy hamdir. Uchastkadagi o‘yinlar uchun “tabiiy muhit” yaratiladi: sun’iy daryocha (betondan qilingan nov, kerak paytida unga vodoprovoddan suv quyish mumkin); qum maydonchasiga daryodan toza qum solish; qum sepilgan, har xil kattalikdagi, shakldagi va rangdagi toshlar joylashtirilgan landshaft; tabiat in’omlari, daraxtlarning har xil shakldagi ildizlari joylashtiriladi. Bolalar bilan uchastka ortida sayr qilish uchun ekologo-gigienik talablarga javob beradigan joylar tanlanadi. Maktabgacha ta’lim muassasasining ma’muriyati shaharning mutasaddi tashkilotlaridan mikro xududdagi ekologik ahvol to‘g‘risida ma’lumot olishlari lozim. Quyosh, yer, suv bolaga salomatlik baxsh etishi mumkin, buning uchun uni, tabiatning in’omini minnatdorchilik bilan qabul qilishga o‘rgatish kerak, ya’ni:

- tabiiy muhitda (ochiq havoda) ko‘p vaqt bo‘lishni;
- yerda ko‘proq yalangoyoq yurishni, o‘z tanasini quyosh nurlarida va ochiq havoda toblashni, suvda yurish imkoniyatidan foydalanishni;
- tabiat qo‘ynida bajariladigan maxsus mashqlarni bilishni va ularni bajarishni,

ular ko'rish, eshitish, hid bilish qobiliyatini rivojlantiradi va mustahkamlaydi: uzoq-uzoqlarga termilib qarashni; o'rmonni, suvni tovushlariga quloq solishni ("Sokinlikni tinglaymiz", "Qanday hidlarni sezmoqdamiz?", "Nimani eshitmoqdamiz?" kabi o'yinlar);

- issiq sochilgan qumga, nam erga, sovuq qorga daxldorlikni his qilishdan quvonishni;
- tabiiy muhitda harakat qilish usullarining xilma xilligini qo'llagan holda ko'p harakat qilishni.

Tabiat qo'ynida va tabiiy materiallar bilan o'yinlar psixologik komfortni ta'minlashga yordam beradi, sezgi a'zolarining rivojlanishiga, organizmni chiniqtirishga ko'maklashadi. Shuning uchun, tabiat bilan yaqindan muloqatda bo'lish pedagogik texnologiyada bolalarning salomatligi, to'laqonli jismonan va umumiy rivojlanishi manbai sifatida ko'rib chiqiladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi kun tartibi umumiy vaqt orientirlariga ega bo'lishi, bolalarning individual xususiyatlariga mos kelishi, ota-onalar va tarbiyachilar uchun qulay bo'lishi kerak. Kun tartibini o'z maqsadiga aylantirish kerak emas. Uni mavsumni, ob-havoni, bolalar faoliyatining xususiyatlarini, alohida oilalarda yuzaga kelgan an'analarni hisobga olgan holda o'zgartirish mumkinligini ta'minlash lozim.

Kun tartibining asosiy komponentlarini mazmuni va vazifalari 3.1.-jadvalda keltirilgan.

3.1.-jadval

Komponentlar	Asosiy mazmuni va vazifalari	Harakat faolligi, min
1	2	3
Bolalarni qabul qilish, o'yinlar	Ota-onalar bilan bolalarning psixofizik holatlari to'g'risida axborot almashish; bolani bog'cha kunining ritmiga kirishishi; muloqot va o'yinlar; mustaqil harakat faoliyati.	20-25
Ertalabki gimnastika	"Mushak quvonchi" hisobiga emotsional tonusni oshirish; ota-onalar bilan ajralishdan yuzaga kelgan kuchlanishni bartaraf qilish; bog'chada o'tkaziladigan kunga moslashish	5-7
Ertalabki nonushtaga tayyorgarlik, nonushta	Bilimlarni etkazish, yuvinish, ovqatlanish, stol atrofida o'tirgandagi xulq-atvor madaniyatini shalklantirish bilan bog'liq malaka va ko'nikmaga qaratilgan mashqlar; gigiena bo'yicha kichik mashg'ulotlar	5-7
O'yinlar, mashg'ulotlarga tayyorgarlik	Aqliy xarakterdagi mashg'ulotlardan oldin faol dam olish; mustaqil harakat faoliyati; mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish	20-25
Mashg'ulotlar (individual, kichik guruhlarda, butun guruh bilan)	Faoliyatning har xil turlarida (harakat, nutq va h.k.) elementar malakalarni o'zlashtirish; diqqatni, xotirani va boshqa psixik jarayonlarni hamda o'yin malakalarini rivojlantirish; maxsus tashkil qilingan sharoitlarda muloqat qilish	3-20
Sayr qilishga tayyorgarlik	O'ziga o'zi xizmat ko'rsatish (kiyinish) ko'nikmalarini mashq qildirish; nutqni ("kiyim", "poyafzal" tushunchalarini o'zlashtirish), o'zaro yordamni mashq qildirish; bo'lajak sayrga psixologik sozlanish	10-12

Sayr qilish	Harakat qilish, jismoniy yuklamalarga ehtiyojni qoniqtirish; mehnat faoliyati elementlari, mustaqil o'yin, harakat faoliyati; individual ish; tashkillashtirilgan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar	70-85
Sayrdan qaytish	O'ziga o'zi xizmat ko'rsatish va mos ravishdagi so'zlarni, tushunchalarni eslab qolish ko'nikmalari bo'yicha kichik-mashg'ulotlar; kiyim-boshga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash; tartibga o'rgatish; o'zaro yordamga o'rgatish	8-14
Yuvinish, tushlik	Yuvinish, ovqatlanish madaniyati ko'nikmalarini mashq qilish; stol atrofidagi (jumladan, nutq) xulq-atvor qoidalarini o'zlashtirish	7-10
Uyquga tayyorgarlik, uyqu	Tiklovchi dam olish; uyqu sifatini ta'minlash	5-7
Sekin-asta uyqudan turish, chiniqtiruvchi muolajalar	Uyqudan tiyrak holatga fiziologiya jihatidan asoslangan o'tishni ta'minlash; chiniqtiruvchi muolajalarga ehtiyojni shakllantirish; mustaqil harakat faoliyati va o'yinlar; individual va tabaqalashtirilgan ish	20-22
Yuvinish, ikkinchi tushlik	Ovqatlanish madaniyati bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash;	5-7
O'yinlar, mustaqil faoliyat	Bolalar bilan o'yin-mashg'ulotlari (individual va kichik guruhlarda; jismoniy tarbiya-o'yin muhitiga yangilik elementlarini kiritish hisobiga emotsional tonusni qo'llab-quvvatlash (bolalar ota-onalarini kelishini kutishadi)	20-25
Sayr qilishga tayyorgarlik, sayr qilish, sayrdan qaytish	Xuddi birinchi sayr qilishdagi kabi	70-85
Kechki ovqatlanish	Ovqatlanish madaniyati bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni, malaka va ko'nikmalarni mustahkamlash	5-7
Mustaqil o'yinlar, bolalarni uylariga ketishi	Har bir bola bilan xushmuomalalik bilan xayrlashish; ertasi kuni bog'chaga kelish istagini rag'batlantirish ("quvonch dominantasini" yuzaga keltirish); individual ish; ota-onalar bilan axborot almashish	10-12

Bolalar bog'chasining kun tartibi, nafaqat bolalarning yoshini va individual xususiyatlarini hisobga olish bilan organizmni ishlashini umumiy fiziologik qonuniyatlari asosida tuzilishi lozim, balki ta'lim beruvchi mazmunni o'z ichiga olishi, tarbiyalovchi potentsialga ega bo'lishi kerak. SHuning uchun ularni, birinchidan, bola organizmining asosiy fiziologik ehtiyojlarini (harakatlanish, ovqatlanish, uyqu, faol tiyraklik) qoniqtirish bilan, ikkinchidan – salomatlik madaniyati sohasidagi zaruriy bilimlarni o'zlashtirish bilan, uchinchidan –

sog‘lom xulq-atvor ko‘nikmalarini o‘zlashtirish bilan bog‘lagan holda rejim momentlarini sifatiga e’tiborni qaratish kerak.

Kun tartibini to‘g‘ri tuzishning asosi – tiyraklik va uyqu bosqichlarini ilmiy asoslangan nisbati hisoblanadi. Uyqu sifati va tiyraklikning faolligi yaqin o‘zaro aloqada bo‘ladi. Uyqu, rejim momenti sifatida, agarda bola tez uxlab qolsa, tinch uxlasa, o‘zi yaxshi kayfiyatda uyg‘onsa sifatli hisoblanaishi mumkin. Uyquni tashkil qilishga bo‘lgan bunday talablar bejiz emas. Maktabgacha yoshdagi bola uchun uyqu – uni salomatligi va rivojlanishining asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Tizimli tarzda etarli uxlamaslik butun organizmning holatida aks etadi: xotira, aqliy va jismoniy faollik pasayadi; bola injiq, jahldor, muvozanatlashmagan bo‘lib qoladi; uning bo‘yini o‘sishi sekinlashishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bola uchun uyquning sutkalik normasi 11,5-12 soatni, katta yoshdagilar uchun 10,5-11 soatni, jumladan kunduzgi uyqu – 2-32,5 soatni tashkil qiladi.

Lekin, odamni uyquga bo‘lgan ehtiyoji individual bo‘ladi va bu holat, 4 yoshdayoq namoyon bo‘lishi mumkin. Uni aniqlash uchun quyidagilar taklif qilinadi. Oilada, bir necha kun davomida (bayram kunlari, ta’til vaqtida) bolani tinch uxlashi uchun sharoit yaratish, uni odatlangan vaqtda uxlashga yotishi, ertalab uyg‘otmaslik, kunduzi uxlashga ko‘maklashish zarur. Uyquning umumiy davomiyligini kuzatish kunlari soniga bo‘lish kerak. O‘rtacha ko‘rsatkich – bola uchun ta’minlanadigan norma bo‘ladi. Lekin, bola kunduzi uxlay olmasa nima qilish kerak (bunday holat etarlicha kuzatiladi)? Ayrim paytlarda, bu, diskomfort va bog‘chaga bormaslik istagini yuzaga kelishini sababi bo‘ladi. Qoidaga ko‘ra, bolalar, agarda ochiq havoda bo‘lishmasa, kam harakat qilgan va zaruriy jismoniy yuklama olishmagan bo‘lsalar yomon uxlashadi.

Bolani yaxshi uxlashi uchun unda xulq-atvor stereotipini, kundan-kunga takrorlanadigan uyquga ketishga tayyorgarlik odatini ishlab chiqish kerak: guruhda tinchlik (kattalar va bolalar pichirlab gaplashadi), yotoq xonasidagi havo toza, oynalar yorug‘likni engil taratadigan pardalar bilan to‘silgan, past tovushda yoqimli musiqa yangraydi. Yakuniy akkord – tarbiyachi aytib beradigan alla yoki sevimli ertak bo‘ladi. Ayrim bolani yonida birpas o‘tirishning o‘zi kifoya, boshqasini esa, qo‘lda ushlab turishga to‘g‘ri keladi. Bolani dam olish – ko‘zlarini yumgan holda birpas yotish zarurligiga ishontirish, biron-bir yaxshi narsa to‘g‘risida hayol surishni taklif qilish kerak. Agarda, bola shunda ham uxlamasa (bunda, oilada uyqu rejimiga rioya qilinsa), uni, brcha bolalar o‘rinlaridan turishganiga qadar yotishga majbur qilmaslik kerak. Bolaga, ushbu holatda xulq-atvor qoidalarini o‘zlashtirishga: boshqalarni uxlashiga xalaqit bermasdan, tinchgina shug‘ullanishga (rasm chizishga, kitoblarni ko‘rib chiqishga, mozaikani o‘ynashga) imkon berish kerak.

Bolalarni uyquga bo‘lgan individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda, biri

ertaroq ikkinchisini kechroq yotqizish, kimgadir ko‘proq uxlashiga ruxsat berish kerak. Agarda, bola uyquga to‘ygan bo‘lsa, u, boshqalar uyg‘onguniga qadar ko‘rpada yotib kutishi shart emas. Ayrim paytlarda, ularga dam olishlari uchun qo‘shimcha imkoniyat – o‘rnida yotishga imkon berish kerak. Ushbu qoidaga rioya qilish, bolani maktabgacha ta’lim muassasasiga qatnashining birinchi haftasida hamda uyida tizimli tarzda etarli uxlay olmaydigan bolalar uchun, ayniqsa muhimdir.

Tiyraklik bosqichi uchun ham o‘z qoidalari mavjud: faoliyatning faol va ancha tinch turlarini almashishi ta’minlanadi, aqliy yuklamalar jismoniy yuklamalar bilan navbatda beriladi. Kun davomidagi harakat faolligi har xil davomiylikka va jadallikka ega bo‘lishi kerak.

Salomatlik uchun sayr qilishning roli shunchalik kattaki, uni bejiz sog‘lomlashtiruvchi deb atashmaydi. Bu, juda quvvatli chiniqtiruvchi muolaja: bolani o‘zini his qilishiga foydali ta’sir ko‘rsatadigan ionlari ko‘p bo‘lgan toza havodan nafas oladi. Yorug‘lik va quyosh nurlari organizmda suyak apparatini mustahkamlash uchun zarur bo‘lgan D vitaminini hosil bo‘lishiga ko‘maklashadi. Sayr qilish – harakatga bo‘lgan biologik ehtiyojni qoniqtirishni ta’minlaydigan harakat rejimining eng muhim komponenti hisoblanadi. Bolaning o‘sishi va rivojlanishi uchun juda muhim bo‘lgan ochiq havodagi harakat va jismoniy yuklamalar, uning salomatligiga alohida ulush qo‘shadi. Bola, sayr qilishi paytidagidek, boshqa hech joyda o‘zini erkin va bemalol his qilmaydi: baqirishi, sho‘xlik qilishi, salbiy energiyani chiqarib yuborishi, o‘zi sevgan harakatli o‘yinlarni o‘ynashi mumkin. Sayr qilish – almashtirib bo‘lmaydigan majmuaviy sog‘lomlashtiruvchi vosita hisoblanadi.

Bolalarning salomatligiga samarali ta’sir ko‘rsatish uchun har bir sayr qilishga puxta tayyorgarlik ko‘rish zarur:

- bolalarni shunday kiyintirish kerakki, ular qizib ham ketmasin va terlab ham ketmasin;
- kiyim ob-havo sharoitlariga mos, engil va qulay bo‘lishi kerak. Qishki-bahorgi davrda kiyimni engillashtirishni bosh kiyimidan, qo‘lqoplardan, paltoni almashtirishdan boshlash kerak; oxirgi navbatda poyafzal almashtiriladi;
- tarbiyachi, bolaning issiqlik diskomforti to‘g‘risida signal beradigan tashqi belgilarni va darhol chorasini ko‘rishni bilishi zarur. Sovuqqotayotganlar jadal harakatlanishlari – sakrashlari, yugurishlari, qo‘llari va oyoqlari bilan aylanma harakatlarni bajarishlari kerak. Terlagan bola (bu to‘g‘risida burni ustidagi va peshonasidagi suv tomchilari, bo‘ynidagi namlik dalolat beradi) bino ichiga kiritiladi va tarbiyachining yordamchisi unga quruq kiyimlarni kiydiradi (ushbu muolaja majburiydir, ayniqsa tez-tez shamollaydigan bolalar uchun, chunki ularni qizib ketishlari – kasallik retsidivining asosiy sabablaridan biridir). Keyin bolaga biroz dam olish, so‘ngra tashqariga chiqish taklif qilinadi;

- sayr qilish vaqtida bolalarni optimal harakat faolligini, jismoniy yuklamalarni navbatda qo'llashni ta'minlash kerak; ortiqcha toliqishni oldini olish uchun xilma xil harakatlarni, bolalar faoliyatining shakllari va turlarini, o'yinchoqlarni, vositalarni nazarda tutish kerak. Yoz mavsumida eng jadal jismoniy yuklamalar sayr qilishning boshida, kun isib ketmasdan turib berilishi kerak, qishda esa – oxirida, binoga kirib ketishdan oldin berilishi kerak.

Shunday qilib, sayr qilishning sifati – bu, bolalarning mazmunli xilma xil faoliyati, etarlicha harakat faolligi (sayr qilish davomiyligini 60-70% vaqtida), optimal jismoniy yuklama (jismoniy tarbiyaning tashkillashgan va mustaqil shaklini nisbati bilan, faoliyatning turlari va jadalligini navbatda qo'llanilishi bilan erishiladi), ijobiy emotsional holat (faol muvozanatlashgan xulq-atvor), issiqlik komforti (bola qizib ham ketmaydi va sovuqqotmaydi ham).

Ovqat iste'mol qilish bilan bog'liq bo'lgan rejimli momentlarning sifati bolalarni ishtahasi bilan belgilanadi, u, ma'lum darajada ovqatning sifatiga, gigienik xizmat ko'rsatilishiga, idish-tovoqni stolga qo'yish madaniyatiga bog'liq. Bolalarning etarlicha harakat faolligi, optimal jismoniy yuklamalar, psixologik komfort – ishtahani paydo bo'lishini muhim shartlaridir. Sog'lom bola, odatda, har bitta taomni ishtaha bilan iste'mol qiladi. Salomatligi kuchsizlangan, kam harakatchan, jismoniy rivojlanishi past bo'lgan bolalarning ishtahasi yomon bo'ladi, ovqatlanish vaqtida injiqlik qiladi, stol atrofida uzoq vaqt o'tirishadi. Alohida bolalarning ishtahasi juda baland bo'ladi, bu holat, semirish, endokrin xastalik bilan, oshqozonini tizimli tarzda ortiqcha ovqat iste'mol qilishi tufayli cho'zilganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tarbiyachi, alohida bolalarni qaysi ovqatni yaxshi ko'rishini ham xush ko'rmasligini ham va ishtahasining xususiyatlarini ham yaxshi bilishi kerak. Ishtahasi yomon yoki o'ta ortiqcha bolalarga ko'proq e'tibor qaratishi kerak. Tarbiyachini xushmuomalaligi, sabr-toqatli bo'lishi, ayrim psixologik usullarni bilishi optimal qarorga kelish imkonini beradi. Masalan, bola ovqatini emasa, uning ovqatni odatdagi miqdorini katta tarelkaga solib (kam miqdor illyuziyasi yuzaga keladi), ozgina iste'mol qilishiga ko'ndirish kerak. Semiz bolalarga, ishtahasini pasaytirish uchun ovqatdan oldin konfet, sharbat berish mumkin. Ovqatlanish vaqtida bolalarni shoshiltirish mumkin emas.

Kun davomida har bir bola uchun yuqori darajadagi sharoitlarni va gigienik xizmat ko'rsatish madaniyatini ta'minlash zarur. Kichkina bo'lsa ham e'tiborsizlik, tovushning yoqimsiz toni, shoshilish mumkin emas. Tiyraklik, ovqat iste'mol qilish, sayr qilish vaqtida kattalar va bolalar faoliyatiga o'ziga xos talablar qo'shilganida rejimli momentlarni amalga oshirishning ma'lum bir an'analarini yaratish kerak. Bir faoliyatdan boshqasiga shunday tarzda sekin-asta o'tish kerakki, unda, har bir faoliyat keyingisini muvaffaqiyatli o'tishiga ko'maklashishi majburiy hisoblanadi. Sayr qilish uchun kiyinish jarayoniga

o‘yin usullarini kiritilishi, tashkiliy momntlar uchun maxsus atributikani qo‘llash (qo‘ng‘iroqcha, “sehrli tayoqcha”, “sehrli sandiqcha”, quvnoq Buratino), jismoniy tarbiya mashg‘uloti oldidan jihozlarni birgalikda o‘rnatish foydalidir.

Shunday qilib, tarbiyachi uchun har bir rejim momenti – bu, bolalar faoliyatini sekin-asta almashtirishning vaqtli orientiridir. Bu, bir vaqtning o‘zida, bolalarning o‘ziga xos sog‘lomlashtiruvchi va ta’lim mashg‘ulotlarining tizimi bo‘lib, ularning har biri uchun sekin-asta murakkablashtirish orqali maxsus dasturiy materialni tanlash zarur. To‘g‘ri tashkil qilingan gigienik muolajalarni mexanik takrorlash natijasida “sog‘lom” xulq-atvorning dinamik stereotipi ishlab chiqiladi va uning asosida mos ravishdagi bilimlar o‘zlashtiriladi va shaxsiy salomatlikka nisbatan ongli munosabat, salomatlikka kayfiyat shakllanadi. Shuning uchun, sog‘lom turmush tarzining barcha qoidalari kichkina bolaning ongiga tabiiy, yoqimli va majburiy kabi singishi kerak. “So‘z bilan ta’lim berish” emas, balki aynan, qat’iy belgilangan qoidalar va harakatlar tizimi, bola tomonidan ularni majburiyligini emotsional va fiziologik darajada qabul qilinishi, bolalarda salomatlik ko‘nikmalarini shakllanishini muvaffaqiyatli bo‘lishini ta’minlaydi.

Maktabgacha ta’lim muassasasidagi *harakat rejimi* – bolaning harakat faolligini xilma xil turlari, shakllari va mazmunini ratsional uyg‘unlashtirishdan iborat. Harakat rejimini tuzishga qo‘yiladigan umumiy talablar:

- sutka davomida harakat faolligining davomiyligi erta va kichkina maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlarida umumiy tiyraklik vaqtining 60% ni va katta maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlarida 50% ni tashkil qilishi kerak;
- harakat rejimining mazmuni – shakli (mustaqil, tashkillashtirilgan) va turlari (harakat, o‘yin, o‘quv) hamda harakatlarning tarkibi va jismoniy mashlqari bo‘yicha xilma xil faoliyat hisoblanadi, bu, bolalarni ortiqcha yuklanishi va toliqishini oldini olish hisoblanadi;
- yuqori harakat faolligi bosqichlari dam olish bilan va faoliyatning kam harakatli turlari bilan navbatda keladi;
- har bir bola o‘z xohishiga ko‘ra kunning har qanday vaqtida harakatlanish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak.

Harakat yuklamalari bolaning individual imkoniyatlariga mos kelishi va kun davomida to‘lqinsimon xarakterga ega bo‘lishi kerak. eng yuqori yuklamalar birinchi sayr qilish vaqtiga (soat 10 dan to 12 gacha) to‘g‘ri keladi. Undan tashqari, kun tartibida bolalarning mo‘’tadil va maqsadli harakat faoliyati bosqichlari albatta bo‘lishi kerak. Bu, ertalabki nonushtagacha bo‘lgan va mashg‘ulotdan oldingi vaqt (ayniqsa, u bilish xarakteriga ega bo‘lsa). Bevosita kunduzgi uyqudan keyingi jismoniy yuklamalarga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Bolalarga harakatlanish uchun sharoit yaratish orqali, ularni

mustaqil harakatlanishiga imkoniyat berish maqsadga muvofiq.

Erta, kichik va katta maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlarida faoliyatning tashkillashtirilgan va mustaqil shakllarining foizli nisbati har xil, lekin barcha yoshdagi bolalarning mustaqil harakatlari, ularning umumiy harakat faolligi xajmining uchdan ikki qismini tashkil qilishi kerak. Buni, bolalarni harakatlarga bo'lgan ehtiyoji mustaqil faoliyatda eng to'liq amalga oshirilishi bilan tushuntirish mumkin. U, kun rejimidagi vaqtning eng katta qismini egallashi kerak, harakat faolligining barcha shakllari ichida eng kam toliqtiradigan hisoblanadi va harakat rejimini individuallashtirilishiga ko'maklashadi. Undan tashqari, bola, aynan mustaqil faoliyatda o'zining harakat malakalarini eng katta darajada namoyon qiladi, ularni ijodiy o'yin bilan aralashtirib yuboradi, harakat xulq-atvorini boshqarishni o'rganadi. Harakat rejimidagi tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya tadbirlarining miqdori va davomiyligi yoshga oid guruhga, bolalarning jismoniy holatiga, maktabgacha ta'lim muassasasidagi ta'lim jarayonining o'ziga xosligiga bog'liq. Bolalarning qiziqishlarini va imkoniyatlarini hisobga olgan holda jismoniy yuklamalarni individuallashtirish zarur.

Chiniqtirish – salomatlikni mustahkamlashning muhim vositasi hisoblanadi, buning uchun u, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtiruvchi tadbirlar majmuasiga uzviy ravishda kiritilishi va ijro uchun real bo'lgan va bolalar salomatligi va rivojlanishining individual xususiyatlariga javob beradigan ma'lum bir tizimni ifodalashi shart.

Oxirgi yillarda chiniqtirish usullarining spektri ancha kengaytirilgan, lekin ularni konkret holatlar uchun tanlash ayrim sababalarga ko'ra qiyinlashgan. Chiniqtiruvchi muolajalar bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan tanlanishi kerak, lekin chiniqishning individual dozasini qanday aniqlash kerak, degan savol amalda ochiq qolmoqda. Muammo, juda ko'p holatlarda, chiniqtirish usulini tanlaydigan pedagogning shaxsiy tajribasi asosida empirik xal qilinadi. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, maktabgacha ta'lim muassasasining ish tajribasida bolalarni chiniqtirishning quyida keltirilgan usullari qo'llanilishi mumkin.

Haroratli ta'sirlarni sekin-asta pasaytirish usuli – ko'p vaqt davomida 2-3 kundan keyin haroratni 1-2 °S ga pasaytirish (havo vannalari, mahalliy va umumiy xarakterdagi har xil suvli muolajalar – artinish, bosh ustidan suv quyish, oyoq vannalari va h.k.) chiniqtirishning asosiy usullaridan biri sifatida tavsiya qilingan. Hozirgi vaqtda, fiziologlar uni kam samarali deb hisoblashadi.

Pulsatsiya qiladigan iqlim usuli – bunda, binoning havo harorati konditsioner yordamida sekin-asta 18 dan to 26°S gacha oshiriladi, keyin esa, dastlabki belgiga qadar pasaytiriladi, bu, organizmning termoboshqaruv tizimini rag'batlantiradi. Ushbu usul yaxshi natijalar beradi, lekin bir qator sabablarga ko'ra, faqatgina uning alohida elementlarini qo'llash mumkin.

Ekstremal ta'sirlar usuli (sovuq suvni bosh ustidan quyish, qor ustida yalangoyoq yugurish va h.k.) oilaviy pedagogikada yaratilgan. U, maktabgacha ta'lim muassasalarida o'ta kam holatlarda qo'llanilishi mumkin: pedagog sovuq muolajalar paytida organizmda sodir bo'ladigan jarayonlarni nazariy tushuntira olganida, o'zi ko'p vaqtdan beri ushbu usuldan foydalanayotganida, muolajalarni o'tkazish uchun ota-onalar o'rtasida qo'llab-quvvatlash va yordam topganida va o'ziga mas'uliyatli olishdan qo'rqmaganida. Ushbu ko'rsatkichlardan bittasi bo'lmaganida, mazkur usulni qo'llash mumkin bo'lmaydi.

Kontrast harorat usuli (havo vannalari, artinishlar, tanaga mahalliy va umumiy suv quyishlar) bugungi kunda eng samarali deb tan olingan. Lekin, maktabgacha ta'lim muassasalari sharoitida, uni bajarish texnik sabablarga ko'ra (havo haroratini, suvni dozalashtirishdagi murakkablik, katta jismoniy kuch va vaqt sarflanishi) amalda mumkin emas, shuning uchun, uni bolani oilada chiniqtirish uchun tavsiya qilish maqsadga muvofiq.

Tabiiy chiniqtirish usullarini (engillashtirilgan kiyim-bosh, yuvinish, sayr qilishlar, yalangoyoq yurish va h.k.) ko'pchilik mualliflar chiniqtiruvchi tadbirlar tizimiga kiritishadi, lekin ularga sog'lomlashtiruvchi ahamiyat berishmaydi. Shu bilan birga, fiziologlarning ta'kidlashicha, kuchsiz, lekin kun davomida tez-tez takrorlanadigan va tizimli bajariladigan muolajalar, bir martalik kuchli muolajalarga nisbatan ancha ahamiyatli chiniqtiruvchi samara beradi. SHuning uchun, aynan tabiiy chiniqtirish usullari kun tartibiga va sog'lom turmush tarzining umumiy tizimi tarkibiga kiritilgan va asosiy bo'lib qolishi kerak, chunki bolaning salomatligiga bog'liq bo'lmagan holda, ularning har biri uchun oddiy hisoblanadi, maxsus jihozlarni, vaqt sarflanishini talab qilmaydi. Bu, majburlik, tizimlilik, sekin-astalik, progress qilish tamoyillarida o'ylab tuzilgan tizim bo'lishi kerak.

Chiniqtirish tizimi quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

- kundalik sog'lomlashtiruvchi sayr qilishlar, davomiyligi 3-4 soat;
- kun davomida sovuq suv bilan ko'p martalik yuvinishlar;
- ovqatlangandan keyin og'iz va tomoqni chayqash;
- havo vannalari va kiyim almashtirish, uyquga tayyorlanish va uyqudan keyingi vaqtlarda yalangoyoq yurish;
- pulsatsiya qiluvchi iqlim elementlaridan (havo haroratini o'zgarishlarini mavjudligi) foydalanish.

Chiniqtirishning tabiiy usullari ko'p kuchni talab qilmaydigan boshqa usullar (oyoqlar uchun kontrastli suv vannalari, yalangoyoq yurishlar, oyoq kiyimisiz jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga sekin-asta o'rganish) bilan ham to'ldirilishi mumkin. Chiniqtiruvchi murakkab muolajalar (bosh ustidan suv quyish, kontrastli suv va havo vannalari) maxsus yaratilgan sharoitlarda har bir bola bilan individual tarzda amalga oshirilishi kerak. Pedagoglarning

vazifasi – ota-onalarni bolalarni salomatligi uchun chiniqtiruvchi tadbirlarni zarurligiga ishontirish va kerakli axborot va yordamni taklif qilishdan iborat.

Chiniqtirish ishlarini tashkil qilish paytida, quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur: chiniqtiruvchi tadbirlar majmuaviy, tizimli, tanaffuslarsiz (bolani mumkin bo'lgan kasallanish holatidan tashqari); ularni amalga oshirish paytida bolalar salomatligini individual xususiyatlariga, ularning yoshiga e'tibor berish kerak; ular bolalarda ijobiy hissiyotlarni chaqirishi keerak.

"Bolajon" tayanch dasturida – har bir maktabgacha ta'lim muassasasi bolalarning jismoniy tarbiyasiga shaxsiy yondashish huquqiga ega ekanligi dolzarb hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasasining pedagoglar jamoasi jismoniy tarbiyaning samaradorligini yakuniy natijalar bo'yicha baholash orqali, uning qaysi shakllariga ustivorlikni berishni mustaqil tarzda belgilaydi. Muhimi, u, bolalarning salomatligini, jismoniy va harakatlari rivojlanishini individual ko'rsatkichlarini yaxshilashga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya tizimini ta'minlaydi.

3.3. Jismoniy tarbiyani "Bolajon" nomli tayanch dasturida maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirish

Yuqorida bayon qilinganidek, shaxsining jismoniy madaniyati – bu, odamni o'zining jismoniy holatini me'yorda ushlab turishi va takomillashtirishi to'g'risidagi g'amho'rligini belgilaydigan barqaror shaxsga bog'liq sifatidir. Maktabgacha yoshda shaxs jismoniy madaniyatining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblanadi:

- ma'lum bir darajadagi maxsus bilimlar (organizm, uning jismoniy holati, unga ta'sir qilish vositalari va ularni qo'llash usullari to'g'risida). Bilimlar, shaxsning dunyoqarashini, uni baholashni, qadriyatlarini va faoliyati natijalarini ierarxiyasini belgilaydi;
- jismoniy takomillashuv darajasi (jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi). Jismoniy takomillashuv faol ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyatini va umuman hayot faoliyatini poydevorini tashkil qiladi;
- motivatsion-qadriyatli orientirlar (motivlar, manfaatlar, ko'rsatmalar, e'tiqodlar, ehtiyojlar). Ular, shaxsni hayotida, kasbiy va faol yaratuvchilik faoliyatida jismoniy madaniyatga bo'lgan munosabatlarini birligini ifodalaydi.

Me'yorlari qayd qilingan elementlarning barchasi o'zaro bog'liq, bir-birini to'ldiradi va belgilaydi. Maktabgacha yoshda shaxsning jismoniy madaniyatini shakllanishi – bolani o'zgarmaydigan insoniy qadriyatlar, umumiy sog'lomlashtirish vositalari bilan tanishishini anglatadi.

Zamonaviy bosqichda bola shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirish jismoniy tarbiyani tashkil qilishni takomillashtirish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari mazmunini (shaxsning psixofizik qobiliyatlarini, sifatlarini va xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni; jismoniy madaniyatda o'zini o'zi angalashini; jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlariga ijodiy yondashish tajribasiga ega bo'lishni va b.) qayta ko'rib chiqish bilan bog'liq.

"Bolojon" tayanch dasturining maqsadi (Z.A.Rahmonqulova Z.Y.Ibrohimova M.Z.Fayzullayeva M.M.Azizova M.M.Nuriddinova M.Sh.Rasulova) – maktabgacha yoshdagi har bir bolani maktab ta'limiga sifatli tayyorlsh: odobli, aqlli, xushmuomila, o'ziga ishongan, o'z oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirishga intiladigan, mustaqil fikrlaydigan, milliy va umummilliy qadriyatlarni qadrlaydigan, jismonan sog'lom bolani tarbiyalashdan iborat.

Dasturning vazifalari:

- jismoniy takomillashuvni ma'lum bir darajasiga erishishni ta'minlaydigan jismoniy potentsialni (bolaning jismoniy tayyorgarligini) rivojlantirish;
- maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy tarbiya bo'yicha boshlang'ich bilimi, sog'lom turmush tarziga ongli ko'rsatmani berish imkonini yaratuvchi;
- gigienik tarbiya, sog'lom turmush tarzini o'zi tashkil qilishi bo'yicha bolalarni boshlang'ich harakat amallarini o'rgatishga yo'naltirilgan;
- xilma xil harakatlar-o'yinlar holatlari yordamida bolaning shaxsiy tajribasini (o'zini o'zi bilish, o'z mavqeini va o'ziga o'zi baho berish tajribasini) rivojlantirish;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ijobiy munosabatda bo'lish motivlarini shakllantirish.

Dasturning mazmuni quyidagi tamoyillarga tayanadi:

- maktabgacha ta'limning davlat va jamiyat talablariga mosligi;
- maktabgacha ta'limning demokratikligi; - bola shaxsiga yo`naltirilganligi;
- bolani sog'lomlashtirishga qaratilganligi;
- bolaning qobiliyati, ehtiyoji, imkoniyatiga mosligi;
- maktabgacha ta'limda o`yin faoliyatining etakchiligi;
- maktabgacha ta'limning insonparvarligi;
- maktabgacha ta'limning ijtimoiy turmush bilan mosligi;
- maktabgacha ta'limning oila va boshlang'ich ta'lim bilan uzviyligi.

Muassasa dasturni amalga oshirishda har bir bolada quyidagi sifatlarni rivojlantirishni maqsad qilib qo`yishi lozim:

- ijodkorlik, tasavvur eta olish, zukkolik;
- mustaqil fikrlash layoqatiga ega bo`lish;
- muammolarni aniqlash va ularni hal etish yo'llarini topishga intilish;
- jamiyat, mamlakatlar, atrof-muhit muammolariga befarq qaramaslik.

"Bolajon" tayanch dasturida har bir bolani rivojlantirish va maktabga tayyorlash quyidagi omillarga asoslanadi:

- davlat va jamiyat boshqaruvini erkinlashtirish va uning barkamol shaxsga bo'lgan munosabatining kuchayganligi;
- erkin fuqaro ma'naviyatining shakllanishi;
- milliy urf-odatlar va tarixiy xotira, o'zlikni anglash tuyg'usi rivojlanayotganligi;
- milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat-ehtirom tuyg'usini shakllanayotganligi. Aynan shu omillar bola shaxsining jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena, ijtimoiy-hissiy rivojlanish, nutq, o'qish va savodga tayyorgarlik, bilish jarayoni va atrof-muhit to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish yo'nalishlariga mos tarzda umumiy rivojlanishini ta'minlaydi.

Mazmun jihatdan dastur tarkibiga:

- jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, o'qish va savodga tayyorgarlik;
- bilish jarayoni va atrof-muhit to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish yo`nalishlarida ta'lim-tarbiya vazifalari kiritilgan.

Ushbu dastur bolani shaxs sifatida shakllantirishda maktabgacha ta'lim tizimi mutaxassislari va ota-onalar uchun eng yaqin maslahatchi bo'lib xizmat qiladi.

Dasturda keltirilgan harakat malakalari va ko'nikmalari jismoniy mashqlarni bajarish bilan bog'liq. Mashqlarning ko'p miqdori mayda mushaklarga, xususan qo'llar mushaklariga ta'sir qiladi. Bunday harakatlar, qoidaga ko'ra, ong tomonidan yaxshi nazorat qilinadi. Shu bilan birga, har xil harakatlarni o'zlashtirish va organizmning vegetativ funksiyalarini rivojlantirish uchun baza sifatida, dasturning tarkibiga yirik mushaklarga ta'sir qiladigan mashqlar kiritilgan (yelka kamari, tana, oyoqlar mushaklari uchun mashqlar). Harakat ko'nikmalarini shakllantirishdagi natijaviylik harakat qobiliyatlarini (tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilikni) rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Dasturda, elementar sport tayyorgarligiga ko'maklashadigan, bolalarning dunyoqarashini kengaytiradigan, sportga bo'lgan qiziqishlarini uyg'otadigan mashqlar nazarda tutilgan (velosiped haydash, suzish, chang'i uchishlar). Bolalar sport o'yinlari (basketbol, futbol, xokkey, badminton, stol tennisi) elementlarini bajarishni o'rganishadi;

- bolani sog'lom turmush tarzini olib borishiga ko'maklashadigan gigienik ko'nikma va malakalar (yuvinish, tishlarni tozalash, og'izni chayish, sochlar va tirnoqlarini parvarishlash, dastro'moldan, qog'ozli salfetkadan foydalanish, kiyim va poyafzallarni toza saqlash).

Har bir yoshga oid guruh uchun o'zining harakatli-sog'lomlashtiruvchi tizimi ishlab chiqilgan. U, bolalar bilan sog'lomlashtirish ishlarida quyidagilardan

foydalanish asosida tuzilgan:

- maxsus tashkil qilingan jismoniy tarbiya tadbirlaridan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan, ertalabki gimnastikadan, jismoniy tarbiya daqiqalaridan, kunduzgi uyqudan keyingi gimnastikadan, sayr qilishdagi o'yinlar va mashqlardan, to'garaklarda shug'ullanishdan, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalaridan;
- katta insonlar va bolalarning hamkorlikdagi faoliyatidan – salomatlik holatida og'ishlari bo'lgan, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajalari har xil bo'lgan bolalar bilan individual-korrektsion ishlashdan; chiniqtirish tadbirlarini, jismoniy tarbiya tematikasidagi rivojlantiruvchi o'yinlarni o'tkazishdan va h.k.;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil harakat faoliyatidan va ertalabki vaqt bo'lagidagi, sayr qilishdagi, kunduzgi uyqudan keyin, turmushdagi va o'yin faoliyatidagi o'z xulq-atvorini o'zi nazorat qilishidan.

"Bolajon!" tayanch dasturining muhim qismi – "Bolalarning jismoniy tarbiyasida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil qilish bo'yicha uslubiy tavsiyalar"dan iborat. Me'yoriy xujjatlarga binoan, ta'lim xizmatlari asosiy ta'lim faoliyatining doirasida va uning o'rniga amalga oshirilishi mumkin emas. Ularning mazmuni maktabgacha ta'limning bazis usti dasturi vazifalarini xal qilishi va oddiy bolalarning qobiliyatlarini ham va iste'dodli bolalarning qobiliyatlarini ham rivojlantirish imkonini berishi kerak. Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'shimcha ta'lim yo'nalishlaridan biri – bolaning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishdan iborat.

"Bolajon!" tayanch dasturida harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, tarkibiga sport elementlari kiritilgan faoliyatda amalga oshiriladi. Bunga ritmik gimnastika, akrobatika, badiiy va sport gimnastikasi hamda bolalarning ijodiy harakat faoliyatlari ko'maklashadi, ularda bola, harakatlarni bajarish usullarida tajriba o'tkazadi. Uslubiy tavsiyalar, katta maktab yoshidagi bolalar bilan bunday ishlar mazmuni xususiyatlarini ochib beradi. Uslubiy tavsiyalarning mazmunini bolalarni yangi harakatlarni o'zlashtirishiga, o'zining harakat amallarini o'zi nazorat qilishiga yordam beradigan amaliy material (jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va harakatli o'yinlarning konspektlari) to'ldiradi.

Uslubiy tavsiyalar, pedagogni maktabgacha yoshdagi bola shaxsini jismoniy tarbiya vositalari bilan shakllantirish muammolari bo'yicha o'zini o'zi takomillashtirishini asosiy yo'nalishlarni ko'rsatadigan "Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya bo'yicha pedagog-tashkilotchini mustaqil o'qib bilim orttirishi dasturi" bilan yakunlanadi.

O‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalar ta’limining asosiy dasturlarini aytib bering.
2. Bolalar tarbiyasi va ta’limining namunaviy dasturida maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini qanday funktsiyalari va shakllari keltirilgan?
3. “Ilk qadam” dasturdagi bolalar jismoniy tarbiyasining bazaviy komponentlarini aytib bering.
4. “Kichkintoylar” guruhidagi jismoniy tarbiya vazifalarini ochib bering. “Kichkintoylar” va “Maktabga tayyorlov” guruhlaridagi sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarining mazmunini murakkablashtirilishini ko‘rsating.
5. “Ilk qadam” dasturida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha keltirilgan asosiy komponentlari nimalardan iborat.
6. Bolalar chiniqtirishini tashkil qilish paytida qanday qoidalarga rioya qilish kerak?
7. Maktabgacha yoshdagi bolalarning “Bolajon!” tayanch dasturidagi asosiy maqsadini ifodalab bering.
8. “Bolajon!” tayanch dasturida bazalashgan tamoyillarni aytib bering.
9. “Bolajon!” tayanch dasturining mazmunli qismini ochib bering.
10. Bolaning jismoniy tarbiya bo‘yicha bilimlari asosida yotadigan shaxsga oid ahamiyatli qadriyatlarni tavsiflang.
11. Qoldirilgan so‘zlarni qo‘shing: “O‘zida sog‘lom turmush tarzini o‘zi tashkil qilishga qobiliyat maktabgacha yoshdagi bolalarda ... yordamida shakllantiriladi”.
12. “Bolalarning jismoniy tarbiyasida qo‘shimcha ta’lim xizmatlarini tashkil qilish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar”ga qanday ma’lumotlar kiritilgan?
13. Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z harakat faoliyatini o‘zi nazorat qilishni rivojlantiradigan harakatli o‘yinlarga misol keltiring.

O‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya sohasida maktabgacha yoshdagi bolalar ta’limining asosiy dasturlarini aytib bering.
2. Bolalar tarbiyasi va ta’limining namunaviy dasturida maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini qanday funktsiyalari va shakllari keltirilgan?
3. “Ilk qadam” dasturdagi bolalar jismoniy tarbiyasining bazaviy komponentlarini aytib bering.
4. “Kichkintoylar” guruhidagi jismoniy tarbiya vazifalarini ochib bering. “Kichkintoylar” va “Maktabga tayyorlov” guruhlaridagi sog‘lomlashtirish, ta’lim va tarbiya vazifalarining mazmunini murakkablashtirilishini ko‘rsating.
5. “Ilk qadam” dasturida sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha keltirilgan asosiy komponentlari nimalardan iborat.
6. Bolalar chiniqtirishini tashkil qilish paytida qanday qoidalarga rioya qilish kerak?
7. Maktabgacha yoshdagi bolalarning “Bolajon!” tayanch dasturidagi asosiy maqsadini ifodalab bering.
8. “Bolajon!” tayanch dasturida bazalashgan tamoyillarni aytib bering.
9. “Bolajon!” tayanch dasturining mazmunli qismini ochib bering.
10. Bolaning jismoniy tarbiya bo‘yicha bilimlari asosida yotadigan shaxsga oid ahamiyatli qadriyatlarni tavsiflang.
11. Qoldirilgan so‘zlarni qo‘shing: “O‘zida sog‘lom turmush tarzini o‘zi tashkil qilishga qobiliyat maktabgacha yoshdagi bolalarda ... yordamida shakllantiriladi”.
12. “Bolalarning jismoniy tarbiyasida qo‘shimcha ta’lim xizmatlarini tashkil qilish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar”ga qanday ma’lumotlar kiritilgan?
13. Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z harakat faoliyatini o‘zi nazorat qilishni rivojlantiradigan harakatli o‘yinlarga misol keltiring.

IV BOB. JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG‘ULLANISH JARAYONIDA BOLANI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH

4.1. Bola organizmining rivojlanishini yoshga oid xususiyatlari

Bola, hayotining birinchi olti yilida jadal o‘sadi va rivojlanadi. Suyak va mushak tizimlari faol shakllanadi. Bolaning skeleti katta odamnikidan farq qiladi. Yangi tug‘ilgan bolaning boshi, tanasi katta va qo‘llari va oyoqlari kalta bo‘ladi. Yangi tug‘ilgan bola tanasining umumiy uzunligini 38% ni tashkil qiladigan, uning pastki qismini uzunligi (qov supachasigacha) 3 yoshda 42% gacha ortadi, 6 yashar bolalarda esa - 49,5% gacha etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning suyak tizimi tog‘ay to‘qimaga boy bo‘ladi. Suyaklari yumshoq, egiluvchan bo‘lib, etarlicha mustahkam emas. Ularning tarkibida katta miqdorda suv va faqat 13% mineral tuzlar bo‘ladi. Bo‘g‘imlari juda harakatchan, bog‘lovchi apparati oson cho‘ziladi, paylari katta odamlarnikiga nisbatan kuchsiz va kalta bo‘ladi. Tayanch-harakat apparatining suyaklanishi bolalarda 2-3 yoshdan boshlanadi. Ushbu bosqichda umurtqa pog‘onasining bo‘yin, ko‘krak, bel bo‘limlarida egiklar shakllanadi, lekin umurtqa pog‘onasi juda elastik va noqulay sharoitlar tufayli qaddi-qomatda har xil buzilishlar paydo bo‘ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning *mushaklari* nisbatan kuchsiz rivojlangan va tana massasining 20-25% ni tashkil qiladi. Bukuvchi-mushaklar rostlovchi-mushaklarga nisbatan ko‘proq rivojlangan bo‘ladi, shuning uchun bolalar, ko‘pincha noto‘g‘ri pozani qabul qilishadi: boshi tushirilgan, yelkalari oldinga chiqqan va bir-biriga yaqinlashtirilgan, beli bukchaygan. Mushaklarning rivojlanishi ma’lum bir ketma-ketlikda sodir bo‘ladi. Avvaliga yirik mushak guruhlari, keyinroq – mayda mushak guruhlari rivojlanadi. Shuning uchun, kichkina bolalarni butun qo‘li bilan harakatlarni bajarishi oson. Maktabgacha yoshdagi bolalarning toliqishi tez boshlanadi.

Bolaning terisi katta odamnikiga nisbatan ancha yupqa va nafis bo‘ladi. U, oson jarohatlanadi. Terining qon tomirlari elastik bo‘ladi va ko‘p miqdordagi qonni sig‘diradi. Qon yupqa teri orqali o‘zining issiqligini oson chiqaradi. Organizmining issiqlik muvozanati katta odamnikiga nisbatan tez buziladi.

Yurak-tomir tizimi maktabgacha yosh bosqichida morfologik va funktsional o‘zgarishlarga uchraydi.

Yuragining massasi 3-4 yoshdagi bolada 70,8 grammdan, 6 yoshdagi bolada 92,3 grammgacha ortadi. Yurak qisqarishlari soni (YuQS) kichik maktabgacha yoshdagi bolalarda 85-105 zarba daqiqa chegarasida, katta maktabgacha yoshdagi bolalarda – 78-99 zarba daqiqa chegarasida o‘zgaradi, bunda, bu ko‘rsatkich qiz bolalarda o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan 5-7 ta zarbaga ko‘p

bo‘ladi. Puls, organizmning fiziologik holatiga bog‘liq holda o‘zgaradi: uyqu vaqtida sekinlashadi, sergaklik vaqtida tezlashadi. Arterial bosimning kattaligidagi og‘ishlar nisbatan juda kam uchraydi. Uch yoshli davrda sistolik bosim me’yorda 103 mm.sim.ust.ni, 4 yoshda - 104, 5 yoshda – 105, 6 yoshda – 106 mm.sim.ust.ni tashkil qiladi.

Bolaning *nafas tizimi* rivojlanishi xususiyati bilan farqlanadi. 3-4 yoshda ko‘krak tipidagi nafas olish o‘rnatiladi, lekin 6 yoshga kelib, o‘pka to‘qimasining tuzilishi xali yakuniga etmaydi. Yuqori nafas yo‘llari nisbatan tor bo‘lib, bu, o‘pka ventilyatsiyasi imkoniyatlarini chegaralaydi. Ko‘krak qafasi ko‘tarilgandek tuyuladi va qobirg‘alar nafas chiqarilganida katta odamniki kabi juda pastga tushmaydi, shuning uchun bolalar, chuqur nafas olish va chiqarishni amalga oshira olishmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘pkasi orqali qon katta odamnikiga nisbatan ancha ko‘p miqdorda oqib o‘tadi. Bu, moddalarning jadal almashinuvi bilan bog‘liq va bola organizmini kislorodga bo‘lgan ehtiyojini qondiradi.

Maktab yoshigacha bo‘lgan bolalik davrida *asab tizimining* eng murakkab jarayoni amalga oshadi. Asab hujayralarining asosiy tabaqalashishi uch yoshgacha sodir bo‘ladi va maktab yoshiga kelib yakunlanadi. Asab tizimining rivojlana borishi bilan muvozanatning statik va dinamik funktsiyalari shakllanadi, lekin asab tizimining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi, reaktivligi va plastikligi saqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar asab tizimi rivojlanishining eng muhim xususiyati – qo‘zg‘alishni tormozlanishga nisbatan ustun bo‘lishi hisoblanadi.

4.2. Harakat qobiliyatlarini rivojlanishi

Qobiliyat – bu, shaxsning individual-psixologik xususiyati bo‘lib, u yoki bu faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishning sharti hisoblanadi. Qobiliyatning ikkita turi ajratiladi: *umumiy* – faoliyatning ko‘pchilik turlarini muvoffaqiyatini belgilaydi va *xususiy* – ma’lum bir turdagi faoliyatning muvoffaqiyatiga ta’sir ko‘rsatadigan turlari. Maxsus turlariga *harakat qobiliyatlari* mansub. Ular, harakatlar sohasida namoyon bo‘ladi va insonning harakat imkoniyatlari darajasini belgilaydi. Qobiliyatlar miya va asab tizimi tuzilishining tug‘ma anatomo-fiziologik xususiyatlari – *iste’dod nishonalari* asosida shakllanadi. Iste’dod nishonalari – bu, odam imkoniyatlarining moyilligidir. Faoliyatning ma’lum bir turiga nisbatan iste’dod nishonalarini namoyon qilinishi ijtimoiy omillar bilan, ya’ni turmush, ta’lim va tarbiya olish sharoitlari bilan belgilanadi.

Harakat qobiliyatlarining asosini jismoniy sifatlar tashkil qiladi. Harakat qobiliyatlari tarkibiga tezkorlik (tezkorlik qobiliyatlari), tezkor-kuch qobiliyatlari, chidamlilik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik kiritiladi.

Tezkorlik – harakat amalini mazkur shartlar uchun minimal bo'lgan vaqt oralig'ida bajarish qobiliyatidir.

Tezkorlikni namoyon qilishning elementar shakllari farqlanadi: reaktsiyaning tezkorligi, yakka harakatning tezligi, harakatlar chastotasi (sur'ati), harakatni tez boshlashga bo'lgan qobiliyat (keskinlik) va uni bir butun harakat aktlarida namoyon qilishning majmuaviy shakllari (maksimal tezlikka erishish va uni uzoq muddat ushlab turish qobiliyati, bir harakat amalidan boshqasiga tez o'tish qobiliyati). Tezkorlik asosida markaziy asab tizimi va harakatlar asab-mushak apparatini har xil morfofunktsional xususiyatlari yotadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda tezkorlik sifati komponentlaridan biri – yugurishning maksimal tezligi hisoblanadi. Maktab yoshigacha bo'lgan davr davomida, u, o'g'il va qiz bolalarda ham 1/3 qismgacha ortadi. Uning eng yuqori ko'rsatkichlari 30 m yugurishda qayd qilingan. Tezkorlik imkoniyatlari ko'rsatkichlarini o'sishining eng yuqori sur'atlari o'g'il bolalar va qiz bolalarda 4-6 yoshda aniqlangan.

Tezkorlikni namoyon qilish xususiyatlari bilan mos ravishda, harakatni tez bajarish qobiliyatini rivojlantirishga yo'naltirilgan ikkita asosiy vazifa ajratiladi. Bolalarni quyidagilarga o'rgatish zarur:

1) harakatni tez boshlashga, signalga harakat amallari bilan darhol reaktsiya qilish;

2) harakatning yuqori sur'atini qo'llab turish.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun mashqlarni tanlashga quyidagi talablar qo'yiladi:

- harakat bola tomonidan sekin sur'atda asosiy jihatlari bo'yicha o'rganilishi kerak;
- tezkorlikka qaratilgan mashqlarning davomiyligi uncha katta bo'lmasligi kerak, chunki mashqni bajarilishi yakuniga kelib tezlik pasaymasligi va toliqish boshlanmasligi kerak (tez sur'at bilan yugurish uchun masofa – 10-30 m dan ko'p emas, o'yinlarda yugurish davomiyligi – 30 sekunddan ortiq bo'lmasligi kerak);
- mashqlar bir xilda bo'lmasligi kerak, ularni har xil sharoitlarda, har xil jadallik bilan takrorlash lozimki, unda tezlikning "barqarorlashuvi" sodir bo'lmasin.

Harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun kuch va tezkor-kuch mashqlari (uloqtirishlar, sakrashlar, yugurish), chegaraviy tez yugurish elementlari bo'lgan maxsus mashqlar (chalqancha yotgan holatdan signal bo'yicha turib, predmetga qadar yugurib borish) qo'llaniladi. Yugurish mashqlari, ushbu jarayonda etakchi o'rinlardan birini egallaydi. Tez va sekin yugurish, to'g'ri chiziq bo'ylab tezlashish bilan yugurish, 10 m masofaga maksimal sur'at bilan yugurish, 2-3 m oldinda startdan chiqadigan sherik ortidan yugurish, 30 m

masofaga yugurish tavsiya qilinadi. Reaktsiyaning tezkorligini takomillashtirish va harakatlarni tezkor boshlashga o'rgatish uchun signal bo'yicha kutilmaganda tezlashish bilan, har xil dastlabki holatlardan startlar, yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish va hokazolar qo'llaniladi.

Tezkor-kuch qobiliyati – bu, odamni qisqa vaqt oralig'ida, harakatlarning optimal amplitudasini saqlagan holda, kuchlanishning maksimal quvvatini rivojlantirish qobiliyatidir.

Tezkor-kuch qobiliyati tarkibiga tezkor va portlovchi kuch kiritiladi. *Tezkor kuch* ancha katta tezlik bilan (yugurish) bajariladigan mashqlarda, *portlovchi kuch* esa – sakrashlar, uloqtirishlar ko'rsatkichlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yosh davrida tezkor-kuch qobiliyatlarining miqdor ko'rsatkichlari to'lqinsimon xarakterga ega: ancha sekin sur'at 4 yoshda va 5 dan to 6 yoshgacha, sur'atning tezlashishi – 4 yoshdan to 5 yoshgacha, ancha darajada tezlashishi – 6-7 yoshda aniqlangan.

Tezkor-kuch qobiliyati rivojlantirish uchun dinamik kuchlanishlar va o'yin usullari qo'llaniladi. *Dinamik kuchlanishlar* usuli mashqlarni chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan va maksimal tezlikda bajarishni nazarda tutadi (masalan, ichi qumga to'ldirilgan qopchani uloqtirish). *O'yin usuli* – o'yindagi holatlar va o'yinlar yordamida har xil mushak guruhlarini kuchlanish rejimini o'zgartirish imkonini beradi. Bunday o'yinlar tarkibiga tashqi qarshilikni engish bilan o'yinlarni kiritish mumkin (arqon tortish, yuklarni tashib o'tish bilan estafetalar). Bunda, bola tomonidan engib o'tiladigan tashqi og'irlik qanchalik katta bo'lsa, kuch aniqligi shunchalik katta rol o'ynaydi, kichkina og'irlikda esa, tezkorlik komponentining ahamiyati ortadi.

Chidamlilik – mushak faoliyati jarayonida jismoniy toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Ish amaliyotida umumiy (aerobli) va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik insonning jismoniy salomatlik zahiralari bilan bog'liq. U, organizmning aerob imkoniyatlari bilan ta'minlanadi va uning asosiy ko'rsatkichi – kislorodni maksimal iste'mol qilinishi hisoblanadi.

Maxsus chidamlilik – faoliyatning aniq turiga aloqador (chang'i uchuvchining, suzuvchining, velosipedchining chidamliligi). U, asabli-mushak apparatining imkoniyatlariga, harakat amalini egallash texnikasiga, boshqa harakat qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasiga bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga umumiy chidamlilik xos. U, bironta etarlicha uzun masofani (500 metrgacha) bosib o'tish vaqti bilan o'lchanadi. Bolalarda chidamlilikni rivojlanishida etarlicha ahamiyatli o'zgarishlar aniqlangan. Bunga bevosita ta'sir qiladigan sabablardan biri – bola organizmining individual anatomik-fiziologik xususiyatlaridir. Chidamlilikni eng katta o'sish sur'ati o'g'il va qiz bolalarda 3, 4 yosh orasida aniqlangan,

5-6 yoshda esa, ushbu sifatning rivojlanishi birmuncha sekinlashadi, 7 yoshga kelib – yana ortadi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usuli – *uncha katta bo'lmagan jadallikdagi uzluksiz mashqlar usulidir*. Maktabgacha yoshdagi katta guruh bolalari uchun uzluksiz harakatlarning davomiyligi 1 daqiqa atrofida bo'lishi kerak, kichik guruh bolalari uchun esa – 30 soniya. Bunda, bolani toliqish jarayonida mashqni davom ettirish qobiliyati alohida ahamiyatga ega.

Asosiy mashqlar sifatida tsiklik mashqlar tavsiya qilinadi va ularni bajarish quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- katta miqdordagi mushak guruhlarini ishtirok etishini;
- kuchlanish va bo'shashish jarayonlarini navbatda kelishini;
- ijro qilish texnikasi bo'yicha qiyin bo'lmagan, tanish mashqlarni qo'llashni.

Chaqqonlik – bu, murakkab majmuaviy harakat sifatidir. U, insonni yangi harakat amallarini tez, ratsional o'zlashtirish qobiliyati sifatida belgilanadi.

Chaqqonlik miya po'stlog'i asab jarayonlarining plastikligiga, harakatlarning sur'atini, amplitudasini va yo'nalishini qobiliyatiga, mushaklarning kuchlanishi va bo'shashish darajasiga, atrof-muhit xususiyatlariga, jismoniy sifatlarning (tezkorlik, chidamlilik va b.) rivojlanishi darajasiga bog'liq.

Chaqqonlikning asosini *koordinatsion qobiliyatlar* tashkil qiladi:

- harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik ko'rsatkichlarini aniq taqqoslash va boshqarish;
- statik va dinamik muvozanatni qo'llab-quvvatlash;
- harakat amalini ortiqcha mushak kuchlanishisiz bajarish.

Koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilinishi bir qator omillar bilan ya'ni: harakat vazifasining murakkabligi, insonni harakatlarni aniq tahlil qilish qobiliyatiga, dov'yuraklik, qat'iylik, bolalarning umumiy tayyorgarligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshda chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni 5-7 yoshdan boshlab rivojlantirish kerak. Bolalar, ushbu yoshda harakatlarning aniqligini eng yuqori ko'rsatkichlarini namoyon qilishadi va vaqt parametrlarini 4 yoshli bolalarga nisbatan deyarli 2 marta aniqroq qayta tiklashadi. Bunda, qiz bolalarda chaqqonlik ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati o'g'il bolalarnikiga nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun keng doiradagi mashqlar yangilik elementlarini doimo kiritilishi bilan qo'llaniladi. Bolalar yangi harakatlarni o'zlashtirishi paytida, o'zlarining harakat tajribalarini to'ldirishadi, harakatlar koordinatsiyasining yangi shakllarini hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishadi. Aniqlikka (harakatsiz va harakatdagi nishonga tekkizish), muvozanatga (statik va dinamik), bolani tashqi muhit bilan munosabati doimo o'zgarib turadigan variativ xarakterdagi mashqlarga (masalan, mashqlarni

5-6 yoshda esa, ushbu sifatning rivojlanishi birmuncha sekinlashadi, 7 yoshga kelib – yana ortadi.

Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usuli – *uncha katta bo'lmagan jadallikdagi uzluksiz mashqlar usulidir*. Maktabgacha yoshdagi katta guruh bolalari uchun uzluksiz harakatlarning davomiyligi 1 daqiqa atrofida bo'lishi kerak, kichik guruh bolalari uchun esa – 30 soniya. Bunda, bolani toliqish jarayonida mashqni davom ettirish qobiliyati alohida ahamiyatga ega.

Asosiy mashqlar sifatida tsiklik mashqlar tavsiya qilinadi va ularni bajarish quyidagi talablarga javob berishi kerak:

- katta miqdordagi mushak guruhlarini ishtirok etishini;
- kuchlanish va bo'shashish jarayonlarini navbatda kelishini;
- ijro qilish texnikasi bo'yicha qiyin bo'lmagan, tanish mashqlarni qo'llashni.

Chaqqonlik – bu, murakkab majmuaviy harakat sifatidir. U, insonni yangi harakat amallarini tez, ratsional o'zlashtirish qobiliyati sifatida belgilanadi.

Chaqqonlik miya po'stlog'i asab jarayonlarining plastikligiga, harakatlarning sur'atini, amplitudasini va yo'nalishini qobiliyatiga, mushaklarning kuchlanishi va bo'shashish darajasiga, atrof-muhit xususiyatlariga, jismoniy sifatlarning (tezkorlik, chidamlilik va b.) rivojlanishi darajasiga bog'liq.

Chaqqonlikning asosini *koordinatsion qobiliyatlar* tashkil qiladi:

- harakatlarning fazoviy, vaqt va dinamik ko'rsatkichlarini aniq taqqoslash va boshqarish;
- statik va dinamik muvozanatni qo'llab-quvvatlash;
- harakat amalini ortiqcha mushak kuchlanishisiz bajarish.

Koordinatsion qobiliyatlarni namoyon qilinishi bir qator omillar bilan ya'ni: harakat vazifasining murakkabligi, insonni harakatlarni aniq tahlil qilish qobiliyatiga, dov'yuraklik, qat'iylik, bolalarning umumiy tayyorgarligi bilan belgilanadi.

Maktabgacha yoshda chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni 5-7 yoshdan boshlab rivojlantirish kerak. Bolalar, ushbu yoshda harakatlarning aniqligini eng yuqori ko'rsatkichlarini namoyon qilishadi va vaqt parametrlarini 4 yoshli bolalarga nisbatan deyarli 2 marta aniqroq qayta tiklashadi. Bunda, qiz bolalarda chaqqonlik ko'rsatkichlarining o'sish sur'ati o'g'il bolalarnikiga nisbatan birmuncha yuqori bo'ladi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun keng doiradagi mashqlar yangilik elementlarini doimo kiritilishi bilan qo'llaniladi. Bolalar yangi harakatlarni o'zlashtirishi paytida, o'zlarining harakat tajribalarini to'ldirishadi, harakatlar koordinatsiyasining yangi shakllarini hosil qilish qobiliyatini rivojlantirishadi. Aniqlikka (harakatsiz va harakatdagi nishonga tekkizish), muvozanatga (statik va dinamik), bolani tashqi muhit bilan munosabati doimo o'zgarib turadigan variativ xarakterdagi mashqlarga (masalan, mashqlarni

har xil dastlabki turish holatlaridan bajarish), predmetlar bilan mashqlarga, akrobatika elementlariga katta ahamiyat beriladi. Ushbu mashqlarning barchasi mushakli his qilishlarning katta aniqligini, kuchli diqqatni talab qiladi, shuning uchun ular maktabgacha ta'lim muassasasida qisqa vaqt ichida o'tkaziladi.

Kuch, insonni mushak kuchlanishlari hisobiga tashqi qarshilikni engib o'tish yoki qarshilik qilish qobiliyati sifatida belgilanadi.

Mushaklar qanchalik yaxshi rivojlangan va mushak kuchlanishlarini boshqarishga qobiliyat qanchalik yuqori bo'lsa, bolani harakat faoliyatida muvoffaqiyatga erishishi shunchalik oson bo'ladi.

Mutloq va nisbiy kuch farqlanadi. *Mutloq kuch* harakatda ishtirok etadigan mushaklarning maksimal kuchlanishi bilan tavsiflanadi. U, dinamometr bilan o'lchanadi va kilogrammlarda ifodalanadi. *Nisbiy kuch* – absolyut kuchni bola tanasining og'irligiga nisbati bilan aniqlanadi. Nisbiy kuchning o'rtacha ko'rsatkichlari katta maktabgacha yoshdagi o'g'il bolalarda va qiz bolalarda 1,5-1,8 ni tashkil qiladi, ya'ni bola, massasi o'zining massasidan ancha katta bo'lgan yukni ko'tarishga qodir.

Hozirgi vaqtda, ikki yashar bolalardan boshlab mushak kuchini o'lchashlar olib boriladi. Ikki yoshli o'g'il bolalarning bitta qo'lini kuchi 6,4 kg ga, qiz bolalarniki – 6 kg ga teng. Statik kuch 11 kg ni tashkil qiladi. Maktabgacha yosh davrining oxiriga kelib o'g'il bolalarning o'ng va chap qo'l kaft mushaklarini kuchi mos ravishda 14 va 13,2 kg, qiz bolalarda - 11,6 va 11 kg. Statik kuch o'g'il bolalarda – 52 kg, qiz bolalarda – 43 kg. Statik kuchning ishonchli ortishi ikki yillik interval orqali aniqlanadi: 4-6 va 5-7 yoshda. Besh yoshdan keyin kuch ko'rsatkichlarining ayrim pasayishlari sodir bo'ladi.

Kuch qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar qo'llaniladi, ularni uchta katta guruhga ajratish mumkin:

1. uloqtiriladigan buyumlarning og'irligi bilan belgilanadigan tashqi qarshiliklar bilan mashqlar (og'irliklar bilan mashqlar);
2. o'z tanasining qarshiligini engib o'tish bilan mashqlar;
3. umumiy turdagi trenajyor moslamalarini qo'llash bilan mashqlar.

Egiluvchanlik – bu, harakatlarni mushaklar va bog'lamlarning qayishqoqligi bilan belgilanadigan zaruriy amplituda orqali bajarish qobiliyatidir. egiluvchanlik deb, ko'pincha bo'g'imlarning harakatchanligini aytishadi.

Faol egiluvchanlikda, katta amplitudali harakat mos ravishdagi mushaklarning shaxsiy faolligi hisobiga, *passiv egiluvchanlik* esa – tashqi cho'zuvchi kuchlar (maxsus moslamalar, sherikning kuchlanishlari) ta'siri ostida bajariladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tayanch-harakat apparati katta egiluvchanlikka ega. Uni, mushaklar va bog'lamlarni cho'zishga qaratilgan maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish mumkin.

4.3. Jismoniy mashqlarni o‘rgatish

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlarga o‘rgatish P.F.Lesgaft, I.P.Pavlov, I.M.Sechenov kabi rossiyalik yirik olimlarning ishlarida ilmiy asos solingan. Bu sohada E.A.Arkin, A.I.Bikova, A.V.Keneman, M.Yu. Kistyakovskaya, G.P.Leskova, T.I.Osokina, D.V.Xuxlaeva, A.N.Livitskiy, F.Xadjaev, T.S.Usmonxajaev va boshqalar tomonidan ko‘p ishlar amalga oshirilgan. Motor funktsiyasi va pedagogik usullarni maktabgacha yoshdagi bolalarni zamonaviy shakllanishiga faol rejali ta’sir qilish imkoniyatini ijtimoiy belgilanganligi to‘g‘risidagi holat ilgari surilgan.

Bolalarni jismoniy mashqlarni bajarishning ratsional texnikasiga o‘rgatish, hayotining keyingi bosqichlarida takomillashadigan harakat ko‘nikma va malakalarining xajmini kengaytirish zarur.

Bola, maktabgacha yoshdagi davri davomida jismoniy mashqlarning ko‘p turlarini o‘zlashtiradi. Har bir bosqichning yoshga oid xususiyatlarini hisobga olish harakatlarni shakllantirishni to‘g‘ri boshqarish uchun zarur.

Hayotining *uchinchi* yilida, xali bolaning harakatlari ixtiyoriy sifatida shakllanmagan bo‘lib, ularni yuqori aniqlikda, taqlid qilish orqali obraz bilan o‘xshashligini o‘rnatgan holda bajarish qobiliyati sekin-asta paydo bo‘ladi. Bolalar harakatlarning aniq belgilangan shakliga rioya qilishmaydi, lekin rivojlanayotgan harakat xotirasi, ularga tanish bo‘lgan harakat amallarini mustaqil tarzda qayta tiklash imkonini beradi.

Bola, hayotining *to‘rtinchi* yilida asosiy harakatlarning barcha turlarini egallaydi, ularni o‘zining xohishiga ko‘ra yoki tarbiyachining taximini bo‘yicha bajarishi mumkin, bajarishi paytida kerakli yo‘nalishga, ma’lum bir ketma-ketlikka rioya qilishi mumkin. Faoliyatining natijasiga nisbatan qiziqishi paydo bo‘ladi. Xilma xil harakatlarining katta zahirasi mustaqil harakatlarining erkinligini belgilaydi.

Ayniqsa, besh yoshda harakat funktsiyalari jadal shakllanadi. Bola yangi mashqlarni bajarishga intiladi. U, ularning turlarini yaxshi farqlaydi, harakat elementlarini ajratishni, bajarish sifatini baholay oladi. Bolalar, tanish harakatlarni murakkab variantlarda va kattaroq yuklama bilan bajarishadi. Bu yoshda, harakat amallari ko‘proq ongli tarzda amalga oshiriladigan bo‘lib qoladi.

Oltinchi yili, maktabgacha yoshdagi bolalar asosiy harakat ko‘nikmalarini etarlicha yaxshi egallashadi, harakatlarni shaxsiy tashabbusi bilan ishonchliroq, engil va aniqroq bajarishni bilishadi. Muvozanat saqlash funktsiyasi takomillashadi, koordinatsiyasi yaxshilanadi. Bola tomonidan harakat amallarini baholash kengaytirilgan xarakterga ega bo‘la boshlaydi, harakat to‘g‘risida, uni bajarish ketma-ketligi to‘g‘risida hayoldagi tasavvur yuzaga keladi. Bu

yoshda, qiz bolalar va o'g'il bolalarning harakat faoliyatlaridagi qiziqishlari va imkoniyatlari o'rtasida farq ko'rinadi. Qiz bolalar kamroq tashabbuskor, faoliyatini tashkil qilishda yordamga muhtoj bo'ladi, o'g'il bolalar esa, jismoniy tarbiya jihozlari bo'lsa mustaqil shug'ullana boshlashi mumkin.

Harakat texnikasini o'zlashtirish paytida, avvaliga uni bajarish ko'nikmasi yuzaga keladi, keyin esa, ko'nikmani yanada takomillashtirilishi jarayonida, u, malakaga aylanadi.

Harakat ko'nikmasi – bu, harakat amalini o'zlashtirilishi darajasi bo'lib, harakatni ongli boshqarilishi bilan tavsiflanadi. Harakat amalining boshqa xarakterli tomonlari – barqarorlikning bo'lmasligi, harakat vazifasini eng yaxshi hal qilish usullarini doimiy izlash, tezlikning uncha katta bo'lmasligi, qarshilik omillarga barqaror emaslik hisoblanadi.

Harakat malakasi – bu, harakatni avtomatlashtirilgan tarzda boshqarish bo'lib, ijro qilishning mustahkamligi va ishonchliligi bilan tavsiflanadi. Harakat malakasi uchun o'zining farqlovchi jihatlari xarakterlidir: harakat amalini yuqori tezkorligi, o'ta mustahkamlik va ishonchlilik.

Harakat malakasini shakllantirishning fiziologik asosi – miyaning katta yarimsharlari po'stlog'ida vaqt aloqalari tizimini – dinamik stereotipini hosil bo'lishi hisoblanadi.

I bosqich – bosh miya katta yarimsharlari po'stlog'ida qo'zg'alish jaranining *irradatsiyasi*. Ushbu bosqichda bolalar yangi harakat bilan tanishishadi. Ularda, ushbu harakatni bajarish paytida o'ziga ishonsizlik, ortiqcha harakat qilish, mushaklarida kuchlanish kuzatiladi. Ushbu bosqichda harakatlarga o'rgatishda quyidagi vazifalar hal qilinadi: bolalarni yangi harakatlar bilan tanishtirish, u to'g'risida bir butun tasavvurni yaratish, harakatni umumiy tarzda o'rganishni boshlash. I bosqichda harakat amaliga o'rgatishning samaradorligini belgilaydigan eng muhim omil – ushbu o'rganilayotgan harakatni ko'rish orqali idrok qilish hisoblanadi. Bola, pedagog tomonidan namoyish qilingan harakatga e'tiborini qaratishi kerak. Shuning uchun, harakatga dastlabki o'rgatish paytida ko'rsatish usuli keng qo'llaniladi, uning asosida tashqi dunyoda sodir bo'layotgan hodisalarni imitatsiya (taqlid) qilish, qayta tiklash qobiliyati yotadi. Taqlid qilish jarayonida ko'nikmani hosil bo'lishi, mustaqil o'zlashtirishga nisbatan ko'proq samaralidir. Bu, katta insonni muvofiq ravishdagi harakatni bolaga namoyish qilishi orqali unga moslashishni tashkil qiladi va shu tufayli, unda harakat amalini, to ushbu harakat bajarilguniga qadar shakllantiradi. Lekin, bolalarda ko'nikmani shakllanishining dastlabki bosqichida faqatgina ko'rsatish usuli bilan o'rgatishning samarasi past bo'ladi, chunki bolalar, harakatni ko'rsatish paytida so'z bilan tushuntirish bilan birga ko'rinmaydigan va e'tiborsiz qoladigan asosiy elementlarini ajratishni bilishmaydi. Shuning uchun, harakatga o'rgatishning dastlabki bosqichida ko'rsatishni bolalar uchun

oson bo‘lgan so‘zli ko‘rsatmalar bilan birga olib borish maqsadga muvofiq. Harakatlarni so‘z orqali tushuntirish berish bilan birga ko‘rsatish paytida, bolalar, o‘z harakatlarini anglashga o‘rganishadi.

II bosqich – harakat aktini tabaqalashtirilgan tormozlanish vositasida ixtisoslashtirish. Ushbu bosqich shartli harakat reflekslarini paydo bo‘layotgan tizimini aniqlashtirish, ortiqcha mushak kuchlanishini bartaraf qilish bilan tavsiflanadi. Aniqlashtirish, asab jarayonlarini katta yarimsharlar po‘stlog‘ining ma’lum bir bo‘g‘imlarida zaruriy kontsentratsiyasiga erishib borilishi bilan sodir bo‘ladi. Asab jarayonlarini harakat analizatorining u yoki bu bo‘g‘imlarida kontsentratsiya qilinishi bilan birga, qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini o‘zaro bog‘liq va izchil hodisalari yuzaga keladi. O‘zaro bog‘liq induktsiyaning roli quyidagidan iborat: agarda, mushaklarning ma’lum bir guruhi ishini boshqaradigan harakat markazi zonasida qo‘zg‘alish jarayoni kontsentratsiya bo‘lsa, unda, ushbu zona atrofidagi bo‘g‘imlarda qarama-qarshi jaryon – tormozlanish kontsentratsiya qiladi. Bunday o‘zaro bog‘liq induktsiya harakatlarni fazodagi aniqligiga erishishga, o‘ta ortiqcha mushak kuchlanishi va ortiqcha harakatlarni bartaraf qilishga ko‘maklashadi. Ushbu bosqichda harakat ko‘nikmasini hosil bo‘lishi to‘lqinsimon tarzda sodir bo‘ladi. Bola, harakat amalini bir engil, erkin bajarsa, biroz vaqt o‘tishi bilan uni, xuddi birinchi marta bajarayotgandek ijro etadi. Harakat amallarini sekin-asta aniqlashtirish va takomillashtirish sodir bo‘ladi, buning bazasida dinamik stereotip shakllanadi.

Har xil harakatlarga o‘rgatish paytida, ularning tuzilishini o‘xshashligidan kelib chiqish, ya’ni ilgari o‘zlashtirilgan harakatning elementlari yangi harakat ko‘nikmalarini shakllantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi kerak, o‘rgatishda izchillikka rioya qilish lozim. Shuning uchun, o‘rganilayotgan harakatning asosi o‘zlashtirilmaganiga qadar, ko‘nikmalarni salbiy olib o‘tishni oldini olish uchun bolalarni ilgari o‘rganilganlaridan farq qiladigan harakat amallariga o‘rgatishni boshlash maqsadga muvofiq emas. Bu bosqichda, bolalar mashqlarni bajarishni anglashi, ularni tahlil qilishi va baholashi mumkin. Harakat amallari elementlarini bajarish navbatini to‘g‘ri tushuntira oladigan bola, taklif qilingan harakatlar to‘g‘risida aniq tasavvurga ega bo‘lmagan tengdoshiga nisbatan uni ancha tez o‘zlashtira oladi va xatoliklarga kam yo‘l qo‘yadi. Bajarilayotgan harakatlari to‘g‘risidagi bolalarning baholash fikrlari, tarbiyalanuvchilar tomonidan harakatlarni muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz bajarishining sababli-oqibatli aloqalarini, harakatlarni tahlil qilish va ularni to‘g‘ri baholash usullarini tarbiyachi ochib berishiga ancha darajada bog‘liq. II bosqichda harakat ko‘nikmasini buzilishini asosiy sabablaridan biri – mashg‘ulotlar oralig‘idagi tanaffusning uzoq davom etishi bo‘lib, bu vaqtda bosh miya katta yarimsharlari po‘stlog‘ida etarlicha mustahkamlanmagan dinamik stereotip so‘nadi. Shuning uchun, bolalar tomonidan ilgari o‘zlashtirilgan va ular uchun ma’lum darajada

murakkab bo'lgan harakatlarni qayta-qayta takrorlab turish zarur.

Harakat vazifasini takroriy hal qilish, tabiiy sharoitlarda tashqi holatlar aniq bir xilda bo'lmaganligi tufayli, vazifalarni hal qilishning borishi ham ikki marta takrorlanmaganligi uchun kerak. Harakatni har qanday takrorlash – "tarkorlashsiz takrorlashdir" (N.A.Bernshteyn).

III bosqich – malakanini barqarorlashtirish, harakat amalini mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bolaning harakatlari aniq, erkin va bemalol bo'lib qoladi. U, harakat malakasini har xil sharoitlarda qo'llashi mumkin.

Harakat amallariga o'rgatish jarayonini tuzishda bir necha bosqichlarga ajratiladi, ular pedagogik maqsadlarda izolyatsiyalangan holatda ko'rib chiqiladi.

Birinchi bosqichda jismoniy mashqni dastlabki o'rganish sodir bo'ladi, harakatni umuman bajarish malakasi hosil qilinadi. Buni hisobga olgan holda, bolaning oldiga minimal talablar qo'yiladi, ular unga, harakatning asosini o'zlashtirishga imkoniyat yaratadi. Mashg'ulotda yangi harakatni takrorlashlar me'yori maksimal mumkin bo'lgan (8-12 ta) miqdorda bo'lishi kerak. Keyinchalik, u 5-6 martagacha kamaytiriladi.

Ikkinchi bosqichda jismoniy mashq chuqur o'rganiladi, uni nisbatan mukammal bo'lmagan, belgilangan texnik talablar xajmida bajarish malakasi shakllantiriladi. Bolalarning diqqati bir butun harakat amali texnikasining alohida detallarida, uni fazoviy, vaqtli va dinamik tavsiflarini anglashda mujassamlashtiriladi. Chuqurlashtirilgan o'rganish bosqichining davomiyligi harakatning murakkabligiga, bolalarning harakat tajribasiga bog'liq. O'zlashtirilgan harakatlar davriy tarzda (1-1,5 hafta) takrorlanib turishi lozim.

Uchinchi bosqichda jismoniy mashqni bajarish texnikasini takomillashtirish ta'minlanadi, ko'nikma hosil qilinadi va harakat amallarini o'yinlarda va hayotda mustaqil qo'llash qobiliyati shakllanadi. Agarda, harakat mashg'ulotda o'rganilmagan bo'lsa, unda, uni o'yinga kiritish kerak emas, chunki o'yin holatida, bolalar harakat texnikasi detallarini esdan chiqarib, o'yin qoidalarini bajarishga shoshilishadi. Jismoniy mashq texnikasini mustahkamlash o'zlashtirilgan harakat amalini nisbatan doimiy bo'lgan tashqi sharoitlarda ko'p marta takrorlashlar natijasida sodir bo'ladi. Shunday qilib, harakat ko'nikmasining mustahkamligiga erishiladi, uning asosiy mezoni – jismoniy mashqni bajarish texnikasining barqarorligi hisoblanadi. Uchinchi bosqichning davomiyligi bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasiga, salomatligi holati va boshqa ko'pchilik omillarga bog'liq. SHuning uchun, umuman olganda, jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini takomillashtirish individuallashtirilgan xarakterga ega bo'ladi.

Harakatlarga o'rgatish paytida, har bir harakat amali uchun bolalarning yoshini aniqlash muhim bo'lib, unda u, eng oson o'zlashtirilishi kerak. Agarda, ushbu

muddatlar qo'ldan chiqarilgan bo'lsa, unda ko'nikmalarni shakllantirish ancha murakkab bo'ladi. Bu, organizmning har xil a'zolari va tizimlari odamning hayoti davomida har xil vaqtda va notekis shakllanishi, voyaga etishi va rivojlanishi tufayli sodir bo'ladi. Tezlashgan o'sish bosqichlari har xil harakat funktsiyalarini sekinlashgan rivojlanish fazalari bilan davriy o'rin almashadi. Bunday bosqichlarda bola organizmi jismoniy yuklamalarning ta'siriga har xil reaktsiya qiladi. G.P.Yurko o'tkazgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, 3 yoshdan to 7 yoshgacha bo'lgan bosqichda hayotning uchinchi, beshinchi va ettinchi yillari ajratiladi, unda organizmni asosiy energiya bilan ta'minlaydigan tizim funktsiyalarini nafaqat miqdoriy, balki sifat jihatdan ham qayta qurilishi sodir bo'ladi, bu, harakat ko'nikmalarini shakllantirish paytida qo'llaniladigan jismoniy tayyorgarlik vositalarini ushbu og'ir davrlarda maqsadga yo'naltirilgan ta'siri uchun shart-sharoit yaratadi.

V.K.Balsevich va e.S. Vilchkovskiylarning fikriga ko'ra, bola hayotining uchinchi yilidagi jismoniy tarbiyani asosiy vazifasi – uning harakatlarini, ayniqsa qo'llar kafti va barmoqlari harakatlarini yangi turlarini o'zlashtirish va takomillashtirish, o'zlashtirib bo'lingan harakatlar – yurish, yugurish sakrashlar, to'pni yuqoriga otish va ilib olishlar, suzish turlari ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishdan iborat. Bola hayotining to'rtinchi yilidagi jismoniy tarbiya yangi harakatni (ko'proq sport elementlarizaxirasidan) o'zlashtirishga yo'naltirilgan bo'lishi va tezroq yugurib o'tish, uzoqroqqa uloqtirish va hokazolar kabi aniq maqsad qo'yilishi kerak. Bolalar tomonidan yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar texnikasi elementlarini, to'pni qo'llar va oyoqlar bilan o'ynash elementlarini, akrobatika, suzish elementlarini o'zlashtirilishiga e'tibor qaratiladi. Bola hayotining beshinchi yilidagi jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'nalganligi – bu, texnika jihatidan murakkab mashqlarni o'zlashtirishdan iborat bo'lib, u, vazifa bilan mos ravishda gavdani fazoda to'g'ri harakatlantirish, harakatlarning belgilangan traektoriyalarni, yo'nalishini, tezligini va sur'atini aniq qayta tiklash malakasini ishlab chiqishga ko'maklashadi.

Qo'l va oyoq kaftlari, boldir, yelka sohasi harakatlarini boshqaradigan mayda mushaklarning kuch tayyorgarligiga yo'naltirilgan mashqlar hamda sport harakatlarining (yugurish, sakrash, uloqtirish va b.) alohida elementlarini o'zlashtirishga ko'maklashadigan, jismoniy sifatlarni (chaqqonlikni, tezkorlikni, egiluvchanlikni) rivojlantiruvchi mashqlar ancha katta o'rin egallaydi. Bola hayotining oltinchi yilida alohida jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlari borgan sari ko'p joy egallaydi. Tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga hamda bolalarni sport zaxirasidagi harakatlarning ancha murakkab turlarini o'zlashtirishiga e'tibor kuchaytiriladi.

T.I.Osokina maktabgacha yoshdagi kichik guruh bolalari bilan harakatning sifat ko'rsatkichi ustida ishlashni, chaqqonlikni rivojlantirish to'g'risida

qayg‘urishni taklif qilgan. O‘rta guruh bolalarida harakat amallarini idrok qilish, tahlil qilish, ularning sifatini, bajarilish ketma-ketligini baholash qobiliyatini rivojlantirish, chaqqonlik va chidamlilikni dastlabki tarbiyalashni boshlash kerak. Katta guruh bolalarini o‘zlarining harakatlarini rejalashtirishga, ularni natijaviy bo‘lishiga intilishga, umumiy chidamlilikni, tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga e’tibor qaratishga o‘rgatish lozim.

Statik yoki dinamik xarakterdagi har qanday harakat ko‘nikmasi harakat xulq-atvorining biologik qonuniyatlarini hisobga olinishini talab qiladi. Biologik qonuniyatlar qatoriga bolani harakatga bo‘lgan ehtiyoji, harakat faolligi mansub. Sutkalik harakat faolligi erta yoshdan to maktabgacha yosh davriga qarab ortadi va 5000 ta (3 yoshli bolalarda) shartli qadamdan to 14000 tagachani (6 yoshli bolalarda) tashkil qiladi. Bolalar har daqiqada o‘rtacha 14-40 ta va maksimal 70-227 ta lokomotsiyalarni amalga oshirishadi. Harakat faolligining xajmi maktabgacha ta’lim muassasasini ta’lim-tarbiya ishi bilan, bolaning toliqishi, harakatli urinishlari fazasi, asab tizimi va salomatlik darajasi bilan bog‘liq.

4.4. Asosiy harakatlarga o‘rgatish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tizimida *asosiy gimnastika* keng qo‘llaniladi. U, salomatlikni mustahkamlashga, umumiy jismoniy tayyorgarlikka, bolalar organizmini chiniqtirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Uning mazmunini asosiy harakatlar, umumiy rivojlantiruvchi va safdagi mashqlar tashkil qiladi.

Asosiy harakatlar – bu, bola foydalanadigan hayot uchun zarur bo‘lgan harakatlar, ya’ni: yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, chirmashib chiqishlar. Maktabgacha yoshda, ularning rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega.



4.1-rasm

Yurish – harakatning tsiklik turi. Yurish texnikasining asosiy elementi – qadam bosish hisoblanadi. Ularning yordamida odam harakatlanadi. O‘ng va chap oyoqlar bilan navbat va navbat bosiladigan qadamlar ko‘p marta takrorlanadi. Bunday takrorlanuvchi harakatlar – tsiklik harakatlar deb ataladi. Yurishning to‘g‘ri texnikasi ma’lum bir qaddi-qomatga rioya qilishni nazarda tutadi: gavda to‘g‘ri tutiladi, bosh – to‘g‘ri va ravon ushlanadi, nigoh oldinga yo‘naltirilgan, yelkalar to‘g‘irlangan, biroz orqaga va pastga chiqarilgan, qorin tortilgan (4.1-rasm). Qo‘llar va oyoqlarning ishida uyg‘unlik kuzatiladi. Yurish texnikasini

harakatlarning tezligi va tejamkorligi bilan tavsiflanadi. Tezlik qadamlarning uzunligi va chastotasiga bog‘liq, harakatlarning tejamkorligi sarflanadigan energiyaning miqdori bilan belgilanadi. Tanani bir maromda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab harakatlanishi eng tejamkor hisoblanadi.

Bolada yurish malakasi hayotining birinchi yilini oxiriga kelib shakllanadi. Ushbu bosqichda, umumiy og‘irlik markazining o‘zgaruvchanligi tufayli (u tebranadi, tana oldinga ortiqcha egiladi), bolani muvozanat saqlashi qiyin kechadi. Qadam bosishlar qat’iy emas, notekis, oyoq kafti tovondan uchiga qarab bosilmasdan, tayanchga butunligicha qo‘yiladi, qo‘llar harakatlanishda kam ishlatiladi. Lekin, yurish ko‘nikmasi sekin-asta takomillashadi.

Kichik guruhda yurish vaqtida boshni pastga tushirmaslikka, oyoq ostiga qaramaslikka, engil yurishga, qo‘llar bilan erkin harakat qilishga o‘rgatiladi. Ko‘rsatish usuli keng qo‘llaniladi. Pedagogning o‘zi oyoqlarini engil qo‘yish bilan tekis qadam bosib yuradi va qo‘llarini kuchli siltamaydi. Bolalar unga taqlid qilishadi va mashqni xuddi u kabi bajarishga urinishadi. Yurishga o‘rgatishda mashqlar katta o‘rin egallaydi. Ular, harakatli o‘yin xarakteriga ega va o‘zining hissiyligi bilan bolalarni jalb qiladi (“qo‘g‘irchoq oldiga mexmonga boramiz”, “o‘yinchoqni olib kel”, “bayroqcha bilan yuramiz”, “mushukchalar kabi yuramiz” va b.). Bunda pedagog, bolalarga qanday yurish kerak ekanligini aytib turadi (oldinga qara, oyoqlarni shapillatma va h.k.). Mashg‘ulotlarda yurish ko‘nikmasini shakllantirishga tarbiyachining ortidan ma’lum bir yo‘nalishda, aylana bo‘ylab, tarqalgan holda, predmetlarni aylanib o‘tish bilan, juftliklarda bir-birini ortidan yurish bilan, chiziqlarni, tayoqni, kubni ustidan o‘tish bilan, mayda qadamlarni bosish bilan, oldinga va yon tomonga bir qadam bosish bilan, oyoq uchlarida yurish bilan, tezlashish bilan, tez yurishdan yugurishga o‘tish va aksincha, qo‘llarda tasmani, bayroqchani va boshqalarni ushlab kichik guruhlarda (to‘dacha bo‘lib) yurish kabi mashqlarni bajarishga ko‘maklashadi.

Bolalarning yurishiga ancha aniq talablar qo‘yiladi. Bolalar yaxshi qaddi-qomat bilan, qo‘llarini erkin va tabiiy harakatlantirish bilan, oyoqlarini shapillatmasdan yurishga o‘rganishadi. Buning uchun ular, oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydigan, muvozanatni saqlash malakasini rivojlantiradigan, qo‘llar va oyoqlar harakatlarini koordinatsiya qiladigan xilma xil vazifalarni bajarishadi; kichik guruhlarda odatdagi qadam bosish bilan ko‘rsatilgan yo‘nalishda yurishga; bir-birini ortidan kolonnada; tarqalgan holda; zalning aylanasi bo‘yicha qo‘llarning har xil holatlari bilan; oyoq uchlarida, oyoq tovonlarida qadamning har xil kengligida; oyoqlariga o‘tirgan va yarim o‘tirgan holda qo‘llari va tanasini turli holatlarida; to‘g‘irlangan oyoqlarini oldinga-yuqoriga chiqarish bilan; to‘g‘irlangan oyoqlarda; orqasi bilan, juftliklarda qo‘llarini ushlamasdan; ilonizi bo‘ylab; oldinga va yon tomonga hamla bilan

qadam bosib yurishga o‘rganishadi. Ochiq havo sharoitida yalangoyoq o‘t ustida, qum ustida, shag‘al ustida, har xil haroratli suvda yurishni o‘rganishadi. Pedagog, doimiy tarzda, yurish vaqtida bolalarga tanani, qo‘llar va oyoqlarni to‘g‘ri holatda ushlashni eslatadi va aytib turadi. Bolalarda harakatning ritmini, sur’atini va amplitudasini boshqarishga yordam beradigan musiqiy jo‘rlik ijobiy rol o‘ynaydi.

O‘rta guruhda bola, harakatlanish yo‘nalishiga rioya qilgan holda ishonchli yura boshlaydi. Qadam tashlashi engil bo‘lib qoladi, qadamining uzunligi ortadi, ko‘pchiligida tovonidan oyoq uchlariga qarab bosish malakasi paydo bo‘ladi. Lekin, yelkalari xali ham o‘ta kuchangan yoki pastga tushirilgan, tanasi etarlicha rostlanmagan bo‘ladi. Pedagog, tizimli mashqlar yordamida ushbu xatoliklarni bartaraf qilishga urinadi. Uning yordamida bolalar yurishni yangi turlarini: tovonda yurishni; mayda va keng qadamlar bilan yurishni; qo‘llarining har xil holatlari bilan yurishni; yon tomonga hamla qadam bosish bilan yurishni o‘zlashtirishadi. Ular kolonnada etakchi bo‘lishga, harakatning sur’atini va yo‘nalishini o‘zgaritirishga o‘rganishadi. Koordinatsion harakatlarni bajarishga ancha yuqori talablar qo‘yiladi. Bolalarga tezlashish va sekinlashish bilan yurishni, yurishdan yugurishga o‘tishni bajarish taklif qilinadi.

Katta guruhida bolalarning ko‘pchiligi ritmik, aniq, yaxshi qaddi-qomat va koordinatsion harakatlar bilan yurishadi. Ammo, to‘g‘ri yurish ko‘nikamalari xali etarlicha mustahkam emas va bolaning diqqatini u yoki boshqa detallarga o‘rgatish paytida oson buzilishi mumkin. Pedagog, barcha o‘zlashtirilgan va yangi harakatlarda yurish texnikasini to‘g‘ri bajarilishiga erishadi. U, bolalarga qo‘llarni g‘ayratli siltash, yaxshi qaddi-qomatni saqlash, ritmik nafas olish zarurati to‘g‘risida doimo bolalarga eslatib turadi. Tovushli jo‘r bo‘lishni (musiqani, chapak chalishni, do‘mbraga urishni) qo‘llash maqsadga muvofiq.



4.2-rasm

Yugurish – harakatning tsiklik turi bo‘lib, unda, oyoq bilan (o‘ng yoki chap) tayanchdan depsinish uchish fazasi bilan navbatda keladi. Yugurishda, xuddi yurishdagi kabi, qo‘llar va oyoqlar harakatlarining uyg‘unligi, to‘g‘ri qaddi-qomat, yugurish turiga bog‘liq ravishda oyoqni maqsadga yo‘naltirilgan holda tayanchga qo‘yish zarur (4.2-rasm). Yugurish paytida harakatlarning ritmikligiga, dinamik muvozanat saqlashga nisbatan talablar oshiriladi.

Yugurish, harakatlanishning bir turi sifatida, bolalar hayotining ikkinchi yilida paydo bo‘ladi. Avvaliga bu, oddiygina tez yurish, keyin esa, uchish fazasi hosil bo‘ladi va u, bola hayotining uchinchi yilida deyarli barchada paydo bo‘ladi. Bu yoshdagi bolalar uchun yugurish vaqtida mayda, almashtiriladigan qadamlar, oyoqni yuzaga (butun oyoq kafti bilan) og‘ir qo‘yilishi, oyoqlarni shapillatish,

harakatlarda ritmiklikning yo‘qligi xarakterlidir. Yugurishga o‘rgatish paytida, pedagogning o‘rnak bo‘lishi katta ahamiyat kasb etadi, shuning uchun u, o‘yinlarda ishtirok etishi va bolalar bilan birga yugurish mashqini bajarishi kerak. O‘yinli obraz (“sichqonchalar kabi yuguramiz”, “mushuk bolasidek yuguramiz”) keng qo‘llaniladi. O‘yin paytida bolalar uzluksiz tarzda 30-40 soniya yugurishlari mumkin. Bolalarga navbat bilan yugurish topshirig‘ini berish tavsiya qilinmaydi. Harakatni bir vaqtning o‘zida barcha bolalar bajarishganida, unga har bir bola qo‘shiladi. Bolalar harakatli o‘yinlar paytida tabiiy tarzda yugurishadi.

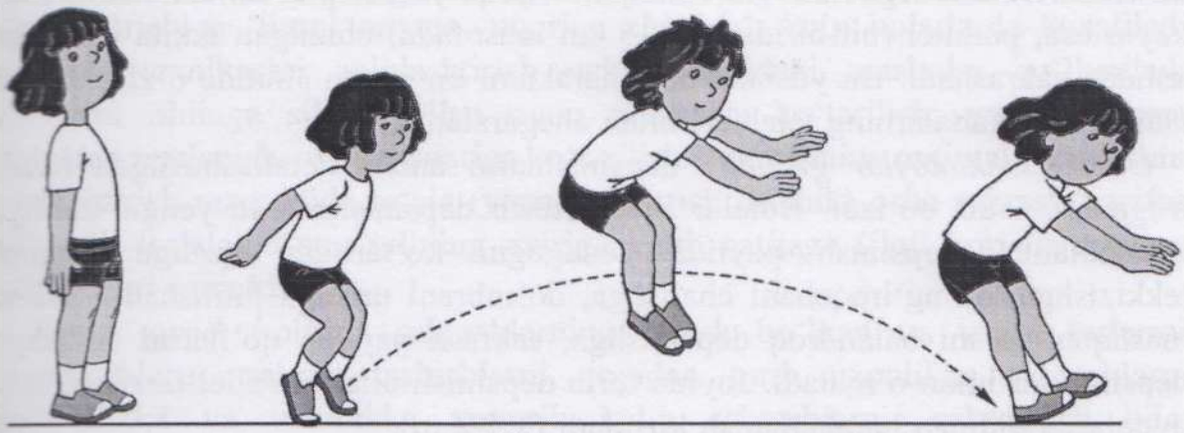
O‘rta guruhda bolaning yugurishida uchish yaxshi ifodalangan, qo‘l va oyoqlarning harakatlari uyg‘unlashadi. Lekin, qadamining uzunligi xali etarlicha bshlmaydi, harakatlar sur’ati esa pastroq bo‘ladi. Asosiy vazifa – bolalarni yugurishning har xil turlarida qo‘l va oyoqlar koordinatsion harakatlarni bajarishga o‘rgatish, o‘ynayotganlarga xalaqit bermaslik, o‘z harakatlarini boshqalarning harakatlari bilan uyg‘unlashtirishdan iborat. Bu yoshda, bolalar yugurishning har xil turlarini bajarishga qobiliyatlidir: bir-birini ortidan aylana bo‘ylab; buyumlar orasidan ilonizi bo‘ylab; ikkita chiziq oralig‘ida; oyoq uchlarida; yo‘nalishni o‘zgartirish bilan; keng qadam bosish bilan; almashtiruvchi qadam bilan; dioganal bo‘ylab; sur’atni o‘zgartirish bilan; yugurishni yurish bilan navbatda; mokkisimon yugurish; to‘siqlar osha yugurish; tez yugurish (10-20 m); 50-60 soniya davomida uzluksiz yugurish.

O‘rta guruhda bolalarning ko‘pchiligida yugurish paytida koordinatsion harakatlarni yaxshi, boshining holati erkin, nigohi oldinga qaratilgan. SHu bilan birga, oyoq kaftlarini parallel bosish, tezlikning katta emasligi, qo‘llari harakatlari faolligini pastligi saqlanib qoladi. Yugurishga o‘rgatishda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar ikkita vazifani hal qilishga yo‘naltirilgan: yugurishning to‘g‘ri chiziqliligini va sonlarini ko‘tarish ko‘nikmasini rivojlantirish. Yugurishning to‘g‘ri chiziqliligini o‘rgatish uchun “yo‘lak bo‘ylab” (kengligi 50 sm bo‘lgan) yugurish qo‘llaniladi. Yugurish paytida oyoq kaftlarini, uning uchlaridan boshlab parallel qo‘yilishiga e’tibor qaratiladi. Sonni ko‘tarishga to‘siqlar (chizilgan chiziqlar, erga qo‘yilgan iplar, baland bo‘lmagan buyumlar, to‘siqchalar) osha yugurish ko‘maklashadi. Bolalar, 10 m masofani uncha katta bo‘lmagan tanaffuslar bilan 2-3 marta yugurib o‘tish bilan sekin-asta tez yugurishni bajarishni o‘rganishadi. Ushbu guruhda har bir bola kolonnada etakchi bo‘lishi va 1,5 daqiqa davomida uzluksiz yugurishni bajarishi mumkin.

Katta guruhda bololar yugurish ko‘nikmalari yanada takomillashadi. Pedagog ko‘proq tushuntiradi va kamroq ko‘rsatadi. Alohida e’tibor yugurishning tabiiyligiga va engilligiga, tezroq depsinishga, oyoq kaftlarini elastik bosishga qaratiladi. O‘yin mashqlarining ketma-ketligi sonni oldinga-yuqoriga faol

ko'tarishni, harakatlarni to'g'ri chiziq bo'ylab bajarilishini qayta ishlashni o'z ichiga oladi. Yugurishni bajarish sur'atida muhim rol kasb etadi. Bolalar 20-30 metrlik masofada tez yugurishda musobaqalashadi. Harakatli o'yinlarda yugurishning uzluksizligi 2 daqiqaga qadar etkaziladi. Katta maktabgacha yoshda yugurish, bolaning chidamliligini va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Sakrashlar – atsiklik xarakterdagi mashqlar bo'lib, ularni bajarishning barcha jarayoni bitta yakunlangan harakatdan iborat. Sakrash to'rtta bir-birini ketmaket almashtiradigan fazalardan tashkil topgan: tayyorgarlik – dastlabki holatga turish yoki yugurishni bajarish; ikkita asosiy – depsinish va uchish; yakuniy – erga qo'nish (4.3 – rasm).



4.3-rasm

Sakrashlarni bola organizmiga fiziologik ta'sir ko'rsatishi juda ahamiyatlidir. Sakrashni bajarish paytida, bajarishga katta miqdordagi mushak guruhlari jalb qilinadi, bu, organizmning barcha tizimlarini funktsiya qilishini rag'batlantiradi va bolalarning jismonan rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sakrashlar oyoqlar suyaklarini o'sishini tezlashtiradi, eng muhimi ularning mustahkamligini ta'minlaydi, harakatlar amplitudasini oshiradi. Sakrashni bajarish jarayonida bolalarda tezkor-kuch sifatlari, fazoda harakatlanish malakasi rivojlanadi.

Bolalar bog'chasida xilma xil turdagi sakrashlarni bajarish: depsinishlar, chuqurga sakrashlar (sakrab tushishlar), joyidan turib, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlar, qisqa va uzun sakrog'ich bilan har xil sakrashlar o'rgatiladi. Sakrashlarga o'rgatish uslubiyati maktabgacha yoshdagi bolalarning yoshiga oid va individual xususiyatlarini hisobga olishda foydalidir.

O'rta guruhda asosiy e'tibor ikkala oyoqlarda depsinishlarga qaratiladi. Depsinishlarni bajarish ko'pchilik mushak guruhlarini uyg'un ishlashini, koordinatsijy harakatlarni talab qiladi. Lekin, ushbu sifatlar kichkina bolalarda xali kuchsiz rivojlangan bo'ladi, oyoq kaftlari zaruriy elastiklikka ega bo'lmaydi, shuning uchun bolalar erga og'ir qo'nishadi. Depsinishga o'rgatish paytida

ko‘rsatib berish, o‘yin usullari va imitatsion xarakterdagi mashqlar qo‘llaniladi. Bolalarga sakrab olish mumkin bo‘lgan o‘yinchoqni olish, “koptoksimon”, “quyoncha kabi” depsinish turlari taklif qilinadi. Depsinishlarni bajarishni do‘mbraga urish, qarsak chalish, musiqiy jo‘rlik bilan boshqarish mumkin.

Uch yoshli bola 10-15 sm balandlikdan mustaqil sakrab tushishi mumkin. Erga qo‘nishni, u, to‘g‘irlangan oyoqlarda va oyoq kaftiga to‘liq tushish bilan amalga oshiradi. Depsinishlarni bajarish paytida bolani bitta qo‘lidan ushlab turish, olqishlash, birdaniga ikkala oyoqlarga qo‘nish va oyoq kaftiga to‘liq tushishni to‘g‘ri bajarishni ko‘rsatish mumkin.

Joyidan turib uzunlikka sakrashni o‘rganish oddiy topshiriqlardan boshlanadi. Mashqning mazmunini tushunishga yordam beradigan ko‘ruv diapazoni kiritiladi. Bolalar erga chizilgan chiziqlar, erga qo‘yilgan iplar ustidan sakrashadi, keyin esa, parallel (bir-biridan 10-15 sm masofada) chizilgan ikkita chiziqlar ustidan sakrashadi. Bu yoshda, bola harakatni bir butun sifatida o‘zlashtiradi. Harakatlari kattalarning talablari bilan chegaralanmaydi.

O‘rta kichkintoylar guruhda depsinishlarni ancha detallashtirilgan holda o‘rganish sodir bo‘ladi. Bolalar joyida turib depsinishadi va yengil oldinga harakatlanib, depsinish paytida pedagogni ko‘tarilgan qo‘liga boshini tekkizishga, qo‘ng‘iroqchani chalishga, do‘mbrani urishga intilishadi. Ushbu mashqlar bolani balandroq depsinishga, sakrash paytida qo‘llarini siltashga depsinishlar bilan o‘rgatadi. Joyida turib depsinish bilan parallel tarzda ikkala oyoqlarda oldinga harakatlanish kiritiladi (1,5-2 m).

Mustaqil sakrab tushishlar uncha baland bo‘lmagan (10-15 sm) kublar ustidan boshlanadi, keyin bolalar uncha baland bo‘lmagan (10-15 sm) o‘rindiqdan sakrab tushishadi. To‘rt yoshli bola sakrab tushishi paytida dastlabki holatni qayd qiladi (oyoqlarini yarim bukadi). Sakrab tushishga o‘rgatish paytidagi asosiy vazifa – yerga yumshoq qo‘nish hisoblanadi.

Bolalar, joyidan turib uzunlikka ikkala oyoqlarini bir vaqtda rostlash bilan sakrashadi. Bolalarni ikkala oyoqlari bilan bir vaqtda kuchli depsinish bo‘yicha mashq qildirish muhim. Ushbu maqsadda, bolalar kengligi sekin-asta 40 sm.gacha oshirib boriladigan “ariqcha”, “yo‘lakcha” ustidan sakrab o‘tishni o‘rganishadi. Bolalar mashqni bajarishda chiziqning oldiga iloji boricha yaqin kelishadi, tizzalarini salgina bukishadi, oyoqlari bilan depsinib, ikkita chiziq ustidan sakrab o‘tishadi va muvozanat saqlashni ushlab qolgan holda yerga yumshoq qo‘nishadi. Oyoqlarga chuqur o‘tirib qolishni oldini olish kerak, chunki u, yiqilishga olib kelishi mumkin.

O‘rta guruh bolalari xali ham faqatgina oddiy sakrashlarni: depsinishlarni, sakrab tushishlarni, joyidan turib uzunlikka sakrashlarni bajarishadi. Depsinishlar xilma xil topshiriqlar: chapga, o‘ngga, o‘z o‘qi atrofida burilishlar bilan depsinishlar; oyoqlar birlashtirilgan, ochilgan holatlarda depsinishlar; oldinga

ikkala oyoqlarda depsinish bilan harakatlanish bilan murakkablashtiriladi. Pedagog, bolalarga depsinish paytida tanani to‘g‘ri ushlash, yerga qo‘nish vaqtida egilmaslik kerakligini eslatib turadi. Bolalar, bu yoshda bitta oyoqda depsinish texnikasini o‘rganishadi. Har bir bola bir oyoqda qancha depsinib olsa, shuncha marta depsinadi.

Bolalar 20-30 sm balandlikdan sakrab tushishadi. Yerga qo‘nish paytida oyoqlarini bukishadi va barqaror muvozanatni saqlashadi.

Hayotining beshinchi yoshidagi bolalarda joyidan turib uzunlikka sakrash ancha aniq tuzilishga ega, lekin uni bajarish bir qator xususiyatlari bilan tavsiflanadi. Ko‘pchilik bolalar sakrashni yurib kelib, dastlabki holatni qayd qilmasdan boshlashadi, tayyorgarlik fazasida oyoqlarini ortiqcha yoki etarlicha bo‘lmagan holda bukishadi. Oyoq kaftlarini zich qo‘yish yoki ularni parallel joylashtirish, qo‘llarni orqaga-yuqoriga chiqarish ko‘p holatlarda kuzatiladi. Sakrash texnikasini aniqlashtirish uchun quyidagi mashqlar qo‘llaniladi: qo‘llarni oldinga siltash bilan oyoq uchlariga ko‘tarilish; yarim o‘tirgan holatdan rostlanish, oyoq uchlariga ko‘tarilish. Sakrashning optimal yo‘nalishini o‘zlashtirish maqsadida to‘siq (yapaloq obruch, ronbik) osha sakrash vazifasi beriladi. Bolalar o‘quv yilining oxiriga kelib natijaga (iloji boricha uzoqqa) sakrashlari mumkin.

Katta guruh bolalari sakrashlarning tanish bo‘lgan va yangi turlarini: depsinishlarni, sakrab tushishlarni, joyidan turib uzunlikka sakrashlarni, balandlikka va uzunlikka yugurib kelib sakrashlarni, sakrog‘ich bilan sakrashlarni bajarishadi.

Depsinish turlari ancha xilma xil bo‘lib boradi: bolalar depsinish vaqtida oyoqlari bilan qo‘shimcha topshiriqlarni bajarishadi, bir oyoqda sakrashadi, bir oyoqdan boshqasiga sakrashadi, sakrash paytida burilish bilan, qo‘llarining xilma xil harakatlantirishlar bilan. Ular, bir oyoqda sakrashning har xil turlarini bajara olishadi: turgan joyida, oldinga, orqaga, chapga, o‘ngga harakatlanish bilan. Depsinishlarni ko‘p martalik bajarish chidamlilikka qaratilgan mashq sifatida qo‘llaniladi – bolalar ketma-ket 30-40 marta depsinishadi, depsinishlar me’yorlari 2-3 marta takrorlanadi. Bu yoshda depsinish mashqlari boshqa mashqlar bilan, ko‘pincha, o‘rindiq, yakkacho‘p ustida yurish paytida muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar bilan uyg‘unlikda bo‘ladi. Sakrab tushish uchun buyumlarning balandligi 30 sm.gacha oshiriladi. Undan tashqari, bolalar ma’lum bir joyga (chiziq ortiga, aylana ichiga, obruch ichiga) sakrab tushishga, erga qo‘nish vaqtida sakrash-depsinishni bajarishni o‘rganishadi. Bu, boladan harakatlarining aniqligini, tezkor-kuch qobiliyatlarini ma’lum darajada rivojlanganligini talab qiladi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar joyidan turib uzunlikka sakrashni ancha sifatli bajarishadi. Bolalar mustaqil tarzda qulay dastlabki holatga turishadi,

depsinish paytida qo'llarini siltashadi, uchish fazasida muvozanat saqlashadi, erga mustahkam qo'nishadi. Sakrashga o'rgatish paytida, oldinga-yuqoriga oyoqlarni bir vaqtda oldinga cho'zish bilan uchishni bajarishga e'tibor qaratiladi. Oldingi sakrashdan narida 5-7 sm.da joylashtirilgan yo'nalishni kiritilishi ijobiy samara beradi.

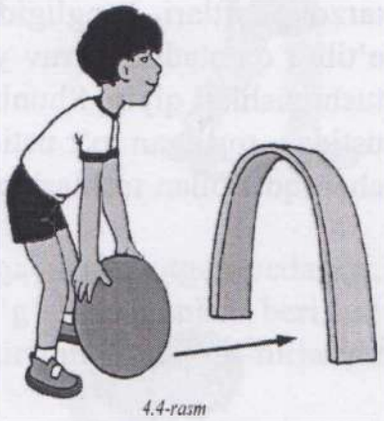
Maktabga tayyorlov guruhida yoshdagi bolalar uchun sakrashlarning yangi turlari bo'lib, yugurib kelib balandlikka va uzunlikka sakrashlar, aylantirilayotgan sakrog'ich ustidan sakrashlar ilgari suriladi. Bolalar yugurib kelib balandlikka sakrashda oyoqlarini bukishadi. Sakrash texnikasi quyidagicha: birinchi faza – yugurib kelish. U, qadamlarning toq sanog'idan (5-7-9) amalga oshiriladi. YUgurib kelishning oxirida tezlik oshiriladi; ikkinchi faza – depsinish, u, depsinadigan oyoqdan boshlanadi, tizzasida bukilgan siltanuvchi oyoq, bu vaqtda oldinga chiqariladi, depsinuvchi oyoq rostlanadi, qo'llar tanani ko'tarilishiga yordam berish bilan oldinga-yuqoriga siltanadi; uchinchi faza – uchish, unda bola, bukilgan oyoqlarini ko'kragiga tortadi, qo'llarini oldinga-yuqoriga chiqaradi. Uchishning oxirida oyoqlari pastga tushiriladi; to'rtinchi faza – erga qo'nish. Mazkur turdagi sakrashni bajarish paytida, ko'pchilik bolalar bajarilayotgan harakat amalidan uzoqda depsinishadi, erga bir vaqtning o'zida ikkala oyoqlariga qo'nishmaydi. Ushbu xatolarni bartaraf qilish uchun sakrashga o'rgatish paytida ko'ruv yo'nalishi (chiziq, rangli arqon) kiritiladi, u, 50-70 sm masofada, ya'ni bolaning to'g'rilangan siltanuvchi oyog'i uzunligiga teng masofada joylashtiriladi. Agarda, bolalar yugurib kelishni depsinish bilan uyg'unlashtira olishmasa, sakrashni uch qadam yugurib bajarish tavsiya qilinadi. Ushbu holatda, harakat amali uncha katta bo'lmagan (30-40 sm) balandlikka ko'tariladi. Bola tomonidan sakrash paytida engib o'tiladigan balandlik sekin-asta 30 sm.dan to 60 sm.gacha oshiriladi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashni ham bolalar oyoqlarini bukkan holda bajarishadi. Sakrash texnikasi yugurib kelib balandlikka sakrashni eslatadi. Birinchi faza – yugurib kelish. Yugurib kelish uzunligi 10-15 m. Yugurib kelish tezlashuvchan, gavda birmuncha oldinga egilgan, qo'llar tirsaklarida bukilgan. Yugurib kelish vaqtida gavdaning holati sekin-asta to'g'rilanadi, oxirgi qadamda, u, deyarli vertikal holatda bo'ladi. Ikkinchi faza – depsinish, siltanuvchi oyoqning soni oldinga-yuqoriga ko'tariladi, boldir ham oldinga chiqariladi, qo'llar oldinga-yuqoriga ko'tariladi. Uchinchi faza – uchish, unda depsinuvchi oyoq siltanuvchi oyoqqa tortiladi, ikkala oyoqlar ko'krakka yaqinlashtiriladi, erga qo'nishdan oldin esa, oldinga chiqariladi. To'rtinchi faza – erga qo'nish, u, bir vaqtda ikkala oyoqlar bilan amalga oshiriladi. Avvaliga erga deyarli to'g'ri oyoqning tovoni tegadi, keyin esa, oyoq kafti to'liq bosiladi va bir vaqtning o'zida oyoqlar bukiladi, qo'llar keskin tarzda oldinga chiqariladi. Shu tufayli tananing barqarorligi saqlanadi.

Bolalar sakrashni bajarishi paytida aniq belgilangan joydan depsinishga qiynalishadi, shuning uchun depsinish joyi kattalashadi, taxtadan foydalanilmaydi, balki kengligi 40-50 sm bo'lgan depsinish zonasi qo'llaniladi. U, ikkita chiziqlar bilan belgilanishi mumkin. Past to'siqlardan (xoda, to'plar) oshib o'tish bilan qisqa masofalarga yugurishni ham qo'llasa bo'ladi. Bunday mashq, bolada to'siqni engib o'tish, reaktsiyaning tezkorligi ko'nikmasini shakllantiradi. Yugurib kelish tezligini oshirish uchun bolalarga tezlashish bilan yugurish, kim o'zarga yugurish, uncha katta bo'lmagan qiyaliklardan yugurib tushish taklif qilinadi. Sakrashga o'rgatish uslubiyatidagi muhim jarayon – depsinuvchi oyoqni aniqlash hisoblanadi. Buni quyidagicha amalga oshirish mumkin: bolaga yugurib kelib to'pni tepish taklifi beriladi. Mashq bir necha marta bajariladi. Ko'pchilik bolalar to'pga zarbani bitta oyog'i bilan amalga oshiradilar, ana shu oyoq depsinuvchi oyoq hisoblanadi.

Aylanayotgan sakrog'ich ustidan sakrashni bolalar sekin-asta o'zlashtirishadi. O'rgatish uzun sakrog'ich ustidan sakrash bilan boshlanadi. Mashq, aylanayotgan sakrog'ich ketidan yugurib o'tishdan va harakatsiz, tebranayotgan, undan keyin aylanayotgan sakrog'ich ustidan sakrab o'tishdan iborat. Ushbu mashqlar bilan bir qatorda, bolalar qisqa sakrog'ich ustidan sakrashni o'rganishadi. Oldiniga ular, sakrog'ichni qo'llari bilan oldinga-orqaga olib o'tish va uning ustidan qadam bosib o'tishni o'rganishadi, keyin esa, sakrog'ichni oldinga-orqaga aylantirish bilan sakrashlarga o'tishadi. Sakrog'ich bilan sakrashda musiqani jo'r bo'lishi harakatlarni nafis, ritmik, plastik bo'lishiga ko'maklashadi. O'rganilgan sakrashlar sport raqsiga tarkibiy element sifatida kiritilishi mumkin.

Uloqtirish mashqiga o'rgatish bolalar to'p bilan o'yinlarning ayrim ko'nikmalariga ega bo'lishganidan so'ng boshlanadi. erta yoshdayoq kichik bolalar buyumlarni masofaga mustaqil tarzda uloqtira olishadi. SHuning uchun, maxsus o'rgatuvchi mashqlarga o'tishdan oldin, bolaga to'pni qo'liga olishni, ushlab turishni va uni ikkala qo'llari va bir qo'lida olib yurishga o'rgatish zarur. Keyin, bola uning uchishini kuzatadi, so'ngra qo'liga olib yana uloqtiradi. Bolalarga to'pni qizg'in sur'atda o'zidan itarib yuborishlarini o'rgatish zarur. Bunga ko'maklashadigan eng oddiy mashqlar – dumalatish, tashlash. Kichkintoylarga to'pni bir qo'li bilan va ikkala qo'llari bilan bir-biriga qisqa masofada (1 m) turib dumalatishni, yoy bo'ylab, tor yo'lakchada dumalatishni o'rgatish lozim. Pedagog to'pni oldinga yo'naltirish, u boshqa tomonga dumalab ketmasligiga intilishi, uni qo'l kafti bilan itarish kerakligini bolaga tushuntiradi va ko'rsatadi (4.4-rasm). Keyin, bolaga to'pni pastroq balandlikdan dumalatishga o'rgatadi.



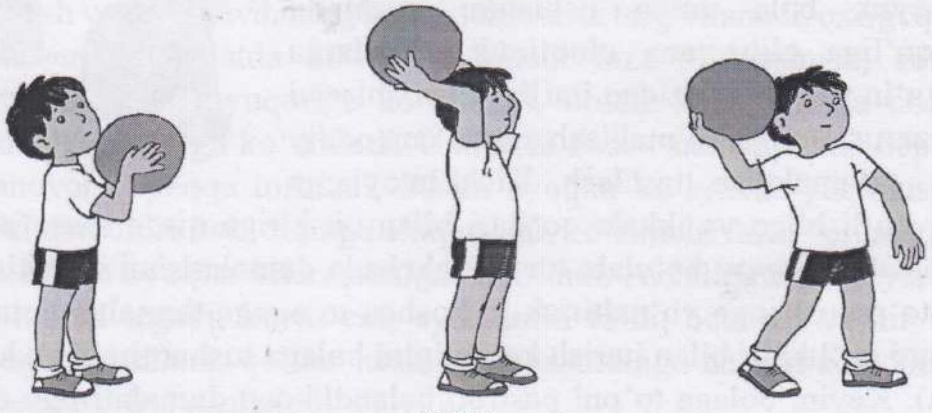
4.4-rasm

Ushbu mashq to‘pni harakatlanishi yo‘nalishini baholashga, bunda zarur bo‘lgan mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga yordam beradi. Tashlash va ushlab olishga dastlab o‘rgatish paytida to‘p bilan individual harakat qilish katta ahamiyatga ega. Bolalar to‘pni oldinga-yuqoriga tashlashni va to‘pni pedagogga tashlashni o‘zlashtirishadi. Bir qo‘l va ikkala qo‘llar bilan xilma xil vazifalarni muntazam bajarish, kichkintoylarni uloqtirishning har xil usullarini o‘zlashtirishga tayyorlaydi.

Kichik guruhda to‘pni dumalatish, tashlash va ushlab olish paytida mashqlarni juftliklarda bajarish kiritiladi. Mashg‘ulotga diametri 20, 12, 6 sm bo‘lgan to‘pni bir-biriga dumalatish, buyumlar oralig‘idan (kengligi 60 sm), to‘pni kegliga (masofa 1,5-2 m) tekkizish bilan dumalatish kiritiladi. Dumalatishni bajarish paytida kichkintoylar oyoqlariga o‘tirmasdan oldinga egilib turgani ma’qul. Uzoqqa uloqtirishni bolalar beixtiyor bajarishadi. Xuddi dumalatishdagi kabi, pedagog to‘pni ikkala qo‘llari bilan itarib uloqtirishni o‘rgatadi.

O‘rta guruhdagi bolalarni dumalatishga o‘rgatish paytida, ularning oldiga yangi vazifalar qo‘yiladi: to‘pni kerakli yo‘nalishda itarib yuborish; to‘pni har xil kuch bilan itarib yuborish. Bunga erishishga quyidagi mashqlar yordam beradi: to‘pni tor yo‘lakcha, o‘rindiq bo‘ylab (kengligi 20 sm) dumalatish; bironta buyumga tekkizish bilan dumalatish; to‘pni buyumlar atrofida dumalatish. Bolalar dumalatishni bajarishi orqali to‘pni bir qo‘l bilan va ikkala qo‘llari bilan itarib yuborishni o‘rganishadi.

To‘pni uzoqqa va nishonga tashlashlar bu yoshda har xil usullar bilan bajariladi: ko‘krakdan, bosh ortidan, bir qo‘l bilan yelkadan (4.5-rasm). Uloqtirishga o‘rgatish paytida pedagog tananing holatiga, oyoqlarini parallel tarzda kaftlari kengligida qo‘yilishiga, to‘pni oldinga-yuqoriga tashlashga e’tibor qaratadi. Ko‘ruv yo‘nalishisiz bolalar buni qanday bajarish kerakligini tushunishlari qiyin. Shuning uchun, ularga to‘pni buta ustidan, daraxtning shoxi ustidan, tortilgan to‘r ustidan o‘tkazib tashlash taklif qilinadi. Pedagog o‘ng va chap qo‘l bilan tashlashlar sonini kuzatadi.



4.5-rasm

Katta guruh bolalarining to'pni tashlash va ushlab olish mashqlari xilma xil bo'ladi. Bolalar to'pni yuqoriga tashlashni, erga tashlashni va uni ikkala qo'llari bilan ushlab olishni (ketma-ket 10 marta), to'pni bir qo'lidan boshqasiga tashlashni, yuqoriga tashlab qarsak chalish bilan ushlab olishni, to'pni bir-biriga tashlashni va tik turgan, o'tirgan holda, har xil usullar bilan (pastdan, bosh ortidan, ko'krakdan, erdan sapchitib) uni ushlab olishni o'rganishadi.

Bu yoshda, to'pni nishonga va uzoqqa uloqtirish ko'nikmalari takomillashtiriladi. Bolalar "orqasidan yelkadan oshirib tashlash" usulini ko'p qo'llashadi. Pedagog harakat texnikaning barcha asosiy talablariga rioya qilgan holda to'g'ri ko'rsatma berishi lozim. Uloqtirishning mazkur usuli quyidagi tarzda bajariladi: o'ng oyoq ortda qoladi, tana uloqtirayotgan qo'l tomonga yengil buriladi, o'ng qo'l tirsagida yarim bukilgan holatda ko'krak oldida joylashadi. Qo'l siltash uchun ko'tarilganida tana engil orqaga egiladi, tana og'irligi orqaga tisarilgan oyoqqa olib o'tiladi. Tashlash paytida o'ng oyoq rostlanadi, tananing og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, o'ng qo'l yuqoridan to'pni oldinga uloqtiradi (4.6-rasm).

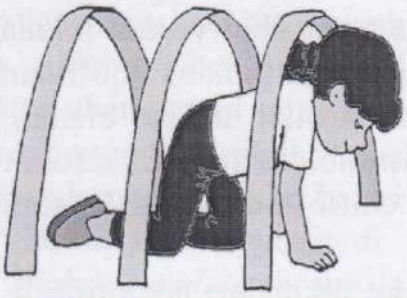


4.6-rasm

Uloqtirishni u yoki bu usulda ongli o'zlashtirilishiga erishayotgan pedagog, boladan to'pni qay tarzda uloqtirmoqchi ekanligi to'g'risida gapirib berishni taklif qiladi. Bolalar mashqni o'zlashtirgani sari uloqtirishning har xil turlarida asoslangan o'yinlar o'ynashadi.

Chirmashib chiqish mashqlari siklik tur bo'yicha bajariladi. Bunda, qo'llar va oyoqlarning bir xildagi harakatlari takrorlanadi. Mushaklarning kuchlanishi va bo'shashishini navbatda amalga oshirilishi harakatlarni uzoq vaqt bajarish imkonini beradi, bu organizmni mustahkamlaydi, chidamlilikni tarbiyalaydi.

Kichik guruh bolalari emaklash va tirmashib chiqishni o'zlashtirishga urinishadi. emaklash qo'llar va oyoqlarga tayangan holda amalga oshiriladi,



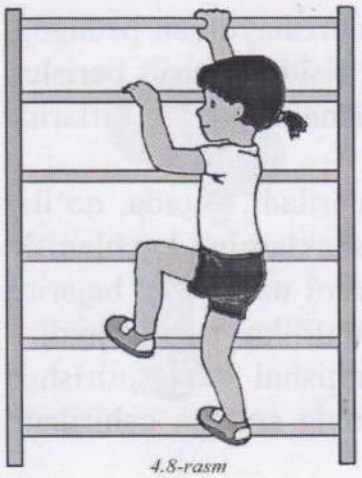
4.7-rasm

bu, bolani umurtqa pog'onasini dam olishiga imkon beradi. Yuqorigi yelka kamari, qo'llar va bo'yin mushaklari faol ishlaydi, bu, to'g'ri qaddi-qomatni shakllanishi uchun yaxshi shart-sharoit yaratadi.

Kichkintoylar avvaliga erda har qanday yo'nalishda "to'rtoyoqlab" emaklashni mashq qilishadi, keyin pedagog ularni ko'rsatilgan yo'nalishda emaklashga o'rgatadi. Ushbu maqsadda, u, o'yin holatlarini yaratadi: polga yorqin ragli o'yinchoq qo'yadi va bolalarga unga qarab emaklab borishni taklif qiladi. Taxta, gimnastik o'rindiq ustida, arqon tagidan, stulning oyoqlari orasidan emaklash yanada murakkablashtirish usuli hisoblanadi (4.7-rasm).

Bu yoshdagi kichkintoylar tirmashib chiqishni bajarishni o'rganishadi. Ushbu maqsadda ikki tomonlama narvonchadan foydalaniladi. U, biroz egilgan bo'lgani uchun bolalarni bir pillapoyasidan ikkinchisiga oyoqlarini qo'yishlari oson bo'ladi. Har bir bola ixtiyoriy usulda o'zining individual sur'ati bilan narvonchaga chiqadi va undan tushadi.

Mashg'ulotlar dasturiga tizzalar va qo'l kaftlariga tayangan holda "to'rtoyoqlab" emaklash hamda oyoqlar kaftiga va qo'llar kaftiga tayangan holda "ayiqsimon" emaklash kiritiladi. Bu yoshda ko'pchilik bolalar koordinatsion harakatlarining ijobiy o'zlashtirishlari bilan farq qilishadi, bu, ularga mashqni yakuniga etkazish imkonini beradi. SHuning uchun, jismoniy yuklamani olishda kichkintoy ma'lum bir masofani emaklab o'tishi muhimdir. Ushbu maqsadda ko'ruv yo'nalishlari qo'llaniladi, ular kichkintoyga mashqni qaerda boshlashi va yakunlashini ko'rsatadi. emaklash muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar bilan uyg'unlikda bajarilishi mumkin, masalan, qiya taxta, gimnastik o'rindiq, xoda ustida emaklash. Pedagog bolalarning yonida bo'ladi, ularga ko'rsatmalar beradi, zarurati bo'lsa yordamlashadi. emaklashdagi barcha mashqlar rostlanish xarakteridagi topshiriqlar (qo'llarni yuqoriga ko'taring, bosh ustida qarsak chaling va b.) chalish bilan yakunlanadi.



4.8-rasm

Ikkinchi kichkintoylar guruhidagi bolalar emaklashni ikki tomonlama narvonchada, gimnastik pillapoyada bajarishadi. Ko'p holatlarda, ular xamla qadam bosishni qo'llashadi. Pedagog bolalarga gimnastika devorining pag'onasini qo'llar bilan qanday changallab ushlashni (bosh barmoq pastdan, qolganlari yuqoridan), oyoqlarni gimnastika o'rindig'iga qanday

to‘g‘ri qo‘yishni (kaftining o‘rtasi bilan) ko‘rsatadi va tushuntiradi. Pedagogning nazorati ostida bolalar kichkina tepalikka – gimnastika devorining 3-4 pag‘onasiga chiqishadi (4.8-rasm). Pedagog bolalarning urinishlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Qo‘rquvni engishga ko‘maklashadi. Bu yoshda, chirmashib chiqishlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga kiritilmaydi, chunki bolalar uni bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutishiga to‘g‘ri keladi.

O‘rta guruhda emaklash va chirmashib chiqish har xil usulda bajariladi. Bolalarda jismoniy imkoniyatlarning o‘sishi tufayli, ular 6-8 m masofaga emaklashi mumkin. Lekin, bolada qiziqishni so‘ndirmaslik uchun bir xildagi mashqqa o‘yin xarakterini (“chumolilar iniga emaklab bormoqda”) kiritish zarur. emaklashning yangi turi – tizzalarga va yelka sohasiga tayanch bilan to‘rtoyoqlab emaklash kiritiladi (“mushukcha pisib kelmoqda”). Yelka kamari mushaklarini mustahkamlash gimnastik o‘rindiq ustida qorinda yotib qo‘llari bilan tortilib emaklash imkonini beradi. Pedagog har doim ham vosita oldida turishi va kerak bo‘lganda bolaga yordam berishi zarur.

Gimnastik devorga chirmashib chiqishni bolalar o‘zgaruvchi (navbat bilan qo‘yiladigan) qadam bilan bajarishadi, lekin pastga tushish paytida, bolalar o‘zlari uchun qulay bo‘lgan qadam qo‘yishiga yo‘l qo‘yiladi. Ushbu yoshda mashqning yangi turi – gimnastik devorning bir zinasi bilan ikkinchisini oralig‘idan xamla qadami bilan o‘tish hisoblanadi. Avvaliga, ushbu mashq gimnastika devorining 1-pog‘onasi darajasida, so‘ngra – 3-4- pog‘onasi darajasida bajariladi. Mazkur mashq boladan katta diqqat-e’tibor va malakani, o‘z kuchini maqsadli taqsimlashni talab qiladi.

Katta guruhda emaklash mashqlari boshqa harakatlar bilan uyg‘unlikda bajariladi: to‘pni boshi bilan itarib to‘rttoyoqlab 3-4 m masofaga emaklash; emaklab yurishni, yugurish bilan navbatda bajarish; bir nechta buyumlar ustidan ketma-ket o‘tish bilan emaklash. O‘rindiqda tizzalarda turib tortilish; o‘rindiqda o‘tirgan holatda qo‘llar, oyoqlar, barcha tana bilan harakatlanishlar; yelka sohasi va tizzalarga tayangan holatda o‘rindiq ustida orqaga emaklash kiritiladi. Ushbu mashqlarni sifatli bajarilishi bolaning kuch va koordinatsion qobiliyatlarini yuqori darajada rivojlanganligidan dalolat beradi.

Vertikal narvonlar, gimnastika devorida chirmashib chiqishga katta e’tibor qaratiladi. Bolalar chirmashib chiqishni bir xil nomli va har xil nomli usullar bilan navbatda keladigan qadam bosish orqali bajarishadi. Bir xil nomlangan usulda harakat o‘ng qo‘l va o‘ng oyoq bilan, keyin esa – chap qo‘l va chap oyoq bilan amalga oshiriladi, har xil nomlangan usulda harakatni o‘ng qo‘l va chap oyoq boshlaydi, keyin chap qo‘l va o‘ng oyoq. Bolalar narvonning uchiga qadar chiqishni, 4-5-pog‘ona darajasida bir pog‘ona oralig‘idan ikkinchisiga o‘tishni o‘rganishadi.

Maktabgacha tayyorlov guruhidagi bolalar arqon bo'ylab chirmashib chiqish bilan tanishtiriladi. Mashqni bajarish paytida, bola arqonni yuqoriga ko'tarilgan qo'llari bilan changallaydi, keyin to'g'rilangan qo'llarida osilib turadi, tizzalarida bukilgan oyoqlarini tortadi va oyoq kaftlari bilan arqonga tayanadi, undan keyin oyoqlarini to'g'irlaydi, qo'llarini tirsaklarida bukadi va arqonni boshidan yuqoriroqda har bir qo'li bilan navbatda changallab oladi. Chirmashib chiqish paytidagi tsikl shu bilan yakunlanadi. Pastga tushish paytida harakat amallari teskari tartibda bajariladi. Bolalarni arqondan qo'llarda sirpanib tushishiga ruxsat berilmaydi (ishqalanish paytida qo'llar va oyoqlari shikastlanishi mumkin). Mashq xavfsiz sharoitlarda bajarilishi kerak va pedagog xavsizlikni ta'minlashi shart.

Muvozanat saqlash – har qanday harakatning komponenti hisoblanadi. Muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlar tanani kichraytirilgan tayanch maydonida ushlab turish va harakatlantirishdan tashkil topadi. Ular, koordinatsion harakatlarni rivojlantirishga, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga ko'maklashadi. Nozik va aniq harakatlar mushakda his qilishni rivojlantiradi.

Muvozanat saqlash funktsiyasi sekin-asta shakllantiriladi. *Kichik guruhda* faqatgina eng oddiy mashqlar qo'llaniladi. Kichkintoylarga arqonlar bilan chegaralangan yo'lakcha bo'ylab yurish, gorizontal qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustidan yurish taklif qilinadi. Ko'pchilik bolalar mashqni xamla qadam bilan bajarishadi. Navbat bilan bosiladigan o'zgaruvchan qadamga o'tish, uni o'zlashtirgan sari sekin-asta amalga oshiriladi. Boladan mashqni aniq bajarishni talab qilish kerak emas. Lekin, u buyumga ko'tarilishni, uning ustida ishonch bilan yurishni, qo'rqmasdan pastga tushishni o'rganishi muhimdir. Muvozanat saqlash qobiliyati to'siqlarosha (tayoq, kubiklar, g'ishtchalar va h.k.) qadam bosish paytida rivojlanadi. Topshiriq sekin-asta murakkablashtiriladi: bolalar buyumdan boshqa buyumga qadam bosib o'tishadi, balandligi 25 sm bo'lgan stulga, gimnastik o'rindiqqa chiqishadi, uning ustida qo'llarini yuqoriga ko'targan holatda turishadi, oyoqlari uchiga ko'tarilishadi va yana oyoq kaftlariga to'liq tushishadi, joyida turib aylanishadi. Pedagog bolalarning yonida turadi va yordam berishga tayyor bo'ladi.

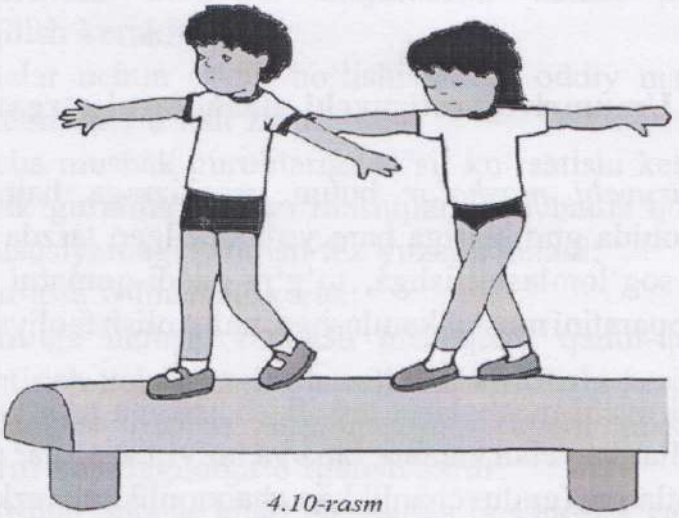


4.9-rasm

O'rta guruhda muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlar ancha xilma xil bo'ladi. Bolalar tayanchning kichraytirilgan maydoni bo'ylab yurish va yugurishni bajarishadi, erda yotgan narvonning pog'onalarini bittasini tashlab ikkinchisi ustidan qadam bosishadi (4.9-rasm), yapaloq obruch ustidan qadam bosib o'tishadi, 25-30 sm balandlikdagi gimnastik o'rindiq ustidan (kengligi 20-25 sm bo'lgan), qiya qo'yilgan taxta ustidan (balandligi 30-35 sm bo'lgan) yurishadi,

oyoqlarining uchiga ko'tarilishadi, bir muncha vaqt muvozanatni saqlagan holda shunday turishadi, bir oyoqda turishni o'rganishadi, "qaldirg'och" bo'lib turishga urinishadi. Pedagog, bolalarga orqasini to'g'ri ushlashni, oldinga qarashni, boshni pastga tushirmaslikni doimo eslatib turadi.

Katta guruhda muvozanat saqlash funktsiyasini eng jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Shu tufayli, muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlarning sifatiga bo'lgan talablar oshiriladi, mashqni murakkablashtiradigan qo'shimcha harakatlar kiritiladi. Bolalar gimnastik o'rindiq, xoda ustida oyoq uchlarini qo'yish bilan yurishni o'rganishadi, chiziq bo'ylab yurish paytida muvozanatni saqlashadi, chegaralangan yuzada aylanib burilishlarni bajarishadi, qiya yuza ustida yugurishadi. Yurish paytida qo'llarning holatini belgilaydigan vazifalar kiritiladi (4.10-rasm). Statik holatlarni qabul qilishdagi mashqlar ancha (5 soniyagacha) uzunlashtiriladi.



4.10-rasm

Maktabgacha tayyorlov guruhi tayanchning kichraytirilgan maydonidagi mashqlarning murakkabligi yanada oshiriladi: bolalar ko'rsatmadagi usulda borishadi, gavdani to'g'ri ushlashadi, bir oyog'ining tovonini boshqa oyog'ining uchiga olib o'tib qo'yishadi. Vazifani bajarish paytida, hamla qadamlar qo'yish bilan yon tomonga harakatlanishadi, qiya taxta ustiga oyoq uchlarida yugurib chiqishadi va tushishadi, o'rindiq ustida yurishadi, to'ldirma to'plar ustidan qadam bosib o'tishadi, qopchalarni har xil joylarga qo'yib va keyin to'plab yurishadi. Bu yoshda, bolalar maxsus umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ham bajarishadi. Ushbu mashqlar, ularni muvozanat saqlashga o'rgatadi: gimnastik o'rindiq ustida turgan holatda oyoq uchlariga ko'tarilishadi va oyoq kaftlariga to'liq tushishadi, aylanib burilishadi, bir oyoqda turgan (ikinchi oyoq orqaga tisarilgan) "qaldirg'och" holatda turishadi, yugurish va sakrashlardan keyin oyoq uchlariga o'tirishadi, to'xtashadi va bir oyoqda turgan holatda juftliklarda aylanishadi.

Qish mavsumida muvozanat saqlash muzlagan yo'lakchalarda sirg'anish, konkida uchish paytida shakllantiriladi. Muvozanat saqlash funktsiyasini shakllantiruvchi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga yoki ertalabki gimnastika mashqlariga kiritiladi.

Harakatlarning asosiy turlarini o'rgatish paytida tayyorgarlik va keltiruvchi mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. *Tayyorgarlik mashqlari* mushaklarning ma'lum bir guruhlariga ta'sir qiladi. *Keltiruvchi mashqlar* yangi, xali o'zlashtirilmagan harakatlar uchun ustivordir. Ularni bajarish, bolada harakatni ifodalanishiga mos keladigan mushak hislarini paydo bo'lishiga ko'maklashadi. Oldin, mazkur harakatning etakchi bo'g'iniga yaqin bo'lgan, keyin esa, ular mustahkamlanganda, takomillashtirilganida – qo'shimcha bo'g'inlarga yaqin bo'lgan keltiruvchi mashqlar tanlanadi. Keltiruvchi mashqlarning o'rni ko'pincha ikkinchi darajali, shuning uchun ularni bir necha marta (4-6 marta) takrorlash etarlidir.

4.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmga ham, mushaklar va bo'g'imlarning alohida guruhlariga ham yo'naltirilgan tarzda ta'sir ko'rsatadi. Ular organizmni sog'lomlashtirishga, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga, tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga, nafas olish faoliyatini yaxshilashga ko'maklashdi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tasniflash asosiga turli belgilar qo'yilgan:

- anatomik (qo'llar va yelka kamari, tana va bo'yin, oyoqlar uchun mashqlar);
- jismoniy sifatlarga (egiluvchanlikka, chaqqonlikka, tezkorlikka va h.k.) yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish;
- organizmning har xil tizimlariga (yurak-tomir, nafas tizimlariga) yo'naltirilgan ta'sir ko'rsatish;
- ruhiyat xususiyatlarini (diqqatni, tafakkurni, fazodagi harakatni xis qilishni) ustivor rivojlantirish bo'yicha.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri bajarish uchun dastlabki turish holatlari (keyinchalik mashqlarda – d.h.) muhim ahamiyatga ega. Quyidagi dastlabki holatlar qo'llaniladi:

- oyoqlar uchun – asosiy turish holati (tovonlar birlashtirilgan, oyoq uchlari ochilgan); oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan (oyoq kaftlari kengligida, yelka kengligida) holatda turish; oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan, o'ng yoki chap oyoq oldinda; oyoqlar chalishtirilgan holatda turish (o'ng oyoq chap oyoq oldida yoki aksincha); oyoqlar birlashtirilgan (uchlari va tovonlar birlashtirilgan) holatda turish; oyoq kaftining biri ikkinchisining davomi sifatida qo'yilgan holatda turish;

- qo‘llar uchun – qo‘llar pastda; qo‘llar oldinda; qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan; qo‘llar belda; qo‘llar yelkada; qo‘llar ko‘krak oldida; qo‘llar orqada; qo‘llar bosh ortida; qo‘llar yon tomonga ko‘tarilgan; qo‘llar orqaga chiqarilgan.

Mashqlar o‘tirgan holatda hamda erda yotgan holatda oyoqlarning holati har xil (bukilgan, rostlangan) bo‘lganda bajarilishi mumkin.

O‘tirgan holatda: oyoqlar bir-biridan uzoqlashtirilgan (birlashtirilgan); burchak ostida; tovonlarda; oyoqlar bukilgan; guruhlashtirilgan; oyoqlar chalishtirilgan.

Yotgan holatda: chalqancha; qorinda; o‘ng (chap) yonboshda; halqa bo‘lib (tana bukilgan, qo‘llar bukilgan oyoqlarni changallash bilan yuqoriga-orqaga chiqarilgan).

Xilma xil dastlabki holatlar bola organizmiga samarali ta’sir ko‘rsatishi uchun qo‘llaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar majmuasini tuzish paytida quyidagi talablarga rioya qilish kerak:

- mashqlar bolalar uchun oddiy bo‘lishi kerak, oddiy mashqlardan ancha murakkablariga ketma-ket o‘tish zarur;
- mashqlar barcha mushak guruhlariga ta’sir ko‘rsatishi kerak;
- har xil mushak guruhlari uchun mashqlarni navbatda qo‘llash zarur, aks holda mahalliy xususiyatdagi toliqish tez yuzaga keladi;
- yuklama sekin-asta oshirilishi kerak;
- majmua tarkibiga nafasni rostlash mashqlari, qaddi-qomatni va oyoq kaftlarini shakllantirish uchun mashqlar albatta kiritilishi kerak.

Kichik maktabgacha yoshda umumrivojlantiruvchi mashqlarni qo‘llash jarayonida bolalarni quyidagilarga o‘rgatish zarur:

- mashqlarni boshqa bolalar bilan bir vaqtda boshlashni va tugatishni;
- mashqlarni umumiy ko‘rinishda to‘g‘ri bajarishni;
- tananing alohida qismlari harakatlarining yo‘nalishlariga rioya qilishni;
- mashqlarni bajarish uchun har xil dastlabki holatlarni (tik turgan, o‘tirgan, chalqancha yotgan) qabul qilishni bilish.

Kichkintoylar uchun ikki qismdan iborat bo‘lgan (o‘tiramiz – turamiz, qo‘llarni ko‘taramiz - tushiramiz) oddiy mashqlar tanlanadi, mashqlarning ko‘pchiligi qo‘llar, yelka kamari va tana mushaklari uchun. Ular tik turgan, o‘tirgan, chalqancha yotgan dastlabki holatdan bajariladi. Harakatlar amplitudasi chegaralangan. Bolaning muvozanat saqlashi barqaror bo‘lmaganligi tufayli yon tomonlarga burilishlar o‘tirgan holatda bajariladi.

Qo‘llar va yelka kamari uchun mashqlar quyidagi tarkibga ega bo‘lishi mumkin: qo‘llarni oldinga ko‘tarish, qo‘llarni bukish va rostlash; qo‘llarni ko‘krak oldida chalkashtirish va ularni yon tomonlarga ochish; qo‘llarni orqaga chiqarish; o‘z oldida, boshi ustida qarsak chalish; qo‘llarni oldinga-orqaga,

yuqoriga-pastga siltash; qo'llarni bosh ustida, o'z oldida siltash.

Tana uchun quyidagi mashqlar taklif qilinadi: o'tirgan holatda – chapga-o'ngga burilish; oldinga egilish, oyoqlarni ko'tarish va tushirish; tizzalarda turgan holatda – tovonlarga o'tirish va turish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning ko'pchiligi mayda buyumlar va o'yinchoqlar (har xil rangli ro'molchalar, bayroqchalar, kubiklar, tayoqchalar) bilan bajariladi. Ular, ancha darajadagi mushak kuchlanishlarini talab qiladi, kichkintoylar tomonidan aniqroq bajariladi. Buyumlarning soni bolalar soniga to'g'ri kelishi lozim. Buyumlar va o'yinchoqlar oldindan stullarga yoki gimnastik o'rindiqqa qo'yiladi va bolalar tarbiyachining ko'rsatmasiga binoan, ularni mustaqil tarzda olishadi va keyin olgan joylariga tartibli qo'yishadi. Kichkintoylar umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sifatida qo'llaniladigan imitatsion mashqlarni ("qushlar qanot qoqqanidek qo'llarimizni siltaymiz", "quyonchalar kabi sakraymiz") bajara olishadi. Taqlid qiluvchi mashqlar bolani qiziqtiradi, vazifani yaxshiroq bajarishga yordam beradi. Pedagog mashqni bolalarga ko'rsatadi va tushuntiradi, keyin esa, uni bolalar bilan birgalikda 5-6 marta bajaradi. Mashqni ko'rsatish toshoynadagi aksi kabi bajariladi. Tushuntirish bir butun bo'lishi kerak. Tarbiyachi mashqni bajarish vaqtida ko'rsatmalar beradi, ular bolalarda ritm va sur'atni rivojlantiradi, mashqni barcha bolalar bir vaqtda boshlashi va yakunlashiga yordam beradi. Bu guruhda mashqlarda sanoq qo'llanilmaydi.

O'rta maktabgacha yoshda bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish bo'yicha yangi vazifalar paydo bo'ladi. Ularni quyidagilarga o'rgatish zarur:

- yirik mushak guruhlarini ishlashi bilan bog'liq bo'lgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri aytish va bajarishga;
- har xil dastlabki holatlarga turish va ularni aniq bajarishga erishishga;
- tananing alohida qismlari holatini bilish va saqlashga (egilish paytida tizzalarni bukmaslik, oyoqlarga o'tirish paytida orqani to'g'ri ushlash va h.k.);
- mashqni signal bo'yicha, tarbiyachining ko'rsatmasi bo'yicha boshlash va yakunlashga;
- bir nechta oddiy mashqlarni bilishga va ularni mustaqil bajarishni bilishga.

O'rta maktabgacha yoshdagi bolalar guruhida mashqlarning tuzilishi murakkablashtiriladi. Qoidaga ko'ra, ular to'rt qismdan tashkil topadi (qo'llar yon tomonga, yuqoriga, yon tomonga, pastga). Mashqlarni bajarish sifatiga talablar oshiriladi: bolalar oyoqlar kaftlarini parallel qo'yishni, rostlangan holatda turishni, boshini to'g'ri ushlashni, qo'llarini tana bo'ylab to'g'ri ushlashni, oyoqlarga o'tirish paytida boshi va tanasi oldinga egilmasligini nazorat qilishni bilishlari kerak. Dastlabki holatlar xilma xil bo'ladi: o'tirgan, chalqancha yotgan, qorinda yotgan holatlar qo'llaniladi. Oldingidek qo'llar, yelka kamari

va tana mushaklari uchun mashqlarga asosiy e'tibor qaratiladi. Har xil buyumlar (to'plar, obruchlar, tayoqchalar, tasmachalar) bilan mashqlarning soni ortadi. Qoidaga ko'ra, ular analitik xususiyatdagi mashqlar bo'lib, har bir qismi aniq ko'rinib turadi. Mashqlarni bajarilishi ancha aniq bo'ladi, shuning uchun sanoq kiritiladi. Imitatsion va obrazli mashqlar xali ham qo'llaniladi, lekin ular, tuzilishi bo'yicha ancha murakkab bo'ladi.

Tarbiyachi yangi mashqni oldin aytadi, keyin uni qanday to'g'ri bajarish kerakligini tushuntiradi va ko'rsatadi. Ko'rsatish texnik jihatidan to'g'ri, savodli va ritmik bo'lishi kerak. Bunda, so'z bilan tananing alohida qismlarini yo'nalishi belgilab berilishi kerak. Bolalarda dastlabki holatning aniqligini nazorat qilish lozim, mashqni ham bir vaqtda boshlashi va yakunlashi kerakligini eslatish lozim. Pedagog tanish mashqni faqatgina uning nomi bo'yicha yoki boshlang'ich qismini ko'rsatib berish bo'yicha bajarishni taklif qiladi, bolalar mashqni o'zlarining ixtiyoriga ko'ra yakunlashadi. Bolalarning birontasiga mashqni bajarish ketma-ketligini tushuntirib berish taklifini o'rtaga tashlash mumkin. Har bir mashq 8-10 marta bajariladi.

Bolalar bog'chasining katta yosh guruhida bolalarning jismoniy imkoniyatlarini ortishi umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatishning ancha murakkab vazifalarini belgilaydi. Bolalarni quyidagilarga o'rgatish zarur:

- har xil dastlabki holatlarga aniq turishga;
- harakatlar amplitudasi katta bo'lgan mashqlarni bajarishga;
- mashqning texnik elementlarini bilishga va to'g'ri bajarishga;
- harakatni belgilangan ritmda bajarishga;
- mashqni pedagogning namunasi yoki so'zli ifodalashi bo'yicha qayta qurishni bilishga, uni har xil variantlarda bajarishga.

Katta maktabgacha yosh guruhida umumrivojlantiruvchi mashqlar ancha murakkab bo'lib qoladi. Ko'proq analitik xususiyatdagi mashqlar beriladi, harakatning yo'nalishiga, amplitudasiga, sur'atiga aniq rioya qilishni, nafaqat dastlabki, balki oraliq holatlarni aniqligini talab qiladigan ketma-ket bajariladigan, har xil nomdagi, har xil yo'nalgan mashqlar beriladi. Tana uchun mashqlarda ko'proq burilishlar va egilishlar beriladi, nafasni rostlash mashqlariga ko'proq e'tibor qaratiladi. Ma'lum bir kuchlanishlarni namoyon qilish bilan bog'liq mashqlar qo'llaniladi (qo'llarning yordamisiz o'tirib-turish; chalqancha yotgan holatda ikkala oyoqlarni ko'tarish). Ko'pchilik mashqlar juftliklarda, gimnastik o'rindiqda, gimnastik pillapoyada bajariladi. Imitatsion mashqlar ancha katta o'rin egallaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish paytida, bolalarda ularni ongli idrok qilish va bajarishni tarbiya qilishga asosiy e'tibor qaratiladi. SHu maqsadda, bolalarga mashqni bajarish tartibini aytib berish, texnikadagi xatolarni mustaqil topish va to'g'irlash, mashqni ikki nafar bola bajarganida o'xshashliklar va

va tana mushaklari uchun mashqlarga asosiy e'tibor qaratiladi. Har xil buyumlar (to'plar, obruchlar, tayoqchalar, tasmachalar) bilan mashqlarning soni ortadi. Qoidaga ko'ra, ular analitik xususiyatdagi mashqlar bo'lib, har bir qismi aniq ko'rinib turadi. Mashqlarni bajarilishi ancha aniq bo'ladi, shuning uchun sanoq kiritiladi. Imitatsion va obrazli mashqlar xali ham qo'llaniladi, lekin ular, tuzilishi bo'yicha ancha murakkab bo'ladi.

Tarbiyachi yangi mashqni oldin aytadi, keyin uni qanday to'g'ri bajarish kerakligini tushuntiradi va ko'rsatadi. Ko'rsatish texnik jihatidan to'g'ri, savodli va ritmik bo'lishi kerak. Bunda, so'z bilan tananing alohida qismlarini yo'nalishi belgilab berilishi kerak. Bolalarda dastlabki holatning aniqligini nazorat qilish lozim, mashqni ham bir vaqtda boshlashi va yakunlashi kerakligini eslatish lozim. Pedagog tanish mashqni faqatgina uning nomi bo'yicha yoki boshlang'ich qismini ko'rsatib berish bo'yicha bajarishni taklif qiladi, bolalar mashqni o'zlarining ixtiyoriga ko'ra yakunlashadi. Bolalarning birontasiga mashqni bajarish ketma-ketligini tushuntirib berish taklifini o'rtaga tashlash mumkin. Har bir mashq 8-10 marta bajariladi.

Bolalar bog'chasining katta yosh guruhida bolalarning jismoniy imkoniyatlarini ortishi umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatishning ancha murakkab vazifalarini belgilaydi. Bolalarni quyidagilarga o'rgatish zarur:

- har xil dastlabki holatlarga aniq turishga;
- harakatlar amplitudasi katta bo'lgan mashqlarni bajarishga;
- mashqning texnik elementlarini bilishga va to'g'ri bajarishga;
- harakatni belgilangan ritmda bajarishga;
- mashqni pedagogning namunasi yoki so'zli ifodalashi bo'yicha qayta qurishni bilishga, uni har xil variantlarda bajarishga.

Katta maktabgacha yosh guruhida umumrivojlantiruvchi mashqlar ancha murakkab bo'lib qoladi. Ko'proq analitik xususiyatdagi mashqlar beriladi, harakatning yo'nalishiga, amplitudasiga, sur'atiga aniq rioya qilishni, nafaqat dastlabki, balki oraliq holatlarni aniqligini talab qiladigan ketma-ket bajariladigan, har xil nomdagi, har xil yo'nalgan mashqlar beriladi. Tana uchun mashqlarda ko'proq burilishlar va egilishlar beriladi, nafasni rostlash mashqlariga ko'proq e'tibor qaratiladi. Ma'lum bir kuchlanishlarni namoyon qilish bilan bog'liq mashqlar qo'llaniladi (qo'llarning yordamisiz o'tirib-turish; chalqancha yotgan holatda ikkala oyoqlarni ko'tarish). Ko'pchilik mashqlar juftliklarda, gimnastik o'rindiqda, gimnastik pillapoyada bajariladi. Imitatsion mashqlar ancha katta o'rin egallaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish paytida, bolalarda ularni ongli idrok qilish va bajarishni tarbiya qilishga asosiy e'tibor qaratiladi. SHu maqsadda, bolalarga mashqni bajarish tartibini aytib berish, texnikadagi xatolarni mustaqil topish va to'g'irlash, mashqni ikki nafar bola bajarganida o'xshashliklar va

farqlarni topish taklif qilinadi. Mashqlarning ko'pchiligi faqatgina tarbiyachining tushuntirishi bilan bajariladi va ko'rsatilmaydi. YAngi mashq bu guruhda ham aniq ko'rsatib berishni va tushuntirishni talab qiladi. Lekin, mashqning alohida qismlarini tushuntirmasdan, faqat aytish mumkin. Bajarishning aniq bo'lishiga sanoq va musiqiy jo'r bo'lish sur'ati ko'maklashadi. Buyruqlar qo'llaniladi ("Tayyorlaning, boshlang!" va b.). Har bir mashq 10-12 marta takrorlanadi.

Pedagog, umumrivojlantiruvchi mashqlarni rejaga kiritish paytida, uning nomini, dastlabki turish holatini, tananing har xil qismlarini harakatlarini, yakuniy holatni, me'yorlashtirilishini ko'rsatadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozish qoidasiga, ular qaysi yosh guruhi uchun tuzilayotganligidan qat'iy nazar rioya qilish zarur.

Katta guruh bolalari uchun mashqlarni yozishga misollar keltiramiz:

"*Qo'llarni balandroq ko'taramiz*". D.h.: yonimizda turgan sherigimizning qo'llarini pastdan ushlagan holda, bir-birimizga qarab aylana bo'lib turamiz. 1 – yonimizda turgan sherigimizning qo'llarini qo'yib yubormasdan, qo'llarimizni yuqoriga ko'taramiz; 2 – d.h. Takrorlash 10 marta.

"Oyoq uchlariga qo'lni tekkizish". D.h.: yonimizda turgan sherigimizning qo'llarini yuqorida ushlagan holda, bir-birimizga qarab aylanaga turamiz. 1 – oldinga egilamiz, qo'llar bilan oyoq uchlariga tegamiz; 2 – d.h. Takrorlash 12 marta.

4.6. Safdagi mashqlarga o'rgatish

Safdagi mashqlar – bolalarda to'g'ri qaddi-qomatni, harakatlarning uyg'unligini, fazodagi harakatlanish malakasini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Shu bilan birga, ushbu mashqlar, mashg'ulotlar davomida pedagogga bolalarni yaxshiroq boshqarish, ularni boshqa turdagi mashqlarni hamda o'yinlarni bajarish uchun tez joylashtirish imkonini beradi.

Safdagi mashqlar tarkibiga saflanish va qayta saflanish, burilishlar, tarqalishlar, birlashishlar, fazodagi xilma xil harakatlanishlar kiradi.

Birinchi kichkintoylar guruhida xattoki oddiy saflanishlar ham (bir-birini ortidan, aylanaga va juftliklarda turishlar) bolalar uchun qiyin. SHuning uchun, barcha saflanishlar tarbiyachi yordamida amalga oshiriladi. U, har bir bolaga o'z joyini ko'rsatadi, bu maqsadda ko'rish yo'nalishlarini qo'llaydi. Masalan, aylana bo'ylab kubiklarni qo'yadi va bolalarga "o'z kubigini" topishga va uning oldida turishni taklif qiladi. Pedagog bolalar bilan birga aylanaga turadi. Mashg'ulotlarda zarur bo'lgan o'tishlarni bolalar to'da bo'lib bajarishadi. Kichkintoylar mashqni bajarish paytida bo'yini hisobga olmasdan ixtiyoriy tarzda joylashishadi.

Ikkinchi kichkintoylar guruhida bolalar bir-birini ortidan, aylanaga va juftliklarda turish paytida ancha mustaqil harakat qilishadi. Ular, bir-birini ortidan bo'yini hisobga olmagan holda har qanday tartib bilan saflanishadi, lekin kolonnada, saflanishlarda ma'lum bir joyni egallashni sekin-asta o'rganishadi. Burilishlar paytida ko'rish yo'nalishilari qo'llaniladi (oynaga yuzi bilan, devorga orqa bilan). Kichkintoylar zal bo'ylab juftliklarda hamda bitta kolonna bo'lib harakatlanishadi.

O'rta maktabgacha yoshda bolalar aylanaga, juftliklarga, kolonnaga saflanishadi. Tarbiyachi ularga quyidagi vazifani: ma'lum bir tartibda saflanishni, keyin zal bo'ylab tarqalib ketishni va signal bo'yicha yana kolonnaga (sherengaga) saflanishni bajarishni taklif qiladi. Bolalar ushbu yoshda bitta kolonnadan guruhlarga qayta saflanishni o'rganishadi. Buning uchun, ular oldindan guruhlarga bo'linishadi, har bir guruhda teng miqdorda bolalar bo'lishi kerak. Guruhlarning etakchilari tayinlanadi. Signal bo'yicha ular shartlangan joylarga (bayroqchalarga) borishadi, ularning ketidan – qolgan barcha bolalar borishadi. Bolalar joylarida qadam bosish bilan o'ngga, chapga va aylanish bilan burilishadi. Buyruqlar emas, balki ko'rsatmalar ("o'ngga burildik", "chapga burildik") beriladi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlarida ketma-ket qatorga, ikkita aylanaga mustaqil saflanishadi, kolonnadan juftliklarga, guruhlarga (joyida ham va harakatlanishda ham) mustaqil tarzda qayta saflanishadi. Ular, zalning o'rtasidan bitta-bitta va juft-juft bo'lib tarqalishga o'rganishadi. Tarbiyachi ko'rsatma beradi: "Juftlik o'ngga, juftlik chapga". Saflanishlar paytida, katta maktabgacha yoshdagi bolalar ma'lum bir tartibga rioya qilishadi: bo'yiga qarab saflanishadi, saflanishda oyoq uchlari bo'yicha tekksilanishadi, qo'llarini oldinga ko'tarishadi va orqaga shunday tisarilishadiki, oldinda turganlarga tegishmaydi. Ular, aylanada va saflanishda qo'llarini yon tomonga uzatgan holda tarqalishni va yaqinlashishni xamla qadam bosish bilan amalga oshiradi. Burilishlarni joyida oddiygina qadam bosish bilan bajarishadi. Ushbu yoshda alohida buyruqlar o'zlashtiriladi: «O'ngga!», "Chapga!", "Qadam bos!" va b.

4.7. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlariga o'rgatish

Harakatli o'yin – bu, bolalarning hissiy tusli, ongli, faol faoliyati bo'lib, harakat vazifalarini xal qilish va o'yin qoidalarini bajarish bilan tavsiflanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida harakatli o'yin – jismoniy tarbiyaning ajralmas vositasidir. Bolalar o'yindan lazzatlanishadi, "mushak lazzatini" his qilishadi. O'yinning hissiy foni yuqori harakat faolligiga erishish imkoniyatini beradi. Bu, xilma xil harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish va tako-

millashtirishga ko‘maklashadi, ishtirokchilarning mashg‘ulot qilganlik darajasini oshiradi, harakat faolligining miqdoriy va sifat tomonlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlar organizmning a’zolari va tizimlarini funktsional rivojlanishini faollashtiradi, har xil analizator funktsiyalarini, asabli jarayonlarni takomillashtirilishini rag‘batlantiradi, qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining bir me’yorda saqlashga ko‘maklashadi.

Harakatli o‘yinlarda bolani shaxs sifatida rivojlanishini katta imkoniyatlari mavjud. Maqsadga yo‘naltirilgan pedagogik ta’sir ko‘rsatishda harakatli o‘yinlar harakat qobiliyatlarini tarbiyalashi bilan birga, o‘zini ifodalash qobiliyatini, mustaqillikni, ijodkorlikni rivojlantirishni rag‘batlantiradi. Birgalikdagi o‘yin faoliyati qadriyatli yondashuvga birlamchi yo‘nalishni beradi, ular keyingi hayotida ko‘pincha barqaror bo‘ladi va shaxsning umumiy yo‘nalganligini belgilaydi.

Harakatli xarakterdagi o‘yinlarni paydo bo‘lishi, xuddi boshqa o‘yinlar kabi, uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Tarixan, har bir xalqning o‘zini milliy harakatli o‘yinlari to‘plangan. Ular, o‘yinda ishtirok etuvchilarning butun bir guruhlarini faol harakat faoliyatiga jalb qilgan. O‘yinlar, qoidaga ko‘ra, ko‘chada o‘tkazilganligi sababli, sog‘lomlashtirishning muhim vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Pedagogik fikrini sekin-asta rivojlanishi xalq o‘yinlari ichidan tarbiyaviy jihatdan eng maqsadga muvofiqlarini saralashni amalga oshirish imkoniyatini bergan. Harakatli o‘yinlarni pedagogik jarayonda qo‘llashga nisbatan ilmiy asoslangan qarashlar P.F.Lesgaftning jismoniy tarbiya tizimida ifodalangan. U, o‘yinlarning fiziologik va psixologik ahamiyatini, ularni ongli harakatlarni ta’minlashdagi, harakatlarni boshqarish malakasini rivojlantirishdagi rolini ochib bergan. Olim, o‘yinlarni bolani hayotga tayyorlaydigan vositaviy mashq sifatida ko‘rib chiqqan.

Harakatli o‘yinlar mazmunan o‘ta boy va xilma xildir. Harakatli o‘yinlarning xilma xilligi tadqiqotchilarni azaldan ularni guruhlashtirish, tasniflash zaruratiga undagan. O‘yinlarni tasniflash har xil o‘lchamlari bo‘yicha amalga oshirilgan:

- bolalarni tashkillashtirish tamoyili bo‘yicha – yakka tartibdagi va jamoaviy o‘yinlar;
- yoshga oid tamoyil bo‘yicha – kichik, o‘rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun;
- harakatlarining turi bo‘yicha – yugurish, sakrashlar, muvozanatni saqlash, uloqtirish, chirmashib chiqish bilan o‘yinlar;
- harakat qobiliyatlari bo‘yicha – tezkor-kuch qobiliyatlarini, tezkorlikni, chidamlilikni, chaqqonlikni rivojlantiruvchi o‘yinlar;
- harakatlarning jadallik darajasi bo‘yicha – harakatlari katta, o‘rta va kichkina o‘yinlar;
- mazmunining xususiyatlari bo‘yicha – qoidalari bo‘lgan, syujetli va syujetsiz

harakatli o'yinlar; sport o'yinlari (basketbol, futbol, xokkey, badminton va b.) elementlari bo'lgan o'yinlar.

Bolaning motorikasini rivojlantirish uchun eng ahamiyatlisi – asosiga harakatli o'yinlarning mazmuni qo'yilgan tasniflash talablari hisoblanadi. Qoidalari bo'lgan (syujetli va syujetsiz) harakatli o'yinlar bolalar bog'chalari amaliyotida keng tarqalgan. Ushbu o'yin turlari uchun xususiyati – ularni bolalarning tajribasi, atrof-muhit hayoti to'g'risidagi bilimlari asosida tuzilishi hisoblanadi. Syujetni ijro qilish uchun muhid – tanish obrazlar (quyonchalar, tulkichalar, qushchalar va h.k.), odamlar hayotidan, tabiat hodisalaridan jarayonlar hisoblanadi. Bola o'yin paytida ularga taqlid qiladi. Syujetsiz o'yinlar tarkibiga, syujetni ijro qilish bilan bog'liq bo'lmagan harakatli-o'yinli vazifalar kiritiladi, ularda o'yin amallari bo'lmaydi. Har bir bola mustaqillikni, tezkorlikni, chaqqonlikni talab qiladigan aniq harakat vazifasini bajaradi.

Syujetli va syujetsiz harakatli o'yinlarni majmuaviy qo'llash, ularni moxirona boshqarishni nazarda tutadi. Harakatli o'yinlarni tashkil qilish paytida tarbiyachining kasbiy tayyorgarligi, uni pedagogik oldindan ko'ra bilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Pedagog, bolada o'yinga qiziqishni uyg'otishi bilan birga, bolalarning rivojlanishidagi ahamiyatli omillarni, bilim, ko'nikma va malakalaridagi aniq o'zgarishlarni ko'ra bilishi va ajrata olishi kerak. Katta e'tibor o'yinni to'g'ri tanlashga qaratiladi: o'yinni o'tkazilish vaqti va joyi, o'yinda ishtirok etuvchilarning soni, ularning harakatlanish tajribasi hisobga olinadi. Pedagogik kuzatuvchanlik, o'yinni boshqarishni, bolalarning harakat xulq-atvorini korrektsiya qilishni kerakli usullarini tanlash imkoniyatini beradi.

Birinchi kichkintoylar guruhida oddiy va hammmabop syujetli o'yinlar o'tkaziladi. O'yin qaxramonlari (mushukchalar, sichqonchalar, qushchalar) bolalarga yaxshi tanish. Bolalar ular bilan hayotida uchrashgan yoki ertaklar, suratlar yordamida tanishgan. O'yinda kichkintoylarni harakat jarayoni: yugurish, etib olish, tashlash o'ziga tortadi. Harakatni rivojlantirishni boshqarish, bu erda, tarbiyachining ijodkorligiga to'liq bog'liq bo'lgan syujet vositasida amalga oshiriladi. Bolalarning hammasi bir xil o'rin egallaydi, shu bilan birga, har bir bola o'zining harakat imkoniyatlariga bog'liq holda individual harakatlanadi. Bitta harakatning o'zi har xil holatlarda bajariladi. Tarbiyachi o'yin vaqtida bolalarni qiziqtirishga urinadi, ularga harakatning namunasini ko'rsatadi, signal bo'yicha harakatlanishni, oddiy qoidalarga rioya qilishni o'rgatadi. Etakchi o'rinni pedagogning o'zi egallaydi va uni hissiy va obrazli amalga oshiradi. O'yinni har xil atributlar jonlantiradi: hayvonlarning suratlari tushirilgan rasmlar, qalpoqchalar, ertaklardagi uychalar. Ularning yordamida obrazga oson kiriladi, qaxramonlarga taqlid qilinadi. So'zlar o'yinning mazmunini ochib beradi, bolaga uning qoidalariga rioya qilishiga yordam beradi.

O'yin mashqlari ("ariqchadan sakrab o'tamiz", "to'pni uychaning ichiga

tashlaymiz"), bolalar uchun murakkab bo'lgan harakatlarning ayrim turlarini (uloqtirish, sakrashlar va b.) o'zlashtirish imkonini beradi. Bu erda, bilvosita usullar bilan bir qatorda bevosita o'rgatish usullari qo'llaniladi. Tarbiyachi mashqni ko'rsatadi, uni bajarilishini kuzatadi, zarurati bo'lganida yana bir marta takrorlashni taklif qiladi, bolalarni intilishlariga qarab rag'batlantiradi.

Ikkinchi kichkintoylar guruhida harakatli o'yinlar murakkab bo'lmagan syujeti va oddiy qoidalari bilan farqlanadi, lekin unga kiritilgan harakatlar ancha xilma xil bo'ladi (kubning ustiga chiqish, sakrab o'yinchoqni olish va h.k.). bolalarni o'yin o'ynashga o'rgatish kerak. O'yinning borishiga ta'sir ko'rsatadigan sezilarli holat – tarbiyachining tushuntirishi hisoblanadi. Ularni, bolalar hissiy, ifodali qabul qiladi, bolani o'yin obraziga eng yaxshi kirishishiga ko'maklashadigan obrazli syujetli hikoya qilish qo'llaniladi. Tarbiyachi bolalar bilan birga o'yinda ishtirok etadi va bir vaqtning o'zida bosh rolni va ikkinchi darajala rolni bajaradi, o'yin ishtirokchilarini joylashishini, o'zaro harakatlanishlarini, harakat amallarini obrazli bajarilishini kuzatadi, kichkintoylarni birgalikda harakat qilishga o'rgatadi. O'yin harakatlarining mazmuni bolalarga tushunarli bo'lishi muhim. Bu, ularning harakat faolligini oshiradi. Bitta o'yinning o'zi o'zgartirilmasdan 2-3 marta takrorlanadi, keyin esa, unga yangi qoidalar va yangi harakatlar kiritiladi, o'tkazilish shartlari o'zgartiriladi. Tanish o'yinning variativ mazmuni, uning tarbiyaviy qiymatini kuchaytiradi. Pedagog, sekin-asta kichkintoylarni o'yinda mas'uliyatli rolni bajarishga o'rgatadi (rol berilayotganida navbatga rioya qilinishi zarur).

Bolalar tomonidan o'yin mashqini bajarilishi paytida, tarbiyachi uni tushuntiradi va ko'rsatadi, ko'pchilikda qiyinchilik tug'diradigan holatlarda to'xtaladi. Bola, bu yoshda o'yin mashqini faqatgina umumiy ko'rinishda tarorlay oladi.

O'rta maktabgacha yoshda o'yinlarning ko'pchiligi, harakatlarning mazmunini va o'yinchilarning o'zaro harakatlari xarakterini belgilaydigan kengaytirilgan syujetga ega. Bolalarning harakatlari aniq borliqqa mos keladigan o'yinlar ancha katta o'rin tutadi. Tarbiyachi, syujetli harakatli o'yinni o'tkazish paytida, o'yin qoidalarini alohida ko'rsatish bilan mazmunini bayon qiladi, har bir bolaning harakatlarini mazmun-mohiyatini va xususiyatlarini ko'rsatadi, o'yin ishtirokchilarida qiyinchilik tug'dirishi mumkin bo'lgan harakatlarni ko'rsatadi. Bolalar o'yinning shartlarini tushunganligiga, uning harakatlarini mazmun-mohiyatini yaxshi tasavvur qilishganligiga ishonch hosil qilish muhimdir. So'ngra tarbiyachi, o'yin ishtirokchilari o'rtasidagi o'rinlarni taqsimlaydi. Etakchining roli oldiniga, uni uddalay oladigan faol, serg'ayratli bolaga beriladi, keyin navbat bilan guruhdagi qolgan bolalarga beriladi. Bolani bosh rolga tanlash pedagog tomonidan motivatsiya qilinadi. O'yin paytida tarbiyachi barcha bolalar bilan birgalikda harakat qiladi, harakatlarni bajarilishini

to‘g‘riligini, bolalarning harakat xulq-atvorini baholaydi, jismoniy yuklamani boshqaradi. Tanish o‘yin takrorlanganida, uning variantlari yaratiladi: bolalar bajarayotgan harakatlar o‘zgartiriladi, chidamlilikni, o‘zini tuta bilishni talab qiladigan qoidalar kiritiladi, o‘yin iishtirokchilarini tashkillashtirish shaklini turi o‘zgartiriladi.

O‘yin mashqlarida ma’lum bir natijaga erishish uchun sharoit yaratiladi. O‘yin vazifalariga (“kim tezroq”, “kim uzoqroqqa otadi”, “kimning guruhi tezroq saflanadi”) musobaqa xarakteri beriladi. Bunday vazifalar bolalarni tezkor harakatlarga rag‘batlantiradi, jamoadagi o‘zining harakatlari uchun mas’uliyatli bo‘lishga o‘rgatadi, umumiy maqsadga erishishga olib boradi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning harakatli o‘yinlarida jarayonning qiziqarliligi bunday katta ahamiyatga ega bo‘lmaydi, obrazlari bo‘lmagan o‘yinlarning soni ortadi. O‘yin qoidalari murakkablashtiriladi, bolada o‘zining xulq-atvorini boshqarish malakasini shakllantiradi. Bolalarning oldiga o‘yin holatini o‘zgarishiga darhol reaktsiya qilish, dov’yuraklik, qat’iylik, bardosh, jamoaning manfaatlariga mos ravishda harakat qilish vazifasi qo‘yiladi. Harakatli o‘yinlarning barcha turlari, jumladan syujetsiz o‘yinlar, estafeta-o‘yinlari qo‘llaniladi. Tarbiyachi o‘yinni tushuntirish paytida, uning mazmunini boshidan to oxiriga qadar gapirib beradi, keyin savollar yordamida qoidalarni aniqlashtiradi, agarda o‘yin tarkibida bo‘lsa, she’riy matnni mustahkamlaydi, bolalardan birontasiga mazmunni takrorlashni taklif qiladi. Shundan so‘ng, pedagog o‘yin ishtirokchilarining joylarini ko‘rsatadi va o‘rinlarni taqsimlaydi, etakchini tayinlaydi, ma’lum bir pedagogik vazifalardan (yangi kelgan bolani rag‘batlantirish, dov’yurak bo‘lish qanchalik muhimligini faol bola misolida ko‘rsatish) kelib chiqqan holda bolalarning o‘ziga etakchini tanlashni taklif qiladi, etakchini “sehrli tayoqcha” bilan, sanoq bilan tanlaydi. U, o‘yin vaqtida bolalarning harakatlari va o‘zaro munosabatlarini, ular tomonidan o‘yin qoidalarini rioya qilinishini kuzatadi, har bir usullar yordamida jismoniy yuklamani oshiradi: yugurib o‘tish masofasini oshiradi, o‘yinda chap berish bilan jadal harakatlarning davomiyligini o‘zgartiradi, o‘yin matnini ratsional qo‘llaydi (matn to‘liq faqatgina o‘yinning boshlanishida aytiladi, keyinchalik u, qisqartiriladi va bolalar harakatni bajarishga undaydigan so‘zlarnigina aytishadi), birdaniga ikki-uchta etakchini tayinlaydi (bu holatda nafaqat jismoniy yuklama, balki o‘yinning hissiy to‘yinganligi ham ortadi). Pedagog, o‘yinga yakun yasashi paytida bolalar qanday muvaffaqiyatga erishganligini, nima uchun tutib oluvchi o‘yinchi rolini bajargan faqat bir o‘yinchini ushlab olganini, boshqalari esa unga tutqich bermaganligini tahlil qiladi. O‘yin yakunini muhokama qilishga bolalar jalb qilinadi. Bu, ularni o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilishga o‘rgatadi. O‘yin takroran o‘tkazilganida, bolalar uni variantlarini mustaqil tarzda yaratishni o‘rganishadi: yangi syujetlarni, ancha murakkab o‘yin vazifalari va qoidalarini

o‘ylab topishadi, harakatlarning har xil kombinatsiyalarini yaratishadi.

Katta maktabgacha yoshda estafeta-o‘yinlar keng qo‘llaniladi. Ularda ishtirok etish uchun miqdori jihatdan teng bo‘lgan ikkita yoki uchta jamoa shakllantiriladi. Pedagog o‘yinning mazmunini va qoidalarini aniq va ketma-ket tushuntiradi. Musobaqani boshlashdan oldin, har bir ishtirokchi undan nima talab qilinayotganligini tushunishi, o‘yinga moslashishi uchun takrorlash o‘tkazish zarur. Avvaliga, bolalarga harakatlarni har xil turlari bo‘lgan (yugurish, ikkala oyoqda sakrash) oddiy estafetalar, keyin esa, juftliklardagi va qarama-qarshi estafetalar (ular, oddiy estafetalardan harakatlar juftliklarda bajarilishi bilan farqlanadi) taklif qilinadi. Lekin, faqatgina jamoaviy o‘yinlarni va estafeta-o‘yinlarnigina o‘tkazish kerak emas. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarga ham zavq keltiradigan syujetli o‘yinlar qiziqarlidir.

4.8. Sport o‘yinlari elementlarini o‘rgatish

Sport o‘yinlarining asosini harakatlarning tabiiy turlari va ularning uyg‘unlashtirilishini tashkil qiladi. SHuning uchun, sport o‘yinlariga o‘rgatish, ayniqsa, ommaviy turlari bo‘lgan gimnastika, basketbol, futbol, badminton, stol tennisi o‘yinlariga maktabgacha ta’lim muassasalarida katta e’tibor qaratiladi. Bolalarni ancha murakkab o‘yin harakatlariga keltiradigan sport o‘yinlarining elementlari qo‘llaniladi.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar ixtisoslashtirilgan (tematik) mashg‘ulotlarda o‘rgatiladi, uning tuzilishi an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotining tuzilishiga o‘xshash bo‘lishi kerak. Faqat, uning har bir qismi uchun vositalarni tanlashda farq mavjud bo‘ladi. Masalan, agarda bolalar basketbol o‘yini elementlariga o‘rgatilayotgan bo‘lsa, unda, tayyorgarlik qismida to‘p bilan mashqlar, agarda badminton bo‘lsa – raketka bilan mashqlar qo‘llaniladi va h.k. Bunday mashg‘ulotning asosiy qismida o‘rganilayotgan o‘yin texnikasi elementlarini o‘zlashtirish uchun o‘rgatuvchi va tayyorgarlik mashqlari qo‘llaniladi. Sport o‘yinlari elementlarini o‘rgatish sayr qilinganda hamda bolalarning mustaqil harakat faoliyatida o‘tkaziladi.

Basketbol. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan basketbol o‘yini elementlaridan to‘psiz o‘yin texnikasini hamda to‘pni egallash texnikasini o‘rganish maqsadga muvofiq.

To‘psiz o‘yin texnikasi quyidagi elementlardan tashkil topgan: basketbolchining asosiy turish holati, maydoncha bo‘ylab harakatlanish, to‘xtashlar, burilishlar.

Basketbolchining asosiy turish holati – dastlabki holat bo‘lib, undan harakatlanishga tezkor o‘tiladi. Basketbolchining quyidagi asosiy turish holati eng ratsional: oyoqlari yelka kengligida bir-biriga parallel joylashgan, tana

og‘irligi ikkala oyoqlariga teng taqsimlangan, tanasi oldinga engil yo‘naltirilgan, qo‘llari tirsaklarida bukilgan va tanasiga yopishtirilgan. Basketbolchining asosiy turish holatini bolalar saf mashqlarida va aylanada turib o‘rganishadi.

Maydoncha bo‘ylab harakatlanish alohida harakatlarni o‘rganishdan boshlanadi: yugurishdan, sakrashlardan, to‘xtashlardan, burilishlardan. SHundan so‘ng, bolalarda o‘rganilgan harakatlarni uyg‘unlashtirish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

To‘xtashlar bolaga harakatni darhol yakunlash imkonini beradi. Ular, qadam bosish bilan yoki sakrarsh bilan bajariladi. To‘xtashlar quyidagi ketma-ketlikda o‘rgatiladi: yurgandan keyin to‘xtash, sekin sur’at bilan yugurgandan keyin to‘xtash, kutilmaganda to‘xtash.

Burilish – bu, texnik usul bo‘lib, unda bola bir oyog‘i bilan boshqa (tayanch) oyog‘i atrofida aylantirib qadam bosadi. Tayanch oyoq maydon yuzasidan uzilmaydi. Burilishlarning ikkita usuli farqlanadi: oldinga va orqaga. Ular, basketbolchining asosiy turish holatidan bajariladi.

To‘pni egalalsh texnikasi deganda, ratsional tarzda to‘pni ushlab olish, uzatish, olib yurish, savatga otish tushuniladi. Birinchi bosqichda, bolani to‘pni to‘g‘ri ushlashga o‘rgatish kerak: ko‘krak darajasida, tirsaklarda bukilgan ikkala qo‘llari bilan, qo‘llarining kaftlari to‘pning orqasida-yonida, barmoqlari ochilgan holatda ushlanadi. Bola to‘pni ko‘kragi darajasida ikkala qo‘llari bilan ushlab olishga o‘rganadi. U, engil bo‘shashtirilgan qo‘llarini to‘pga qarshi to‘g‘rilaydi, uni barmoqlari bilan ushlab oladi, uchish tezligini so‘ndiradi, to‘pni ko‘kragiga tortadi va basketbolchining turish holatiga o‘tadi. To‘pni qo‘lda uzoq vaqt ushlab turmasdan, uni tezkor sherigiga uzatish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar to‘pni ikkala qo‘llari bilan va bir qo‘l bilan yelkadan uzatishga o‘rgatiladi. To‘pni ikkala qo‘llari bilan uzatish basketbolchining turish holatidan amalga oshiriladi. Bola, bir vaqtda oldinga-pastga va o‘zi tomonga uncha katta bo‘lmagan aylanma harakatlanish bilan oyoqlariga engil o‘tirishni bajaradi, siltashdan keyin oyoqlarini tez to‘g‘rilaydi, qo‘llarini oldinga qarab rostlaydi va uzatishni amalga oshiradi. To‘pni bir qo‘l bilan yelkadan uzatish quyidagi tarzda amalga oshiriladi: to‘p yelka oldida bitta qo‘l kaftida joylashadi, boshqa qo‘l bilan esa, ushlab turiladi. Bola, siltashni bajarishda to‘pni ushlab turgan qo‘li tomonga engil buriladi, oyoqlarini tizzalarida bukadi. Siltashdan keyin oyoqlari to‘g‘rilanadi, uloqtirayotgan qo‘l to‘pni kerakli tomonga yo‘naltiradi, to‘pni uloqtirish paytida, uni ushlab turgan qo‘l pastga tushiriladi.

To‘pni olib yurish bolaga maydoncha bo‘ylab harakatlanish imkoniyatini beradi. To‘pni olib yurish paytida, unga barmoqlari bilan zarba berib erga uriladi, qo‘l toki to‘p unga qaytib kelguniga qadar pastki holatda ushlab turiladi va u bilan birga dastlabki holatga qaytariladi. Bolalarni to‘pni olib yurishga

o‘rgatish uchun tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash maqsadga muvofiq: to‘pni basketbolchining turish holatida joyida turib olib yurishni; to‘pni avvaliga sekin sur’atda, keyinchalik tez sur’atda va yugurib yurish bilan oldinga olib yurishni; to‘pni o‘ng va chap qo‘llar bilan erga urishlarni joyida turgan holatda, maydoncha bo‘ylab harakatlanish bilan ko‘p marta takrorlashni.

To‘pni savatga otish xuddi to‘pni uzatish usuli kabi bajariladi (to‘pni ikkala qo‘llari bilan ko‘krak oldidan uzatish, bir qo‘l bilan yelkadan uzatish). Savatgacha bo‘lgan masofa sekin-asta 1 metrdan to 2,5 metrgacha oshiriladi.

Basketbol o‘yinida ikkita jamoa ishtirok etadi, ularning har biri besh nafar maydon o‘yinchilaridan va bir nechta zahira o‘yinchilaridan tashkil topadi. O‘yin ikkita 5 daqiqalik bo‘limlardan iborat bo‘ladi. Savatga tashlangan har bir to‘p uchun jamoaga bir ochko yoziladi. O‘yin, to‘pni dastlabki o‘yinga kiritilishi bilan boshlanadi: pedagog o‘yinchilar (jamoa sardorlari) o‘rtasiga to‘pni tashlaydi. Bolalar sakrab to‘pni qo‘llari bilan ushlashga harakat qilishadi. O‘yinning boshida, to‘p, unga birinchi bo‘lib qo‘li tekkan sardor jamoasiga beriladi.

O‘yin qoidalari:

- o‘yinchi to‘p bilan uch qadamdan ortiq qadam bosa olmaydi, keyin to‘pni olib yurish boshlanishi kerak;
- to‘pni ikkala qo‘llar bilan bir vaqtda olib yurish yoki uni erga urib olib yurmasdan ko‘tarib yurish mumkin emas;
- to‘pni o‘yinchidan tortib olish, uni itarish, kiyimidan ushlab turish man etiladi.

Futbol. Maktabgacha yoshdagi bolalar o‘yinni soddalashtirilgan variantini o‘rganishadi. O‘yinchilar to‘pni oyoqlari bilan tepib olib yurish, uni sherigiga uzatish, darvozaga urib kiritish huquqiga ega. O‘yinda bolalar uchun qiyin bo‘lgan jarima va erkin to‘p tepishlar, burchak to‘plari, o‘yindan tashqari holat qo‘llanilmaydi.

Futbolning texnik usullaridan to‘pga oyoq bilan zarba berish, to‘pni oyoq bilan to‘xtatish, to‘pni oyoq bilan tepib olib yurishni o‘rgatish maqsadga muvofiq.

To‘pga oyoq bilan zarba berish oyoq kaftining ichki tomoni, oyoq yuzining do‘ng qismi o‘rtasi, oyoq yuzining do‘ng qismi, oyoq uchi bilan amalga oshiriladi.

Oyoq kaftining ichki tomoni bilan zarba berish uchun oyoq to‘pdan 10-15 sm masofada yon tomoni bilan qo‘yiladi. Zarba beradigan oyoqning kafti to‘pning uchishi yo‘nalishiga qat’iy to‘g‘ri burchak ostida bo‘ladi. Zarba harakati zarba beradigan oyoqning sonini bukish va tashqariga burish bilan boshlanadi. Oyoq yuzining do‘ng qismini o‘rtasi bilan zarba berish to‘g‘ridan yugurib kelish bilan amalga oshiriladi. Zarba beruvchi oyoq tizzada bukiladi,

keyin keskin oldinga chiqariladi; zarba beruvchi oyoqning uchi orqaga tortiladi. Oyoq yuzining do'ng qismini ichki tomoni bilan zarba berish quyidagi tarzda amalga oshiriladi: tana massasi tayanch oyoqqa o'tkaziladi, zarba beruvchi oyoq tizzada bukiladi, oyoqning kafti tashqariga burib ochiladi; oyoqning uchi orqaga tortiladi. To'p pastdan uchib borishi uchun zarba to'pning o'rtasiga beriladi. Oyoqning uchi bilan zarba berish harakatsiz turgan yoki dumalab kelayotgan to'pga zarba berish orqali amalga oshiriladi. Zarba beruvchi oyoq tizzada bukiladi va zarba berish paytida deyarli to'g'rilanadi. Harakat oyoqning uchi bilan to'pning o'rtasiga zarba berish orqali amalga oshiriladi.

To'pni oyoq bilan to'xtatish oyoq kaftining ichki tomoni bilan amalga oshiriladi. Oyoq kaftining ichki tomoni bilan to'pni to'xtatish paytida tananing og'irligi tayanch oyoqqa o'tkaziladi, to'xtatuvchi oyoq tizzasida bukiladi. To'pni oyoq bilan to'xtatish lahzasida, u, yumshoq tarzda orqaga tayanch oyoqqacha tortiladi. Tananing og'irligi tayanch oyoqqa o'tkaziladi, to'xtatuvchi oyoq tizzasida bukiladi. To'pni oyoq bilan to'xtatish quyidagi tarzda amalga oshiriladi: to'xtatuvchi oyoq oldinga to'pga qarshi chiqariladi, oyoqning uchi engilgina yuqoriga ko'tariladi. To'p oyoqqa tekkanida, u biroz orqaga tortiladi.

To'pni olib yurish oyoq yuzining do'ng qismini tashqi tomoni yoki o'rtasi bilan bajariladi. Oyoq yuzining do'ng qismini tashqi tomoni bilan to'pni olib yurish to'pning pastki qismiga kuchli bo'lmagan zarba berish orqali amalga oshiriladi, bunda, to'p aylanma harakat qiladi. Oyoq yuzining do'ng qismini ichki tomoni bilan to'pni olib yurish paytida oyoq kafti zo'riqmaydi, to'pga zarba berish bilan oldinga yo'naltiriladi.

Bolalar to'pni olib yurishni o'zlashtirishlari uchun quyidagi mashqlarni qo'llash mumkin: to'pni oyoq kafti bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga dumalatish; to'pni oyoq uchi bilan ilib olib yuqoriga irg'itish; oyoq bilan ma'lum bir yo'nalishda dumalatish; darvozaga dumalatib kiritish.

Futbol o'yini sport maydonchasida o'tkaziladi. Jamoa 8 nafar o'yinchilardan tashkil topadi (agarda, maydonchaning kattaliklari kichkina bo'lsa, o'yinchilarning soni kamaytiriladi). O'yin 30 daqiqa davom etadi (15 daqiqadan ikkita bo'lim). O'yinni jamoalarning birini sardori (tarbiyachi tomonidan tayinlanadi) boshlab beradi. U, maydon markazidan to'pni o'z jamoadoshlariga uzatadi. O'yinchilar to'pni bir-birlariga oshirib, uni raqib darvozasi tomon olib borib gol urishga intilishadi. Raqib jamoa bunga qarshilik ko'rsatadi, to'pni olib qo'yishga intiladi va uni begona darvozaga kiritishga harakat qiladi.

O'yin qoidalari:

- to'p bilan harakatlarning barchasi oyoqlar bilan amalga oshiriladi;
- to'pni bosh va tana bilan o'ynash xato hisoblanmaydi;
- to'pni faqat darvozabon qo'li bilan ushlashi mumkin;
- chalish va kuch ishlatish ta'qiqlanadi.

Xokkey. Bolalar shaybali xokkey o'ynashdan oldin klyushka va shaybani o'zlashtirishning ayrim elementlarini: klyushkani ushlashni, shaybani olib yurishni, shaybani tashlashni, shaybaga zarba berishni o'rganib olishlari zarur.

Klyushkani ushlash chap qo'l bilan uning uchidan, o'ng qo'l bilan esa – uning o'rtasidan amalga oshiriladi.

Shaybani olib yurish ikkita usul bilan amalga oshiriladi: klyushka bilan itarib (o'yinchi uncha kuchli bo'lmagan itarish bilan shaybani oldinga 1 m uzoqqa suradi, keyin unga etib oladi va yana shu harakatni takrorlaydi) va klyushkani bir tomondan boshqa tomonga o'tkazib (shayba oldinda ilonizi tarzda suriladi, uni yon tomonga og'ishlari klyushka bilan chegaralanadi).

Shaybani tashlashlar shaybani maydoncha bo'ylab sirpantirish bilan amalga oshiriladi. Avvaliga joyidan turib tashlash, keyin harakatlanib tashlash o'rgatiladi.

Shaybaga zarba berishni o'rgatish harakatsiz shaybada boshlanadi, keyin sekin sirpanayotgan shaybada amalga oshiriladi.

Bolalar o'yin elementlarini oldin shibbalab zichlangan qorli maydonda o'rganishadi. O'yin uchun klyushka va rezina shayba (bolalar uchun) kerak bo'ladi. O'yin darvozabon bilan yoki darvozabonsiz o'tkazilishi mumkin. Ikkita jamoa o'ynaydi, o'yinchilar soni 6 nafar. O'yin ikki taymdan iborat bo'lib, har biri 10 minutdan.

O'yin qoidalari:

- shaybani faqat klyushka bilan uzatish mumkin;
- klyushkani yelka balandligidan yuqori ko'tarish, raqibni klyushka yoki qo'l bilan ushlab qolish taqiqlanadi.

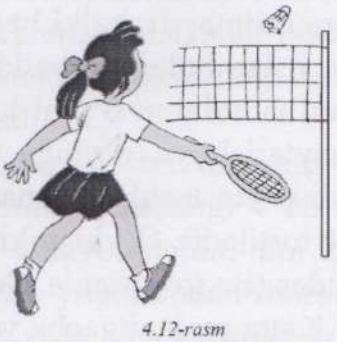
Qoida buzgan o'yinchini pedagog maydondan chetlatishi mumkin.

Badminton. Badminton o'yini uchun raketka va volan kerak bo'ladi. «Qaldirg'och» shakldagi metalldan bir butun shaklda tayyorlangan raketkalardan foydalangan ma'qul. Yog'ochdan ishlangan raketkalar bolalar uchun ma'qul emas: ular og'ir, juda katta, qo'l bilan ushlashda noqulay. Volan plastikdan tayyorlangan bo'lishi mumkin. Qush patidan tayyorlangan volan mustahkam emas va ancha qimmat.

Raketka va volanni o'zlashtirish ko'nikmasi raketkani ushlash va u bilan harakat amallarini (volanni urib qaytarishni, o'yinga kiritishni) bajarishdan iborat.



4.11-rasm



4.12-rasm

Avvalam bor, bolalarni *raketkani to'g'ri ushlashga* o'rgatish kerak. Pedagog nima qilish kerakligini ko'rsatadi: raketkani dastagini uchiga yaqin joyidan ushlash kerak, bu, zarba berish vaqtida qo'l kaftini erkin siljitish uchun zarur. Changallab ushlashni to'g'riligini tekshirish uchun raketkani ushlagan qo'l oldinga cho'ziladi. Bashmaldoq va ko'rsatuvchi barmoq o'rtasida burchak hosil bo'lishi kerak. Raketka xuddi bolg'ani ushlagan kabi ushlanadi, bunda, uning ramkasi (boshi) erga nisbatan qirra tomoni bilan qaratiladi (4.11-rasm).

Volanni urib qaytarish turli usullarda amalga oshiriladi: pastdan raketkaning ochiq tomoni bilan (4.12-rasm), yuqoridan (4.13-rasm) va yon tomondan raketkaning yopiq tomoni bilan (4.14-rasm). O'rgatishning boshlang'ich bosqichlarida bolalarga volanni urish o'rgatiladi. Ular, bu mashqni iloji boricha ko'p marta joyida turib, keyin esa harakatlanib bajarishadi. Shundan keyin, volanni pastdan va yon tomondan raketkaning ochiq tomoni bilan urib qaytarishni o'rganishadi. Pedagog volanni qo'li bilan bolaga otadi, u esa, volanni urib qaytaradi. Ushbu mashq juftlikda bajarilishi mumkin (bolalarning biri volanni tashlaydi, ikkinchisi uni urib qaytaradi). Volanni urib qaytarish bilan bog'liq bo'lgan xilma xil mashqlar o'zlashtirilganidan keyin, uni o'yinga kiritishni o'rgatishga o'tiladi.



4.13-rasm



4.14-rasm

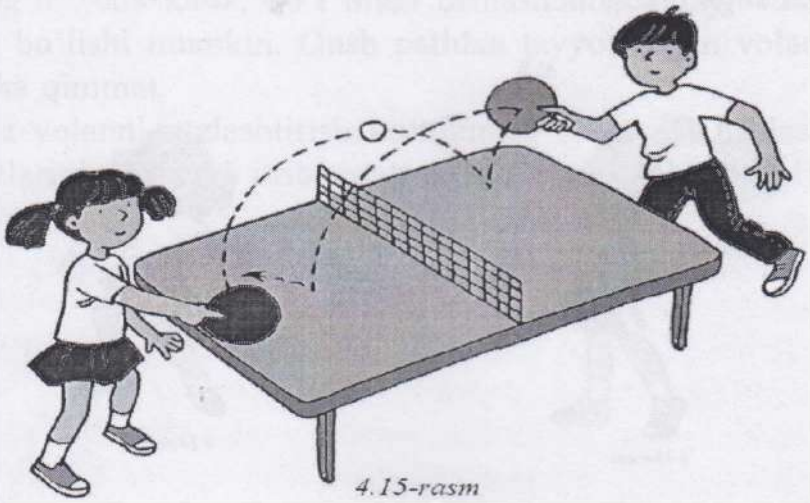
O'yinga kiritish badmintonda pastdan bajariladi. Volan o'yinga kiritish paytida yuqoriga otilmaydi, balki barmoqlarda erkin tushirib yuboriladi. Zarba berilish vaqtida volan bolaning belidan pastda bo'ladi.

Bolalar uchun badminton o'yini kichkina maydonchalarda o'tkaziladi. Ular, volanni urib qaytarish va o'yinga kiritish ko'nikmasini hosil qilishganidan keyin to'r orqali o'yin tashkil qilinadi (to'rning kengligi 60 sm bo'lib, 1,3 m balandlikda osib tortiladi). O'yin, toki bir o'yinchi kerakli miqdordagi ochkolarni to'plaguniga qadar (bu to'g'risida oldindan kelishib olinadi) davom etadi.

Stol tennisi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar o'yinning quyidagi texnik elementlarini o'zlashtirishlari mumkin: raketkani ushlash, koptokchani urib qaytarish, koptokchani oddiy o'yinga kiritishlar.

Pedagog qanday qilib *raketkani to'g'ri ushlash* kerakligini ko'rsatadi: raketkaning dastagi uchta barmoqlar bilan ushlanadi, ko'rsatkich barmoq raketkaning chekkasi bo'ylab cho'ziladi, bosh barmoq esa, uning boshqa (ochiq) tomonida joylashadi. Bolalar raketkani bir qo'lidan boshqasiga o'tkazishadi, bunda, uni to'g'ri ushlash saqlanishi kerak. So'ngra, ular raketka va koptokcha bilan xilma xil harakat amallarini o'zlashtirishadi: koptokchani qo'li bilan yuqoriga otib, uni raketka bilan ushlab olishga urinishadi; koptokchani raketkaning ustiga qo'yib yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish (koptokcha tushib ketmasligi kerak); joyida turgan holatda koptokchani raketkaning ustida ushlab turish.

Koptokchani urib qaytarish paytida, asosiy element sifatida o'ngdan va chapdan itarib zarba berish ilgari chiqadi. Zarba berishga o'rgatishga quyidagi mashqlar ko'maklashadi: past tortilgan to'r orqali koptokchani shunday o'tkazish kerakki, u, stolning boshqa yarmiga borib tushsin; koptokchani devorga urilib qaytganidan keyin urib qaytarish; stolning yuzasidan urilib qaytganidan keyin urib qaytarish (koptokchani tarbiyachi yoki boshqa o'yinchi tashlaydi). Koptokchani qabul qilib olishdan oldin, bola stoldan 40-60 sm uzoqda joylashadi.



4.15-rasm

Koptokchani o'yinga kiritish – texnik jihatdan ancha murakkab usul. Bolalar koptokchani to'g'ridan o'yinga kiritishni o'rganishadi. Bunda raketkani ushlagan qo'l stol ustida gorizontal holatda harakatlanadi, koptokchaga beriladigan zarba to'g'rilangan raketka bilan amalga oshiriladi.

Bolalar kattaliklari kichraytirilgan: balandligi 65 sm, uzunligi – 250, kengligi – 100 sm bo'lgan stolda o'ynashadi. To'rning balandligi – 20 sm. O'yinning mazmuni koptokcha stolga urilib uchib kelayotganida, uni raqib stolining yarmini har qanday tomoniga to'r orqali urib yuborishdan iborat bo'lib, bunda raqib, koptokchani orqaga qaytarib yubormaydigan va xatoga yo'l qo'yadigan, ya'ni to'rga tegadigan yoki stoldan tashqariga tushadigan tarzda qaytaradigan bo'lishi kerak (4.15-rasm).

4.9. Sport mashqlari va bolalar bog'chasidagi oddiy turizm

Sport mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi amaliyotida ancha muhim o'rin egallaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yuqori sport natijalariga erishish maqsadida sport bilan shug'ullanishlari tavsiya qilinmasa ham sport mashqlarini bajarishga soddalashtirilgan tayyorgarlikni amalga oshirish mumkin va zarur. Sport mashqlari mushaklarning asosiy guruhini, organizmning suyak va nafas tizimlarini rivojlanishiga ko'maklashadi, moddalar almashinuvini kuchaytiradi, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, organizmning chiniqish darajasini oshiradi. Sport mashqlarini bajarish irodani, yorqin hissiy kechinmalarni namoyish qilinishi bilan bog'liq. Buning barchasi nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki bolalarni shaxs sifatida rivoljlanishiga ham ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya dasturi bolalarni quyidagi sport elementlarini bajarishini tavsiya qiladi: chanada uchish, muzli yo'lakchada sirpanish, chang'ilarda yurish, konkida uchish, velosipedda uchish, suzish.

Chang'ida uchish. Bolalar uch yoshidan boshlab chanani sudrashadi, unda qo'g'irchoqlarini, o'yinchoqlarini uchirishadi, qor tashishadi, pedagogning yordami bilan uncha baland bo'lmagan tepalikdan uchib pastga tushishadi. Tepalikdan tushish paytida bolalar oyoqlarini chananing "oyoqlari"ga qo'yishadi, ikkala qo'llari bilan arqonni ushlab o'zlariga tortishadi va engilgina orqaga tisarilishadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar tepalikdan nafaqat bir o'zlari, balki juft bo'lib ham sirpanib tushishadi. Ular chanaga bir-birini ketidan jips o'rnashadilar va oyoqlarini chananing "oyoqlari"ga qo'yishadi. Oldinda o'tirgan bola qo'llari bilan arqonni ushlab o'ziga tortadi va engilgina orqaga tisariladi, orqada o'tirgan bola oldinda o'tirgan o'rtog'ini belidan ushlaydi. Takroran tepalikdan tushish paytida, ular o'rin almashadilar. Tepalikdan

tushish epchillikni tarbiyalashga yo‘naltirilgan har xil topshiriqlarni bajarish bilan murakkablashtirilishi mumkin: chang‘i tayyoqlarini o‘rnatish orqali yasalgan ramziy “darvoza”dan o‘tish, tushish yakunlanganida belgilangan joyga burilish, qorni dumaloqlab daraxtga otish. Tepalikdan sirpanib tushish tekis joyda sirpanish bilan almashtiriladi.

Muzli yo‘lakchada sirpanish. Bolalar besh yoshidan boshlab qiya va gorizontal muzli yo‘lakchalarda yugurib kelib sirpanishni o‘zlashtirishadi (yo‘lakchaning uzunligi – 6-8 m). Ular qorda shiddat bilan yugurib kelishadi, muzli yo‘lakchaning boshida depsinishadi va keyin muz ustida sirpanishadi. Pedagog, sirpanishning uzunligi yugurib kelish tezligiga va depsinishning kuchliligiga bog‘liq ekanligini bolalarga tushuntiradi va ko‘rsatadi. Sirpanish lahzasida bolalar turli topshiriqlarni bajarishadi: qo‘llarni belga qo‘yib sirpanish, ritmik o‘tirib-turishlarni bajarish, oyoqlari bilan muz bo‘laklarini tepish. Sirpanishni bajarish bolada muvozanat funktsiyasini, fazoda orientirlanish malakasini shakllantiradi.

Chang‘ilarda yurish. Sport maydonchasida yoki bog‘da kichik va katta maktabgacha yoshdagi bolalar chang‘ilarda yurishning asosiy usullarini o‘zlashtirishadi, tepaga ko‘tarilishlar va tushishlarni, burilishlarni, to‘xtatishlarni o‘rganishadi. Bola, chang‘ida yurishga o‘rganishining boshida, to‘g‘ri bosiladigan qadamni o‘rganadi: chang‘ilarning uchini navbat bilan ko‘tarish, chang‘ining orqa qismini qorga jipslashtirish orqali chang‘ida yurishni o‘rganadi. Bosiladigan qadam oyoqlarida chang‘ining og‘irligini his qilish, ularga moslashish, “qorni his qilish”ni rivojlantirish imkonini beradi. Bolalar sekin-asta chang‘ilarda sirpanuvchi qadam – o‘ng va chap oyoqda navbat bilan depsinish orqali yurishni o‘rganishadi. Bosiladigan va sirpanadigan qadamlar chang‘i tayoqlarisiz bajariladi. CHang‘i tayoqlarini o‘z vaqtida ishlatilmasligi harakatlanishni qiyinlashtiradi, jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar ketma-ket bosiladigan ikki qadamli yurishni o‘zlashtirishadi. U, ikkita sirpanuvchi qadamdan va ularning har birida har xil nomdagi qo‘llar va oyoqlar bilan depsinishdan tashkil topgan.

Sirpanish bilan parallel ravishda bolalar joyida turib va harakatlangan holda burilishlarni bajarishadi. Joyida turib burilishlar chang‘ilarning tovonlari va uchlari atrofida amalga oshirilishi mumkin. CHang‘ilarning tovonlarida burilishlar quyidagi tartibda bajariladi: bola qorning ustida bitta chang‘isini uchini ozgina ko‘taradi, uni yon tomonga taxminan 25-30 sm.ga buradi va qorga qo‘yadi, keyin ikkinchi chang‘isining uchini ko‘taradi va birinchisini yoniga qo‘yadi. Chang‘ilarning uchida burilish paytida qorga uning tovonlari emas, balki uchlari bosiladi, chang‘ining tovonlari esa, aksincha, biroz ko‘tariladi va yon tomonga chiqariladi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar harakatlanish paytida qadamni ketma-ket bosish bilan burilishni o‘zlashtirishadi, dastlab tana

og‘irligi burilish tomoniga qarama-qashi tomondagi oyoqqa o‘tkaziladi. Keyin esa, ikkinchi oyoq biroz ko‘tariladi va tayanch oyoq bilan keskin depsinish orqali, chang‘iga tana og‘irligini o‘tkazish va uning yoniga ikkinchi oyoqni qo‘yish bilan u yangi holatga o‘tkaziladi.

Sport maydonchasida yoki bog‘da yaratilgan qor uyumli tepalikda bolalar unga chang‘ilarda chiqish va tushishni o‘rganishadi. Katta qiyalikdagi tepalikka chiqishda hamla qadam bilan qiyalikka yon tomonga burilgan holatda ko‘tariladi. Ko‘tarlishning ushbu usuli “narvoncha” deb ataladi (4.16-rasm). Tepalikka to‘g‘ri yo‘nalishda ko‘tarilish paytida “archa” usuli qo‘llaniladi. U, chang‘ilarning uchlarini ikki yon tomonlarga keng ochgan holatda amalga oshiriladi. CHang‘ilarning tovonlari qadam bosilaganida birini ikkinchisi ustidan oshirilib bosiladi, chang‘ilar esa, qorga ichki qirralari bilan qo‘yiladi (4.17-rasm).



4.16-rasm



4.17-rasm

Tepalikka qiyalab chiqish uchun “yarim archa” usuli qo‘llaniladi. U, bosiladigan qadamlar bilan bajariladi: qiya bo‘ylab yuqoriroq joylashgan bitta chang‘i to‘g‘ri qo‘yiladi, boshqasi esa (pastkisi) – uchi qiyaga ko‘ndalang burilib, yuqorigi chang‘iga burchak ostida qo‘yiladi. Ikkala chang‘ilar, ayniqsa pastki chang‘i qirralariga tayanadi.

Bolalar bir vaqtning o‘zida tepalikdan tushishni ham o‘zlashtirishadi. Bu, mashg‘ulotning eng hissiy qismi hisoblanadi. Tushish asosiy, pastki va yuqori turish holatida bajariladi. Asosiy turish holatida tushish paytida, bola chang‘ilarini taxminan oyoqlari kaftlari kengligida qo‘yib, oyoqlarini engil bukadi (yarim o‘tiradi) va tanasini kuchantirmagan holda oldinga egadi. Qo‘llari tirsaklarida

erkin bukilgan va pastga tushirilgan. Bolalarga shuni tushuntirish kerakki, oyoqlarini keng qo'yish bilan tushish chang'ilarni boshqarishni qiyinlashtiradi, muvozanatni buzadi. Past turish holati tushish tezligini oshirish uchun uzun qiyada qo'llaniladi. Bola, oldinga biroz egilgan holatda oyoqlariga yarim o'tiradi va oyoqlarini kaftalriga to'liq bosadi. Harakatning tezligini pasaytirish uchun yuqori turish holati qo'llaniladi. Chang'ichi deyarli to'liq tik turadi, oyoqlari tizzalarida engil bukilganicha qoladi.



4.18-rasm

Uncha katta bo'lmagan qiyaliklarda tormozlanishni eng oddiy usullari ko'rsatiladi – "omoch bilan" va "yarim omoch bilan". "Omoch bilan" usulida tormozlash uchun chang'ilarning tovonlari bir-biridan uzoqlashtiriladi, uchlari birlashtiriladi, chang'ilar ichki qirralariga qo'yiladi (4.18-rasm). "Yarim omoch bilan" usulida tormozlash uchun bitta chang'ining tovoni yon tomonga chiqariladi, ikkinchi chang'i esa, oldingi yo'nalishida sirpanishni davom ettiradi. Sekin-asta bola yon tomonga chiqarilgan chang'ini qirrasiga qo'yadi va uni qorga taqaydi. Qoidaga ko'ra, qiya bo'ylab pastda joylashgan chang'i yon tomonga chiqariladi. Bolalarni chang'ida yurishga o'rgatish bo'yicha mashg'ulotlar bolalar bog'chasi xududida birinchi sayr vaqtida o'tkaziladi. Havo harorati – 10-12 gradus atrofida bo'lishi lozim. Mashg'ulotda bolalarning uncha katta bo'lmagan guruhi (10-12 nafari) qatnashadi. Bolalar bog'chasi xududidan (bog'ga) chiqish faqatgina katta maktabgacha yoshdagi bolalar bilan amalga oshirilishi mumkin.

Chang'ilardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quv-trenirovka xarakteriga ega va uch qismdan iborat: kirish, asosiy va yakuniy. Kirish qismining maqsadi – organizmni qizitib olish. Bolalar bir nechta mashqlarni bajarishadi yoki chang'ilarsiz yugurishadi. Asosiy qismida, ular chang'ilarda harakatlanish texnikasining elementlarini o'zlashtirishadi. Buning ichiga qiya tepaliklarga chiqish va tushishni bajarish ham kiradi. Mashg'ulotning yakuniy qismi, bola asosiy qismida olgan jismoniy yuklamani pasaytiradi. Uning mazmuni tinch holatda chang'ilarsiz yurish yoki sport kiyimlarini va chang'ilarni to'g'rilashdan iborat bo'lishi mumkin.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar chang'ilarda yurish paytida dinamik muvozanat saqlashni o'zlashtirishadi, bosiladigan va sirpanadigan qadamni, joyida turib burilishlarni bajarishni o'rganishadi. Bu yoshdagi bolalar bitta chang'i izidan yurishi qiyin, shuning uchun ular, mashqni o'zlarining o'yin maydonchalarida bir-birlariga parallel holda yurishlari paytida bajarishadi.

O'rta maktabgacha yoshdagi bolalar chang'ilarda yurishni sirpanadigan

qadam bilan, turib burilishlarni chang'ilarning tovonlari atrofida o'ngga va chapga qadam qo'yish bilan, tepalikka "narvoncha" usulida ko'tarilishni, undan past turish holatida tushishni o'rganishadi. Mashg'ulot o'quv chang'i yo'lagida o'tkazilishi mumkin.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar sirpanuvchi qadam bilan bir vaqtda ketma-ket bosiladigan ikki qadamli yurishni, chang'ilarda harakatlanish paytida burilishni, qiya tepalikka "narvoncha", "archa" va "yarim archa" usullarida ko'tarilishni, undan har xil turish holatlarida tushishni, "omoch bilan" va "yarim omoch bilan" to'xtatish ko'nikmalarini o'rganadi. Asosiy e'tibor bolalarni chang'ilarda tayoqlar bilan yurishni o'rgatishga qaratiladi. Bu yoshda, bolalar o'rtacha tezlikda 600-700 metr, tinch sur'atda esa – 2 km masofani bosib o'tishlari mumkin.

Konkida uchish. Zamonaviy bolalarni uch yoshidanoq konkida uchishga o'rgatish mumkin, lekin bolalar bog'chasida jarohatlanishni oldini olish uchun bu ishni katta maktabgacha yoshda amalga oshirish tavsiya qilinadi. Bolalar bu yoshda muvozanat saqlashni, tanasini to'g'ri ushlashni, qo'llari va oyoqlarining harakatlarini uyg'unlashtirishni bilishadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolaning organizmi oddiy hamda murakkab harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishga tayyor bo'ladi. Bolalar muz maydonida o'zini tutish qoidalari bilan tanishtiriladi, ularga konkili oyoq kiyimlarni kiyish va iplarini to'g'ri bog'lash o'rgatiladi. Keyin konkilarda turish o'rgatiladi. Avvaliga ushbu mashqni bolalar erda, keyin zich shibbalab bostirilgan qorda (shibbalab bostirilgan qorli maydonchada) o'rganishadi. Zich shibbalab bostirilgan qorda erkin yurish yoki uchish bolalarga sirpanchiq yuzani his qilishni o'rgatadi. Sekin-asta zich shibbalab bostirilgan qorli maydonchada ular yugurish va sirpanishni o'zlashtirishadi, bitta konki bilan depsinishni, boshqasida esa sirpanishni o'rganishadi (qadamlarning soni chegaralanmaydi). So'ngra, to'g'ri chiziq bo'ylab o'ng va chap oyoqlari bilan navbatda depsinish, sirpanishga va bitta konkida navbat bilan sirpanishga o'tishadi. Bu davrda, bolalarga yiqilishi paytida o'zini o'zi ehtiyot qilish (havsizlik) usullariga (o'tirib olish, tanani oldinga engil egish, qo'llarni pastga tushirish, konkilarni biroz bir-biridan uzoqlashtirishga) o'rgatish muhim. Muz maydonchada bolalarni sirpanish texnikasiga o'rgatish davom ettiriladi. To'g'ri chiziq bo'ylab uchish – o'rgatish mazmunining asosi hisoblanadi. Bolalar to'g'ri chiziq bo'ylab yugurishni (qisqa va uzun qadamlar bilan), bitta harakat amalidan boshqasiga (yugurish va sirpanish; yugurish, sirpanish va to'xtatish) o'tishni o'rganishadi. Mashg'ulotlarga maxsus mashqlar ketma-ket kiritiladi.

1. To'g'ri chiziq bo'ylab har xil usullarda uchish: bitta oyoq bilan depsinish yordamida; ikkala oyoqlar bilan keyinchalik sirpanishga o'tish orqali.

2. Burilishlar – uch xil turli: to'g'ri chiziq bo'ylab yugurib kelib, uning har qanday qismida burilish; yugurib kelib konkilar birlashtirilgan holatda

sirpanishga o‘tish va belgilangan joyda burilish; yugurib kelib sirpanishga o‘tish va chegaralangan fazoga – yoy ichiga kirish.

3. Aylana bo‘ylab uchish: bitta konki bilan depsinish yordamida, boshqa konkining qirrasida sirpanish. To‘xtatish:

4. To‘xtatish: “omoch bilan” va “yarim omoch bilan”.

5. erkin uchish va o‘yinlar.

Bolalarni konkida uchishga o‘rgatish bo‘yicha mashg‘ulotning tuzilishi o‘ziga xosdir. U, ancha erkin, qismlarining harakatlanishi nisbatlari va asosiy qismining variativligi saqlanadi (asosiy qismiga nafaqat bolalarga uchish texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradigan maxsus mashqlar, balki erkin uchishlar ham kiritiladi). Bolalar muz ustida o‘zlariga ishongan holda yurishlari uchun ularni aylana bo‘ylab bir-birlarini ketidan, etakchining orqsida yo‘nalishni o‘zgartirgan holda uchishga o‘rgatiladi. Bu, muz maydoniga moslashishga yordamlashadi, bir-birlariga xalaqit bermaslikni o‘rgatadi. Har bir bola konkida uchishni o‘rganishiga, jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha sirpanchiq yuzada bajariladigan harakatlarning oddiy turlarini egallashlariga erishish kerak.

Velosipedda uchish. erta yoshdanoq bolalarni uch g‘ildirakli velosipedda, besh yoshdan boshlab esa – ikki g‘ildirakli velosipedda uchishga o‘rgatishadi. Buning uchun bolalar bog‘chasining maydonida maxsus joy ajratiladi. Bu maxsus velosiped uchish uchun mo‘ljallangan maydoncha bo‘lgani ma’qul.

Kichkintoylarni oyoqlari kaftlarining o‘rta qismini velosiped pedaliga qo‘yishni, ularni navbat bilan bir bu oyoq bilan va bir boshqasi bilan bosishni, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurishni va burilishlarni amalga oshirishni o‘rgatishadi. Tarbiyachi bolaga burilishni kerakli yo‘nalishda bajarishiga yordamlashadi.

O‘rta maktabgacha yoshda bolalar ikki g‘ildirakli velosipedda uchish ko‘nikmalarini o‘zlashtirishadi. Dastlab, ularni velosipeddan foydalanish va uni parvarishlash qoidalari: velosipedni ko‘zdan kechirish, ifloslangan joylarini latta bilan artish, tarbiyachining yordamida egarini o‘zining bo‘yiga moslagan holda ko‘tarish va tushirish o‘rgatiladi. Keyin, bolalar velosipedda uchishning asosiy qoidalarini o‘rganishadi:



4.19-rasm

- faqatgina ko‘rsatilgan yo‘nalish bo‘ylab yurishni;
- maydoncha chegarasidan chiqib ketmaslikni;
- yo‘lakcha bo‘ylab yurishda faqat o‘ng tomondan yurishni;
- aylana bo‘ylab yurishda soat strelkasi bo‘ylab yo‘nalishda harakatlanishni.

Mashg‘ulot paytida bolalarni velosipedga o‘tirishga o‘rgatiladi (4.19-rasm): velosipedning yoniga turiladi; rulidan ushlanadi; pedallarning

sirpanishga o‘tish va belgilangan joyda burilish; yugurib kelib sirpanishga o‘tish va chegaralangan fazoga – yoy ichiga kirish.

3. Aylana bo‘ylab uchish: bitta konki bilan depsinish yordamida, boshqa konkining qirrasida sirpanish. To‘xtatish:

4. To‘xtatish: “omoch bilan” va “yarim omoch bilan”.

5. erkin uchish va o‘yinlar.

Bolalarni konkida uchishga o‘rgatish bo‘yicha mashg‘ulotning tuzilishi o‘ziga xosdir. U, ancha erkin, qismlarining harakatlanishi nisbatlari va asosiy qismining variativligi saqlanadi (asosiy qismiga nafaqat bolalarga uchish texnikasini o‘zlashtirishga yordam beradigan maxsus mashqlar, balki erkin uchishlar ham kiritiladi). Bolalar muz ustida o‘zlariga ishongan holda yurishlari uchun ularni aylana bo‘ylab bir-birlarini ketidan, etakchining orqsida yo‘nalishni o‘zgartirgan holda uchishga o‘rgatiladi. Bu, muz maydoniga moslashishga yordamlashadi, bir-birlariga xalaqit bermaslikni o‘rgatadi. Har bir bola konkida uchishni o‘rganishiga, jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha sirpanchiq yuzada bajariladigan harakatlarning oddiy turlarini egallashlariga erishish kerak.

Velosipedda uchish. erta yoshdanoq bolalarni uch g‘ildirakli velosipedda, besh yoshdan boshlab esa – ikki g‘ildirakli velosipedda uchishga o‘rgatishadi. Buning uchun bolalar bog‘chasining maydonida maxsus joy ajratiladi. Bu maxsus velosiped uchish uchun mo‘ljallangan maydoncha bo‘lgani ma’qul.

Kichkintoylarni oyoqlari kaftlarining o‘rta qismini velosiped pedaliga qo‘yishni, ularni navbat bilan bir bu oyoq bilan va bir boshqasi bilan bosishni, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurishni va burilishlarni amalga oshirishni o‘rgatishadi. Tarbiyachi bolaga burilishni kerakli yo‘nalishda bajarishiga yordamlashadi.

O‘rta maktabgacha yoshda bolalar ikki g‘ildirakli velosipedda uchish ko‘nikmalarini o‘zlashtirishadi. Dastlab, ularni velosipeddan foydalanish va uni parvarishlash qoidalari: velosipedni ko‘zdan kechirish, ifloslangan joylarini latta bilan artish, tarbiyachining yordamida egarini o‘zining bo‘yiga moslagan holda ko‘tarish va tushirish o‘rgatiladi. Keyin, bolalar velosipedda uchishning asosiy qoidalarini o‘rganishadi:



4.19-rasm

- faqatgina ko‘rsatilgan yo‘nalish bo‘ylab yurishni;
- maydoncha chegarasidan chiqib ketmaslikni;
- yo‘lakcha bo‘ylab yurishda faqat o‘ng tomondan yurishni;
- aylana bo‘ylab yurishda soat strelkasi bo‘ylab yo‘nalishda harakatlanishni.

Mashg‘ulot paytida bolalarni velosipedga o‘tirishga o‘rgatiladi (4.19-rasm): velosipedning yoniga turiladi; rulidan ushlanadi; pedallarning

bittasi yuqorigi holatga o'tkaziladi; oyoqni egarning ustidan oshirib o'tkaziladi va pedalga qo'yiladi; ikkinchi oyog'ini erdan uzib, egarga o'tiriladi va oldinga harakatlanish boshlanadi. Velosipedga o'tirgandan keyin bola to'g'ri chiziq bo'ylab oldinga yurishga urinadi, bunda, pedagog velosipedning egaridan ushlab turadi. To'g'ri chiziq bo'ylab oldinga yurish o'zlashtirilganidan keyin aylana bo'ylab bir-birini ketidan yurish, to'xtatish o'rgatiladi.

Katta maktabgacha ta'lim yoshida velosipedda mustaqil uchish ko'nikmalari mustahkamlanadi va takomillashtiriladi. Bolalar har xil tezlik bilan, buyumlar oralig'ida, har xil erda yurishadi, o'ngga va chapga burilishlarni amalga oshirishadi, velosiped rulini bir qo'l bilan ushlab boshqarishni o'rganishadi.

Suzish. Suzishga o'rgatish kichkintoylar guruhi jismoniy tarbiyasining dasturida nazarda tutilgan. Mashg'ulotlar yopiq kichkina kattalikdagi basseyinlarda 9-10 nafar bolalar guruhi bilan o'tkaziladi.

Basseyndagi suvning harorati 27-29°S, havoning harorati – 24-29°S atrofida ushlab turiladi. Suvning chuqurligi – 80 sm.

Maktabgacha yoshda bolani suzish texnikasini mustahkam o'zlashtirishi vazifasi qo'yilmaydi. Muhimi, suzish elementlarini o'zlashtirilishida bo'lib, ularning asosida suzish ko'nikmasi takomillashatiriladi.

Kichik maktab yoshida asosiy vazifa – bolani suvga o'rgatish, unga qo'rqmasdan kirishni, suvda shapillatib o'ynashni o'rgatish. Shu maqsadda bolalar suvda eng oddiy: guruh bilan, bir-birini qo'lini ushlab, bittadan har xil yo'nalishlarda harakatlanishlarga o'rgatiladi. Suvda yurish, sakrash va yugurish kichkintoylarni suvning qarshiligi bilan tanishtiradi. Bir vaqtning o'zida bolalar suvga shung'ishga tayyorlanishadi: yuzlarini yuvishadi, boshlari ustidan suv quyishadi, suvni o'z yuzlariga sepishadi. Keyin, sekin-asta sho'ng'ishadi: iyagiga qadar, burniga, ko'ziga qadar, so'ngra boshi bilan. Barcha mashqlar o'yin shaklida o'tkaziladi. Tarbiyachi mashg'ulot davomida bolalar bilan birga suvda bo'ladi.

Besh yoshga kirayotgan bolalarda kichik maktab yoshida o'zlashtirgan suzish ko'nikmalari mustahkamlanadi. O'rgatishning yangi vazifalari – suvning ichida nafasni chiqarish, suv yuzasida sirpanish (qorni bilan va chalqancha yotgan holatda), oyoqlari bilan harakatlarni bajarish. Suvning ichida nafasni chiqarishga o'rgatish keltiruvchi mashqlar yordamida amalga oshiriladi: qo'llari kaftidan paxtali shariklarni puflab tushirish, ichiga havo to'ldirilgan sharni puflab uchirish, suvda suzib yurgan havo sharlarini puflab siljitish. Bolalarning e'tibori cho'zilgan nafas chiqarilishiga qaratiladi. Shundan so'ng, ular nafasini suvga to'liq chiqarishadi: lablarini suvning yuziga joylashtirib, xuddi issiq choyni puflagandek, uni puflashadi; suvning ichiga ko'zlari darajasida kirib, nafas chiqarishadi. Bitta mashg'ulotda 3-4 ta turli nafas chiqarishlar bajariladi. Suvda sirpanish quyidagi tarzda amalga oshiriladi:

bolalar qo'llarini oldinga cho'zishadi, oyoqlari uchiga turishadi, boshlarini qo'llari orasida ushlab turishadi. Ikkala oyoqlari bilan basseynning tubida depsinib, boshlarini suvga kiritgan holda, suv yuzasida sirpanishadi. Sirpanish qorinda va chalqancha holatda bajariladi. Bolalar parallel tarzda oyoqlari bilan harakatlanishlarni o'zlashtirishadi: rostlangan qo'llarga tayangan holda suvga yotishadi va oyoqlarini to'g'ri holatga keltirishadi. Ushbu holatda oyoqlari bilan yuqoriga-pastga bir tekis harakatlarni bajarishadi. Keyin, ushbu mashq qo'llari bilan suvning tubida yurish orqali bajariladi. Bolalar suvning ichida ko'zlarini ochishga ham o'rganishadi. Bunga o'yin vazifalari ko'maklashadi, masalan basseynning tubiga tashlangan o'yinchoqlarni terib olish.

Katta maktabgacha yoshda suzish ko'nikmalari takomillashtiriladi, depsinish kuchi va suvning yuzasida sirpanishning davomiyligi oshiriladi. Bolalar sirpanish vaqtida suvning ichida nafasini chiqarishni, nafas olish uchun boshini o'ngga va chapga burishni, nafasini harakatlariga moslashtirishni o'rganishadi. Sekin-asta suvda sirpanish va suvning ichida nafasni chiqarishga oyoqlari bilan yuqoriga-pastga harakatlanishlar, keyin esa – qo'llari bilan harakatlanishlar qo'shiladi. Bola suvning ichida qo'llarini ketma-ket navbat bilan oldinga cho'zadi va keyin soni tomoniga qarab eshish harakatini amalga oshiradi. Suzish texnikasiga o'rgangan sari, bolalar suzib o'tadigan masofa sekin-asta oshiriladi. O'zlashtirilgan suzish harakatlari ko'nikmalari harakatli o'yinlarda mustahkamlanadi.

Eng oddiy turizm. Maktabgacha ta'lim muassasasida eng oddiy turizm turistik safar va turistik sayr ko'rinishida bo'ladi.

Turistik safar – marshrut bo'ylab uzoq vaqt harakatlanish bilan bog'liq bo'lib, etarlicha yuqori jismoniy yuklamalarni bajarilishini nazarda tutadi. U, katta maktabgacha yoshdagi bolalar bilan tashkil qilinadi.

Turistik sayr – bolalarni tabiat qo'ynida qisqa muddat bo'lishlarini va ayrim elementar turistik usullarni o'rganishni nazarda tutadi. Turistik sayrlar kichkina va o'rta maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladi.

Turizmning umumiy qonuniyati – chidamlilikni oshirish, kuchni, chaqqonlikni rivojlantirish va organizmni chiniqtirish.

Turistik sayrlarda quyidagi vazifalar hal qilinadi:

- sog'lomlashtirish – organizmni chiniqtirish, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitetni mustahkamlash, organizmni hissiy-ruhiy sog'lomlashtirish;
- sport-trenirovka – jismoniy trenirovka, tabiiy to'siqlardan oshishga o'rgatish;
- bilish – o'zi yashab turgan xududni o'rganish;
- ko'ngil ocharlik – o'yinlar, musobaqalar, ko'rik-tanlovlar;
- amaliy – reza mevalar, gullar va hokazolarni terish.

Safarni o'tkazilishi vaqti kun tartibi bilan reglamentlanadi. Uni

kunning birinchi yarmida o'tkazish tavsiya qilinadi; davomiyligi – 2-2,5 soatgacha. Turistik safarlar ko'pincha yoz oylarida tashkil qilinadi. Pedagog safarga chiqishdan oldin yo'lni puxta o'rganadi, bolalarni tor yo'laklarda, qor ustida va hokazolarda harakatlanishini nazarda tutadi. Safarga har bir bola ryukzak oladi va uning ichiga suvli idish, olma, o'tirish uchun gilamcha solinadi. Pedagog o'zi bilan albatta tibbiyot aptechkasini oladi.

Turistik safar uch qismdan tashkil topadi: 1) to'xtash joyiga olib boradigan yo'l; 2) to'xtash joyidagi o'yinlar va dam olishlar; 3) qaytish yo'li. Maktabgacha yoshdagi bolalar guruhini (10-15 nafar bolani) ikki nafar katta odamlar olib yurishadi (ota-onalar jalb qilinishi mumkin). To'xtash joyiga borgunga qadar bolalar yo'lda qushlarni, hasharotlarni, gullarni, bulutlarni, peyzajni kuzatishadi. Bolalar 20-25 minut yurishganidan keyin qisqa muddatli dam olish tashkil qilinadi. Agar sharoit ko'tarsa, bolalar quruq do'ng joylarda, to'nkalarda, yiqilgan daraxtlarda, individual gilamchalarida o'tirishadi. Dam olishdan keyin yana yo'lga chiqiladi va yo'lda uchragan to'siqlardan oshib o'tiladi: ariqchalardan sakrab o'tiladi, ko'prikchalardan yuriladi, baland joylarga ko'tariladi. To'xtash joyida bolalar dam olishadi, har xil o'yinlarni o'ynashadi, tabiat in'omlarini izlashadi, muloqat qilishadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalar xududga moslasha olishadi. Ushbu ish to'xtash joyida ham va yo'lda ham o'tkaziladi. Qaytishda bolalar bir-birlari bilan muloqat qilgan holda, erkin sur'atda yurishadi. Olib kelingan tabiat in'omlari mashg'ulotlarda, didaktik o'yinlarda qo'llaniladi.

4.10. Bolalar tomonidan jismoniy mashqlarni bajarilish paytidagi xavfsizlik choralari

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, xilma xil ijobiy ta'sir ko'rsatishi bilan bir qatorda har xil jarohatlanishlar bilan birga o'tadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jarohatlanishni oldini olish, uni keltirib chiqaradigan sabablarni bartaraf qilishdan iborat. Profilaktika vositalarini qo'llanilishi jarohatlanish holatlarini minimumga olib kelish imkonini yaratadi. Profilaktika tadbirlarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun har xil jarohatlanishlarni yuzaga kelishi sabablari va shartlari to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish va o'z vaqtida samarali yordam berishni o'rganish kerak.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish paytida jarohatlanishni oldini olish uchun quyidagilarni amalga oshirish zarur:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishni tashkil qilish va uslubiyatini o'ylab qo'yish;
- mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarda sanitar-gigienik holatlarga rioya qilish;

- faqatgina qo‘llash uchun sozlangan uskunalar va jihozlardan foydalanish;
- sport kiyimlari, oyoq kiyimini mashg‘ulotlar va bajariladigan mashqlar shartlariga muvofiq bo‘lishiga erishish;
- jismoniy yuklamani sekin-asta oshirish;
- bolalarning individual xususiyatlarini va imkoniyatlarini hisobga olish;
- bolalarni o‘zboshimchalik bilan og‘ir jihozlarni ko‘tarishiga yo‘l qo‘ymaslik.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida bolalarga yordam berish, nafaqat harakatlar texnikasini o‘zlashtirish vazifasini muvaffaqiyatli hal qilish, balki jarohatlanishni oldini olish imkonini beradi.

Yordam berish deganda, pedagogni mashqni bajaruvchi muvaffaqiyatsiz urinishni bajargan paytida, unga o‘z vaqtida yordam berishi tushuniladi. Buning uchun quyidagilar zarur:

- jismoniy mashqning texnikasini bilish va uning tuzilish xususiyatlarini tushunish;
- mashqning eng qiyin va xavfli elementlariga mos ravishda yordamlashish, o‘zining turishi kerak bo‘lgan joyini to‘g‘ri tanlashi;
- biron-bir buyum ustida turib straxovkani amalga oshirmaslik;
- mashqni o‘zlashtirishning boshlang‘ich bosqichlarida havfsizlik choralarini albatta qo‘llash.

Xavfsizlikni taminlash usullarini qo‘llashning variativligi, bolani va pedagogning individual xususiyatlariga (bo‘yiga, tana massasiga, jismoniy kuchiga, reaktsiyasining tezligiga va h.k.) bog‘liq.

Pedagog yordam berishdan farqli o‘laroq, bolani qo‘llab-quvvatlashni, harakatga undashni, bajariladigan mashqning yo‘nalish bo‘ylab “o‘tkazishni” nazarda tutadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish paytida yordam berish va havfsizlikni ta’minlash o‘zaro bog‘liq. Yordam berish va havsizlikni ta’minlash usullarini mohirona va o‘z vaqtida qo‘llash o‘rgatish muddatlarini qisqartiradi va bolalarga psixologik to‘siqni (qo‘rquvni) engib o‘tishga yordam beradi.

Bolalar tomonidan mashqni mustaqil bajarilishi paytida *o‘zini o‘zi muxofaza qilish* xal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. O‘zini o‘zi straxovka qilish usullariga bolani mashqni o‘z vaqtida to‘xtatish yoki uning turini jarohat olishdan qochish uchun o‘zgartirish malakasi kiradi. O‘zini o‘zi straxovka qilish bolalar tomonidan akrobatik mashqlarni bajarish paytida alohida katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

Sport zalida va sport maydonchasida *texnika xavfsizligi qoidalariga* rioya qilish zarur. Asosiy talablar sport zalining, sport uskunalari va jihozlarining, sport maydonchasini atrofidagi fazoni holatiga hamda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil qilishning xususiyatlariga qo‘yiladi.

Jismoniy mashg‘ulotlar uchun zal etarlicha keng, yorug‘, yaxshi shamollati-

ladigan bo‘lishi kerak. Havoning harorati 17-18°S, nisbiy namligi – 40-55% bo‘lishi lozim. Ushbu parametrlarni ta’minlash uchun mashg‘ulotlar framuga oynani ochiq holatiga o‘tkazish, mashg‘ulotlar oralig‘idagi tanaffuslarda elvizakli shamolaltishni (5 daqiqagacha) amalga oshirish kerak. Havo rejimini nazorat qilish uchun jismoniy mashg‘ulotlar uchun zalning ichki devoriga poldan 1 metr balandlikda termometr osib qo‘yilishi lozim.

Jismoniy mashg‘ulotlar uchun zalning yoritilganligi darajasi belgilangan sanitar-gigienik me’yorlarga (poldan 0,5 m darajada 200 lk) mos bo‘lishi kerak. Yoritgich apparatlari bir maromda tarqaladigan yorug‘likni ta’minlashi kerak. Rozetkalar va elektr yondirgichlarning barchasi yopiq shaklda, elektr yoritgich plafonlar va oynalar temir panjara bilan to‘silgan bo‘lishi kerak.

Jismoniy mashg‘ulotlar uchun zalni bezatilishi rengi o‘ta yorqin bo‘lmasligi lozim (bu, bolalarni ortiqcha asabli qo‘zg‘alishiga olib kelishi mumkin). YOrqin ranglar davriy almashadigan buyumlarni bo‘yashda qo‘llaniladi va bolalarning diqqatini jalb qilishi kerak. Sport zalining qoplamasi tekis, tarang, yaxshi bo‘yalgan bo‘lishi kerak, bu, nam latta bilan artishni sifatli amalga oshirish imkonini beradi. Mashg‘ulotlarning boshlanishida zal qoplamasi, albatta quruq bo‘lishi kerak. Qoplamaning yuzasi nam bo‘lsa, og‘ir jarohatlarga olib kelishi mumkin. Sport zalni tozalash har bir mashg‘ulotdan oldin nam usulda amalga oshirilishi kerak.

Jismoniy mashg‘ulotlar uchun zalda yirik sport uskunalari (gimnastik devor, kanat, shestlar, gimnastik o‘rindiqlar, taxtalar, ilgakli narvonlar, trenajyorlar) va mayda jihozlar (har xil diametrli to‘plar, qum to‘ldirilgan qopchalar, obruchlar, skakalkalar, gimnastik tayoqchalar, bulavalar va h.k.) joylashtirilishi lozim. Uskunalar shunday joylashtirilishi kerakki, bolalar ularning oldiga bora olishlari lozim. Sport uskunalarida jismoniy mashqlarni bajarish paytida, ularning oldidagi erga jips o‘rnatilgan gimnastik matlar to‘shalishi kerak. Bola balandlikdan sakragan paytida, uning oyoqlari yalpayib ketmasligi uchun, amortizatsiya qilishni yaxshilash maqsadida erga har birining qalinligi 10 sm.dan bo‘lgan ikkita porolonli mat to‘shaladi, bolalarni kattalar qo‘llab turishlari lozim.

Sport usukunalari va jihozlari tekshirishdan o‘tkazilishi va sanitar-gigienik jihatdan ma’qul bo‘lgan va xavfsiz holatga keltirilgan bo‘lishi shart. Alohida turlarnng uskunalari hamda mayda jihozlar jismoniy tarbiya zalidan tashqari, buning uchun maxsus ajratilgan alohida xonada saqlanishi kerak.

Bolalar foydalanadigan uskunalarga quyidagi talablar quyiladi:

- barcha uskunalar ishonchli tarzda mustahkam qotirilgan bo‘lishi kerak, vositalar va buyumlar esa, to‘liq xavfsizligini va yiqilish imkoniyatini oldini oladigan barqarorligini ta’minlaydigan tarzda o‘rnatilishi kerak;
- uskunalarinng kattaliklari bolaning antropometrik ko‘rsatkichlariga (tik

ladigan bo'lishi kerak. Havoning harorati 17-18°S, nisbiy namligi – 40-55% bo'lishi lozim. Ushbu parametrlarni ta'minlash uchun mashg'ulotlar framuga oynani ochiq holatiga o'tkazish, mashg'ulotlar oralig'idagi tanaffuslarda elvizakli shamolaltishni (5 daqiqagacha) amalga oshirish kerak. Havo rejimini nazorat qilish uchun jismoniy mashg'ulotlar uchun zalning ichki devoriga poldan 1 metr balandlikda termometr osib qo'yilishi lozim.

Jismoniy mashg'ulotlar uchun zalning yoritilganligi darajasi belgilangan sanitar-gigienik me'yorlarga (poldan 0,5 m darajada 200 lk) mos bo'lishi kerak. Yoritgich apparatlari bir maromda tarqaladigan yorug'likni ta'minlashi kerak. Rozetkalar va elektr yondirgichlarning barchasi yopiq shaklda, elektr yoritgich plafonlar va oynalar temir panjara bilan to'silgan bo'lishi kerak.

Jismoniy mashg'ulotlar uchun zalni bezatilishi rengi o'ta yorqin bo'lmasligi lozim (bu, bolalarni ortiqcha asabli qo'zg'alishiga olib kelishi mumkin). YOrqin ranglar davriy almashadigan buyumlarni bo'yashda qo'llaniladi va bolalarning diqqatini jalb qilishi kerak. Sport zalining qoplamasi tekis, tarang, yaxshi bo'yalgan bo'lishi kerak, bu, nam latta bilan artishni sifatli amalga oshirish imkonini beradi. Mashg'ulotlarning boshlanishida zal qoplamasi, albatta quruq bo'lishi kerak. Qoplamaning yuzasi nam bo'lsa, og'ir jarohatlarga olib kelishi mumkin. Sport zalni tozalash har bir mashg'ulotdan oldin nam usulda amalga oshirilishi kerak.

Jismoniy mashg'ulotlar uchun zalda yirik sport uskunalari (gimnastik devor, kanat, shestlar, gimnastik o'rindiqlar, taxtalar, ilgakli narvonlar, trenajyorlar) va mayda jihozlar (har xil diametrli to'plar, qum to'ldirilgan qopchalar, obruchlar, skakalkalar, gimnastik tayoqchalar, bulavalar va h.k.) joylashtirilishi lozim. Uskunalar shunday joylashtirilishi kerakki, bolalar ularning oldiga bora olishlari lozim. Sport uskunalarida jismoniy mashqlarni bajarish paytida, ularning oldidagi erga jips o'rnatilgan gimnastik matlar to'shalishi kerak. Bola balandlikdan sakragan paytida, uning oyoqlari yalpayib ketmasligi uchun, amortizatsiya qilishni yaxshilash maqsadida erga har birining qalinligi 10 sm.dan bo'lgan ikkita porolonli mat to'shaladi, bolalarni kattalar qo'llab turishlari lozim.

Sport usukunalari va jihozlari tekshirishdan o'tkazilishi va sanitar-gigienik jihatdan ma'qul bo'lgan va xavfsiz holatga keltirilgan bo'lishi shart. Alohida turlarnng uskunalari hamda mayda jihozlar jismoniy tarbiya zalidan tashqari, buning uchun maxsus ajratilgan alohida xonada saqlanishi kerak.

Bolalar foydalanadigan uskunalarga quyidagi talablar quyiladi:

- barcha uskunalar ishonchli tarzda mustahkam qotirilgan bo'lishi kerak, vositalar va buyumlar esa, to'liq xavfsizligini va yiqilish imkoniyatini oldini oladigan barqarorligini ta'minlaydigan tarzda o'rnatilishi kerak;
- uskunalarinng kattaliklari bolaning antropometrik ko'rsatkichlariga (tik

turgandagi, o‘tirgandagi bo‘yiga, qo‘llarini, oyoqlarini uzunligiga, ko‘krak qafasining aylanasiga) mos kelishi kerak;

- mashg‘ulotlarda faqatgina sozlangan va xavfsiz uskunalar qo‘llaniladi;
- bolalarning barcha guruhlari (kichik guruhlari) uchun etarli miqdordagi uskunalar va jihozlar bo‘lishi kerak;
- katta odamlar uchun mo‘ljallangan uskuna va jihozlardan foydalanish man etiladi.

Jismoniy tarbiya rahbari har bir sport anjomini va vositasini vazifasini bilishi, ularga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lishi kerak.

Oxirgi vaqtda, maktabgacha ta’lim muassasalarining ish amaliyotida yumshoq modullar samarali qo‘llanilmoqda, ularning o‘ziga xos ustivorliklari quyidagilardan iborat:

- zamonaviy gigienik talablarga javob beradigan materiallardan ishlab chiqilgan;
- bolaning antropometrik va funktsional xususiyatlariga mos keladi;
- o‘lchamlari uncha katta emas va tarkibiy qismlarini oson komplektatsiya qilinishi bilan tavsiflanadi;
- estetik jihatdan ma’qul va ishlatilishi oddiy.

Yumshoq modulning elementlari doimo almashtirilib turiladi, bu, bolalar tomonidan turli konstruktsiyali qurilmalarni tuzish va harakatlarni bajarish usullari bo‘yicha “tajribalar” o‘tkazish, ijodkorlikni namoyon qilish imkonini beradi. Yumshoq moduldan foydalanish paytida xavfsizlik texnikasiga rioya qilish zarur. Modulning tagiga majburiy tarzda yumshoq qoplama o‘rnatilishi kerak.

Bolalar bog‘chasining guruh xonasida yoki echinish xonasida *jismoniy tarbiya zonasi* tashkil qilinadi. Bu, bolalarga harakat faoliyatidan o‘yin faoliyatiga va aksincha erkin o‘tishlariga imkoniyat yaratadi. Kichkintoylar uchun, ularning yoshiga oid imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, jismoniy tarbiya zonasida narvonchasi bo‘lgan tepalik, yumshoq valik, fitbollar (dastagi bo‘lgan katta diametrdagi to‘plar), yog‘ochdan yasalgan kublar, ikki tabaqali narvoncha, yumshoq modullar, massaj yo‘lakchalari o‘rnatiladi; katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun esa – eng oddiy trenajyorlar (espanderlar, massajerlar, bolalar gantellari, «Salomatlik» disklari), “Sog‘lomlashtirish” turdagi sport-o‘yin majmualari, xilma xil modullar o‘rnatiladi. Jismoniy tarbiya uskunalarini joylashishini muntazam o‘zgartirish: xonaning boshqa qismiga o‘zgacha ketma-ketlikda joylashtirish mumkin. Bu, bolalarda ularga nisbatan boshqacha qiziqishni uyg‘otadi. Katta guruhlarda uskunalarni o‘rnatishga bolalarni ham jalb qilish mumkin, dastlab ular bilan qanday joylashtirish kerakligini kelishib olgan holda. Lekin, shuni yodda saqlash kerakki, bolalar massasi 2-2,5 kg.dan og‘ir bo‘lgan buyumlarni ko‘tarmasliklari lozim.

Pedagog, bolalar jismoniy tarbiya uskunalarida mustaqil shug'ulanishlari paytida, ularning holatlarini kuzatishi kerak. Agarda, toliqishning tashqi belgilari paydo bo'lsa, u, bolaga dam olishni, keyin esa, ancha tinch faoliyatga o'tishini taklif qilishi kerak.

Bolalar bog'chasi xududida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish uchun *jismoniy tarbiya maydonchasi* jihozlanishi kerak. Uning kattaliklari va shakllari maktabgacha ta'lim muassasasining xududiy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda belgilanadi. Maydoncha kvadrat yoki to'g'ri to'rtburchak shakliga ega bo'lishi mumkin. Tuprog'i tekis, maydoncha atrofidagi butalar kesib tashlangan bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya maydonchasining qoplamasi o'tli yoki tuproqli bo'lishi mumkin. Maydonchani ariqchalar bilan, ularda yog'ochli yoki g'ishtli belgilar bilan belgilash mumkin emas. Maydoncha atrofida 2 m masofada to'sinlar, devorlar, daraxtlar bo'lmasligi lozim, ular jarohat olishga sababchi bo'lishi mumkin. Finish chizig'idan keyin yo'lakcha yana 5-8 m davom etishi kerak. Sakrash chuqurligini 40 sm qalinlikdagi yumshoq qum bilan to'ldirish kerak. Jismoniy tarbiya maydonchasida uskunalar chegara bo'yicha joylashtiriladi. Ular, bitta chiziq ko'rinishidi joylashtirilgan yoki tepasida maydonchasi bo'lgan minora shaklidagi vertikal narvoncha; tepasi tekis randalangan xodalar; vertikal bo'lgan devor; to'plarni dumalatish uchun ariqchalar, tagidan o'tish uchun darvoza; balandligi 100, 130, 250 sm bo'lgan "shved devori", to'plar bilan urib mashq qilish uchun devor; chirmagib chiqish va ustidan oshib o'tish uchun yaxlit devorcha; gorizontal va qiya o'rnatilgan xodalar; uloqtirsh uchun nishonlar; chayqaladigan ko'prikcha; turnik (past — balandligi 80 sm, o'rta — 100 sm, balandligi — 150 sm); chayqaladigan nishonlar. Maydonchaning chetida sakrash uchun qumli chuqurcha, uzunligi 40 metrgacha bo'lgan yugurish yo'lakchasi (tuproqli yoki rezinabitumli), to'siqlar yo'lagi joylashtiriladi. Bolalar bog'chasini aylanma tarzda o'rab turgan maxsus yo'lak velosipedda uchish uchun masofa bo'lib xizmat qiladi, uning uzunligi – 25 m. Harakatli va sport o'yinlari uchun mayda jihozlar maydonchaga zaruratiga ko'ra olib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya maydonchasidagi uskunalarni har xil ranglarga bo'yash paytida estetik nuqtai nazardan emas, balki, avvalam bor, funktsional nuqtai nazardan kelib chiqish kerak. Bolalarning e'tiborini yuqori darajada jalb qilishga an'anaviy sariq, pushti, qizil, yashil, ko'k ranglardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya maydonchasi yonida mos ravishdagi uskunalar bilan jihozlangan *sport-o'yin zonalari* joylashtirilishi mumkin: shaharchalar, basketbol, stol tennisi o'yinlari uchun maydoncha, futbol o'yini uchun maydoncha. Maydonning uzunligi 20 metrdan oshmaydi. Qishda uni suv bilan to'ldirib muzlatib maydoncha hosil qilish mumkin. Jismoniy tarbiya maydonchasining

chekkalari bo‘ylab chang‘ida yurish uchun qorli yo‘lakcha, qor g‘aramlari, tepaliklar barpo qilish mumkin.

Guruh maydonchalarida harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar uchun joy ajratiladi. Guruh maydonchalarini jihozlash bolalarning mustaqil harakat faoliyatlarini faollashtirishga ko‘maklashadi. Bu maqsadda, maydonchada sirpanib tushish uchun tepaliklar, chayqaladigan ko‘prikchalar, osma arg‘imchoqlar, muvozanat saqlash uchun bumlar va hokazolar o‘rnatiladi. Maydonchaga, bolalarni xilma xil harakat faoliyatiga undaydigan sport va jismoniy tarbiya jihozlari (velosipedlar, chanalar, chang‘ilar, konkilar, samokatlar, to‘plar, skakalkalar, obruchlar) ham olib chiqiladi.

Maktabgacha ta’lim muasasasining mudiri har yili jismoniy tarbiya rahbarini imzosi ostida texnika xavfsizligi qoidalari bilan tanishtiradi.

4.11. Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarida jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini shakllantirish

Zamonaviy maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisi uchun uni qurshab turgan dunyodagi hodisalar va ob’ektlar o‘rtasida mavjud bo‘lgan mavjud aloqalarni va bog‘liqliklarni aks etuvchi bilimlar muhimdir. Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisida elementar jismoniy tarbiya bilimlarini mavjudligi kuchli yashirin (potentsial) energiyani – ta’lim jarayoni energiyasini belgilaydi. U, ma’lum bir bosqichda, shiddat bilan yopirilib kelayotgan ko‘chmasimon “aha-reaktsiya” – bolaning o‘zi uchun kashfiyot ko‘rinishida namoyon bo‘ladi. Qurshab turgan dunyo to‘g‘risida ma’lum darajadagi bilimlarni to‘plash bolalarning ijodkorlik qobiliyatlarini, ularning bilishdagi mustaqilligini, intellektual faolliklarini oshiradi.

Jismoniy tarbiya bilimlarining asosida bolani qurshab turgan dunyo to‘g‘risidagi tasavvurlarini korrektsiya qilish imkonini beradigan va shu tufayli, o‘zining xulq-atvorini o‘zgartiradigan shaxsga mansub va ijtimoiy ahamiyatga ega qadriyatlar yotadi (mehnatsevarlik, dunyoqarash, sog‘lom turmush tarzi va b.). Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisidagi jismoniy tarbiya bilimlari hajmini quyidagi bilimlar tashkil etadi:

- o‘zining jismoniy holati, unga ta’sir ko‘rsatish vositalari to‘g‘risidagi bilimlar. Bolalar salomatlik belgilari (yaxshi qaddi-qomat, yaxshi kayfiyat, yaxshi ishtaxa, yaxshi uyqu, xech bir joyi og‘rimasligi) to‘g‘risida bilim va tasavvurlar olishadi, kasalliklarning belgilari (tananing yuqori harorati, etning uvushishi, tomoq og‘riqlari, bosh og‘riqlari, shamollash, ishtaxaning yo‘qligi, ko‘zlarining qizarishi) bilan tanishishadi;
- salomatlikni saqlash va mustahkamlashning eng oddiy qoidalari, o‘zini o‘zi

intizomli qilish qoidalari. Bolalar salomatlik to‘g‘risida qanday g‘amxo‘rlik qilish kerakligini o‘rganishadi: kun tartibiga rioya qilishni (vaqtida uyquga ketishni, bir xil vaqtda ovqatlanishni, mashg‘ulotlarni dam olishlar bilan navbatda qo‘llashni); chiniqishni (har qanday ob-havo sharoitida sayr qilishni, mos ravishdagi kiyim-boshni ob-havo sharoitiga eng oddiy bog‘liqligini aniqlashni, dush qabul qilishni, derazani ochib uxlashni); foydali mahsulotlarni iste’mol qilishni (go‘sht, tuxum, baliq, sut mahsulotlari o‘sishga ko‘maklashishini; non, sabzavotlar, mevalar energiya berishini; yog‘lar tanani isitishini); mikroblardan himoyalanishni (ko‘chada suv ichmaslikni, qo‘llarni sovun bilan yuvishni, faqatgina yuvilgan sabzavot va mevalarni iste’mol qilishni, faqatgina toza idishlarda ovqat eyishni va suv ichishni, aksa urganda og‘zini dastro‘molcha bilan yopishni); gigienik muolajalarni bajarishni (ovqatlangandan keyin og‘izni chayqashni, tishlarni tozalashni, yuzini, bo‘ynini, qo‘llari va oyoqlarini yuvishni, tirnoqlarining tozaligi va uzunligini nazorat qilishni); kiyim va poyafzallarining gigienasiga rioya qilishni (shamollatishni, tozalashni, saranjom saqlashni);

- gigienik muolajalarni bajarish bilan bog‘liq buyumlar to‘g‘risidagi (dastro‘mol, taroq, sochiq, kiyim, tish shyotkasi) bilimlar;
- lat eganda birinchi yordamning ayrim usullari (mayda tilingan joylarga ishlov berish, bog‘lash) to‘g‘risidagi bilimlar;
- jismoniy mashqlar, ularning vazifalari, qo‘llash usullari. Bolalar, jismoniy mashqlar texnikasini yirik mushaklarning ishlashi bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy elementlari bilan; sport snaryadlarida jismoniy mashqlarni bajarish paytidagi xavfsizlik qoidalari bilan tanishadilar; harakatli va sport o‘yinlarining qoidalari to‘g‘risida bilimlar olishadi; jismoniy mashqlarni bajargunga qadar va bajargandan keyingi gigienik qoidalari, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanishning eng oddiy qoidalari to‘g‘risida bilimlar olishadi;
- o‘zining organizmi (skeletining tuzilishi, mushaklarining vazifalari, bosh miyaning, yurakning, nafas olish a’zolarining tuzilishi va faoliyati) to‘g‘risidagi bilimlar;
- o‘zining jismoniy imkoniyatlari (jismoniy tayyorgarligi, organizmni jismoniy yuklamaga reaktsiyasi) to‘g‘risidagi bilimlar;

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar olimpizm to‘g‘risidagi tasavvurlarni shakllantiruvchi bilimlarni olishadi. Ular, Olimpiya o‘yinlarining dasturi, ramzlari, an’anaviy urf-odatlari, zamonaning nomdor olimpiyachi sportchilari va boshqalar bilan tanishtiriladi.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha bilimlarni shakllantirish dastlab tasavvurlar darajasida amalga oshiriladi, unda, xulq-atvorning aniq namunalari, shaxsiy salomatligiga nisbatan ijobiy va salbiy harakat amallari qayd qilinadi. Bola tomonidan tasavvurlarni o‘zlashtirish shaxsiy kuzatishlari, shaxsiy xulq-atvorini tahlil qilish, katta odamning so‘z bilan ifodalashlari yoki ertaklardagi

qaxramonlar asosida sodir bo'ladi. Ular, bolalarni ishonch dunyosiga kiritadi, o'ziga ishonch hissini va hissiy komfortni yuzaga keltiradi, bolani o'zini o'zi quloq solishiga, o'zini yaxshiroq tushunishiga yordam beradi.

Tasavvurlarni to'ldirish va kengaytirish *tushunchalarni* shakllanishi bilan yakunlanadi. Maxsus bilimlarning hamda ular bilan bog'liq bo'lgan g'oyalar va tushunchalarning mavjudligi bola ongida harakatlarning me'yorlangan asoslarini, xulq-atvor obrazini hosil bo'lishiga ko'maklashadi. Ushbu darajada o'zini o'zi boshqarishga, o'zini o'zi bilishga, o'zini o'zi tushunishga, o'zini o'zi nazorat qilishga qobiliyat rivojlanadi. Bolalar ichki dunyosi hodisalarini so'z bilan ifodalashga, o'zining hissiyotlarini, fikrlarini, xulq-atvorini anglashga, shaxsiy individual tajribasini me'yorlar bilan taqqoslashga o'rganishadi. Sekin-asta sog'lom turmush tarzi qoidalari bolaning ongiga tabiiy, yoqimli va majburiy sifatida kiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari jismoniy tarbiya bilimlarini rejimli lahzalar (chiniqish, gigienik muolajalar) jarayonida hamda jismoniy tarbiya-bilish mashg'ulotlarini o'tkazish (suhbat, didaktik o'yin, badiiy adabiyotlarni o'qish, viktorinalar, olimpiya darslari, jismoniy tarbiyaviy dam olishlar) paytida olishadi. Bolalarning bilish va harakat faoliyatlarini integratsiyasi bunday mashg'ulotlarning asosi sifatida ilgari chiqadi.

Bola, jismoniy tarbiya-bilish mashg'ulotlarida salomatlik to'g'risida fikr yuritishni o'rganadi. Mashg'ulotlarning mavzulari tarkibiga gigiena, ovqatlanish, chiniqish, odamning tuzilishi to'g'risidagi masalalar; salomatlikni mustahkalaydigan va buzadigan omillar bilan bog'liq bo'lgan masalalar kiritiladi (ular ham bolalarni jismoniy mashqlarning foydasi, harakat faolligini odamlar hayotidagi roli to'g'risidagi bilimlar bilan boyitadi).

Bunday mashg'ulotlarda markaziy o'rinni *suhbat* egallaydi. Uning mazmun-mohiyati har bir bolani o'z fikrini bildirishidan va o'zining shaxsiy tajribasi va olgan bilimlari asosida sog'lom turmush tarzi qoidalari to'g'risida gapirib berishidan iborat.

Suhbat chog'ida quyidagi masalalar guruhi keng qo'llanilishi mumkin:

- reproduktiv-salomatlik, xotiraning faoliyatiga ko'maklashadigan, o'rganilgan materialni qayta tiklashni talab qiladigan ("Salomatlik uchun qanday mahsulotlar foydali?", "Mikroblardan qanday himoyalanish mumkin?");
- reproduktiv-bilish, reproduktiv tafakkur yuritishga, ya'ni dastlabki fikr yuritish usuli bilan bog'liq bo'lgan vazifalarni hal qilishga undaydigan, lekin tamoyilan yangi bilimlarni bermaydigan ("Tana mushaklari uchun qanday mashqlarni bilasiz va bajara olasiz?", "Qayday mashqlar egiluvchanlikni rivojlantiradi?");
- mahsuldor-bilish, mahsuldor tafakkur yuritishga, ya'ni bolalar uchun muammoli bo'lgan va yangi ko'rgazmali natija beradigan vazifalarni hal

qilishga undaydigan ("O'z organizmini chiniqtirmasdan, sanitariya va gigiena qoidalariga rioya qilmasdan sog'lom bo'lish mumkinmi?").

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining rivojlantiruvchi samarasi bolalarni olingan bilimlarini tekshirib ko'rishga qiziqishi va xohishida, mashg'ulotdan tashqarida eshitganlari to'g'risida gaplashishida namoyon bo'ladi.

Jismoniy tarbiya bilimlarini shakllantirish bo'yicha ish yoshga oid bo'lmagan xarakterga ega. Bu, uning tarkibiga kiritilgan masalalarning dolzarbligi va muhimligi bola hayotining barcha bosqichlarida muhim ekanligini anglatadi, chunki gap qanday qilib sog'lom va baxtli bo'lish, o'ziga o'zi qanday to'g'ri munosabatda bo'lishi to'g'risida boradi.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. Bola organizmining rivojlanish xususiyatlarini ochib bering.
2. "Qobiliyat" tushunchasini belgilab bering. Harakat qobiliyatlari asosini tashkil qiladigan jismoniy sifatlarni ayting.
3. "Harakat ko'nikmalari", "harakat malakalari" tushunchalarini belgilab bering. Bolalarni harakatlarga o'rgatish bosqichlarini ayting.
4. Bolalarni harakatlarning asosiy turlariga – yurish, yugurish, sakrashlar, chirmashib chiqishlar, uloqtirishlarga o'rgatishni tavsiflab bering.
5. Bolalarni umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish xususiyatlari nimalarda namoyon bo'ladi?
6. Kichik (katta) maktabgacha yoshdagi bolalar uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar majmualariga qanday talablar qo'yiladi?
7. Kichik, o'rta va katta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun oson bo'lgan eng oddiy tuzilmalarni ayting.
8. Harakatli o'yinlar tasnifining parametrlarini ayting.
9. Kichik (katta) maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatli o'yinlarga misollar keltiring.
10. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya qilinadigan asosiy sport o'yinlarini ayting.
11. Bolalar qanday sport mashqlarini bajarishni o'rganishadi?
12. Sport zalida va sport maydonchasidagi texnika xavfsizligi qoidalarini ifodalang.
13. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya bilimlarini shakllantirish qanday amalga oshiriladi?.

V BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR SHAXSINI JISMONIY MASHQLAR ORQALI SHAKLLANTIRISH

5.1. Harakat faolligi motivlarini shakllantirish

Motivatsiya – bu, ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan xulq-atvorni tashkillashtirish yo'li bilan ehtiyojni qoniqtirishga yo'naltirilgan faol holat. U, afferent sintezga qo'shiladigan tuzilishlarni – qaror qabul qilish apparatini, dasturni ishlab chiqishni va uni harakatlarning natijalari asosida korreksiya qilishni faollashtiradigan funktsional tizimni shakllantirishni ishga tushirib yuboradigan mexanizmi hisoblanadi. Motivatsiya beshta asosiy belgilari bilan tavsiflanadi:

- buyumlar orqali faoliyatning ma'lum bir tomonlariga nisbatan oshirilgan tanlab sezuvchanlik;
- u yoki bu mashg'ulotlarga yoki faoliyat sohalariga yorqin ifodalangan qiziqish;
- buyularga o'ta yuqori darajadagi qiziqish;
- bilishga ehtiyojning yuqoriligi, paradoksal, qarama-qarshi va noaniq axborotni afzal ko'rish;
- shaxsiy mehnat natijalariga yuqori darajada tanqidiy qarash, mukammallikka intilish.

Xulq-atvor motivlarini shakllantirishning tabiiy ilmiy asoslari P.K.Anoxinning funktsional tizimlar nazariyasida keltirilgan. Ushbu nazariyaga asosan har qanday xulq-atvor akti (jumladan, harakat amallari ham) organizmning ehtiyojlari bilan buyuriladigan ketma-ket muolajalar tizimi sifatida ilgari chiqishi mumkin. Xulq-atvor aktida ketma-ket muolajalar zanjirining yakunlovchisi – foydali natijani olish (ehtiyojni qoniqtirish) hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolada, to'rt yoshidan boshlab, motivning mazmunini hosil qiladigan funktsiyasi namoyon bo'la boshlaydi, u, o'z faoliyatining mazmunini rejalashtiradi. Ayrimlarida dominant ko'rsatmalar – egoistik, boshqalarida – altruistik, uchinchilarida – muvaffaqiyat qozonishdan iborat. Qiziqishlar nisbiy barqarorlikka ega bo'ladi. Yuqorida qayd qilinganlar oqibatida bolaning individual motivatsion sohasi tuziladi.

Bola, maktabgacha yoshning yakuniga kelib, o'zini bir holatdan boshqasiga qarab emas, balki doimiy tarzda o'zlashtirilgan xulq-atvor qoidalari va me'yorlari nuqtai nazaridan baholaydi. Oddiy holatlarda xulq-atvorni boshqaradigan burch hissi, hurmatga, atrofdagilar bilan o'zaro bir-birini tushunishga, ularni birgalikdagi qayg'urishiga ehtiyoj paydo bo'ladi. Yangi motivlar: muvaffaqiyat qozonishga, musobaqalashuv, muvaffaqiyatsizlikdan qochish aniq namoyon bo'ladi. O'yin motivatsiyasida aktsent, jarayondan natijaga (yutuqqa) qarab siljiydi. Bu, nafaqat istaklar, balki zarurat bazasida shakllanadigan motivlar paydo bo'lishi to'g'risida dalolat beradi.

Maktabgacha yosh davomida xulq-atvor motividagi o'zgarishlar nafaqat ularning mazmunini o'zgarishidan, motivlarning yangi turlarini paydo bo'lishidan, balki motivlarning har xil turlari o'rtasida birgalikdagi bo'ysinish va ierarxiyani (bir xillari bola uchun boshqalariga nisbatan muhim ahamiyatga ega bo'ladi) yuzaga kelishidan iborat bo'ladi.

Hayotining birinchi yillarida harakat faolligiga bo'lgan tug'ma motivatsiya – *kinezofiliya* bo'ladi, u, bolalarning harakat faolligini tabiiy tashkillanishini ta'minlaydi. Kinezofiliya tug'ma biologik mexanizmlar bilan belgilanadi va odamning individual hayoti davomida o'zgarishlarga uchraydi. Bola rivojlangan sari motivatsiya, maxsus yordamsiz ko'rimsiz bo'lib qoladi, kuchsizlanadi va o'zidan o'zi yuzaga keladigan harakat faolligini kam darajada belgilaydi.

Olimlar, maktabgacha yoshdagi bolaning harakat faolligi motivlarini o'rganish orqali, bolalar mazkur lahzada yuzaga keladigan vaziyat hislari va xohishlar ta'siri ostida harakat qilishini, jismoniy mashq turini tanlash, ko'pincha tasodifiy tashqi holatlar (tengdoshiga taqlid qilish, tabiiy sharoitlar, sport bazasi va h.k.) bilan belgilanishini aniqlashgan. Mashg'ulotlar jarayonida motivlar o'zgaradi, har xil sabablarga – bolaning yoshiga, pedagog shaxsiga, mashg'ulotlarni o'tkazilish shartlariga, jismoniy tarbiya jihozlariga va boshqalarga ko'ra qayta o'zgaradi. Ayrim paytlarda, maktabgacha yoshdagi bolaning harakat xulq-atvori harakat vazifasini birgalikda bajarishga, atrofdagilarga taqlid qilish, tengdoshlari bilan muloqat qilish ehtiyoji bilan belgilanadi. Bolalarning harakatga qiziqishlari dinamikasida jinsiy tabaqalashuv ham ahamiyatlidir. O'g'il bolalar uchun jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish yoshi kattalashgan sari katta ahamiyat kasb etadi, qiz bolalarda esa, teskari holat kuzatiladi: besh yoshga kelib jismoniy mashq bajarish ikkinchi o'ringa suriladi, olti yoshga kelib – ta'lim faoliyatining barcha turlari ichida to'rtinchi o'ringa suriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning harakat faolligi motivlarining tuzilishi quyidagicha: birinchi o'rinda – o'yin, ikkinchi o'rinda – kuch, salomatlik, go'zallik, uchinchi o'rinda – o'qish, to'rtinchi o'rinda – maqtovlar, beshinchi o'rinda – majburlash.

Jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil qilish paytida maktabgacha yoshdagi bolaning motivatsion-ehtiyojli sohasini shakllantirish uslubiyati bolaning harakat faoliyatini hissiy boshqarilishiga asoslangan. Hissiyotlar, ehtiyoj va xulq-atvor o'rtasida bog'lovchi o'rinni bajarishi orqali, uni o'tish bosqichlarini modellashtiradi, natijani baholashga yordam beradi. Motivlar undovchi kuchga ega bo'lishi uchun bolada mos ravishdagi hissiy tajriba bo'lishi zarur.

Eng muvaffaqiyatli hissiy kechinma o'yinda shakllanadi. Aynan o'yinda bolalarda shakllanib bo'lgan hissiy reaktsiya qilishning usullari va odatlari aniqlanadi, xulq-atvorning yangi sifatlari shakllanadi, hissiy tajriba boyitiladi. O'yinda, maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy qayta o'zgarishlari va

optimallashuvining eng muhim sharti sifatida ilgari chiqadigan o'yin obraziga kirishib ketish lahzasi alohida ahamiyatga ega.

Jismoniy tarbiyada o'yin usuli *o'yin mashqlari* ko'rinishida qo'llaniladi. Ularni bajarish mazkur harakat amali texnikasining qonuniyatlariga to'liq bo'ysingan bo'ladi. Bunday mashqlar, real harakatlar bilan bir qatorda, ularni imitatsiya qilishni, "qaxramon"ning nomidan harakat qilishni, xayoliy, tasavvur qiladigan holatni o'z ichiga oladi. Xayoliy holat uchun qadriyatni bir buyumdan boshqasiga olib o'tish va bola tomonidan o'ziga kattalarning o'rnini olgandagi aniq harakatlarini umumlashtirilgan va qisqartirilgan shaklda qayta tiklaydigan harakatlar xarakterlidir. Rolda harakat faolligi motivatsiyasining mexanizmi mavjud. U, bola uchun o'ziga hissiy rom qiluvchi bo'lib, harakat amallarini bajarishga rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, rolda mavjud bo'lgan harakat amalining namunasi esa etalon bo'lib qoladi, bola u bilan shaxsiy bajarishini taqqoslaydi, uni nazorat qiladi.

Rolga kirishib ketishga *harakatlar ketma ketligi* ko'maklashadi, unda personaj o'z xarakteriga ega, unga ma'lum bir qiliqlar berkitilgan, u harakat qiladigan shartlar ko'rsatilgan.

O'ylab qo'yilgan ish harakatlar ketma ketliklarida ikkita yo'l bilan yuzaga keladi: ko'pchilik holatlarda – tushunish-taxmin qilish bilan o'zidan o'zi paydo bo'ladi; boshqa holatlarda – uni amalga oshirishning mumkin bo'lgan yo'llarini ongli tarzda tahlil qilish paytida, bunda, o'ylab qo'yilgan ishni amalga oshirish uchun – o'yin obrazini yaratish uchun – bola uning xarakterli qirralarini (beso'naqayligini, shoshilmasligini, tezkorligini, chaqqonlikni va h.k.) namoyish qiladi. Personajlarning xarakterini xilma xilligi bolalarni bir-birlariga taqlid qilish imkoniyatlarini bartaraf qiladi va ularning har birini shaxsiy harakatlarini izlashga undaydi.

Harakatlar yordamida obrazlarni yaratish, bolalarda harakat faoliyatiga nisbatan hissiy munosabatni chaqiradi, fikr yuritish jarayoniga topqirlik, egiluvchanlik, tafakkur, bajarilayotgan harakatning xususiyatlarini yangi o'yin obraziga olib o'tish qobiliyati kabi sifatlarni jalb qiladi. Motivlarni o'ziga xos almashtirish sodir bo'ladi: bolalar o'ynash ishtiyoqi bilan harakat qila boshlaydi, natijada esa – yangi harakat ko'nikmasi paydo bo'ladi. Bunda, pedagogni bolalar bilan asosiy o'zaro harakati bolada mos ravishdagi hissiy javobni chaqirishdan, tasavvur qilinadigan holatga kirishga, boshqa narsani obrazini ("Men" yangi obrazini) ko'rishga va tushunishga, imo-ishoralar, mimika, egallagan o'rinlari tilida harakat dialogini olib borishga yordam berishdan iborat.

Bolalar o'yinini rivojlantirishning eng muhim sharti – tarbiyachida *o'yin holatining* mavjudligi hisoblanadi. O'yin holati deganda bir nechta yaqindan aloqadagi komponentlarni o'z ichiga olgan murakkab hosila tushiniladi:

- refleksiya – real holatni boshqa tomondan ko'ra bilish va unda o'yin

imkoniyatlarini qismlarga ajratish qobiliyati;

- infantilizatsiya – atrofdagilar bilan o'zaro ishonchli munosabatlarni o'rnatish qobiliyati;
- empatiya – boshqalarning o'yin holatlarini his qilish qobiliyati;
- kreativlik – maqsadga erishishning nostandart yo'llarini topish qobiliyati.

Tarbiyachining shakllanib bo'lgan o'yin holati (sherik, rejissyor, birga o'ynaydigan o'yinchi holatlari), uni bolalar o'yiniga kirishini ta'minlaydi, uni rivojlanishiga pozitiv ta'sir ko'rsatishga imkon beradi, bolalarni harakatlarga nisbatan qiziqishlarini qo'llab turadi.

5.2. Bolada harakat faoliyati va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish

Ijodkorlikni maktabgacha yoshdagi bolalikning fundamental yangi hosilalari qatoriga kiritishadi. U, ongning barcha uchun umumiy xususiyati, bolaning sub'ektiv dunyosini barcha boyligi rivojlanadigan dastlabki "hujayrasi" hisoblanadi. Ko'pchilik olimlar ijodkorlikni maktabgacha yoshdagi bolaning psixik faolligini eng mazmunli shakli deb hisoblashadi. Uni, bolalar faoliyatining eng xilma xil turlarini muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydigan universal qobiliyat sifatida ko'rib chiqish mumkin.

Keng ma'noda *ijodkorlik* – bu, biron-bir yangilikni, betakrorlikni yaratadigan faoliyat va shuning uchun, ijodkorlikning asosiy ko'rsatkichi – yakuniy mahsulotda ham va harakatning o'zini xarakterida ham namoyon bo'ladigan yangilik hisoblanadi. Lekin, katta odamlarning ahamiyatliligi ob'ektiv bo'lgan rivojlangan ijodkorligidan farqli o'laroq, bolalarning ijodkorligi sub'ektiv qiymatga ega. L.S.Vigotskiyning ta'kidlashicha, uni natijada emas, ijodkorlikning mahsulotida emas, balki jarayonning o'zida ko'rish lozim. Bolalar nimani yaratishi muhim emas, balki muhimi ular yaratmoqda, ijod qilmoqda, ijodiy tasavvur qilishni va uni amalga oshirishni mashq qilishmoqda.

Ijodkorlik faoliyati o'zining xususiyatlariga ega:

- hissiy kirishganlik, har xil qarorlarni izlashga va ko'p marta sinab ko'rishga intilish va bundan, yakuniy natijani olganiga nisbatan kattaroq qoniqish hosil qilish;
- rasm, konstruktsiya, sha'r, harakat va hokazolar ko'rinishidagi qiziqarli, ayrim paytlarda noyob mahsulotni yaratish (lekin, kashfiyot va mahsulotning yangiligi sub'ektiv);
- to'qib chiqarish va ijro qilishning bir vaqtda bo'lishi.

Bolalarning ijodkorlik faoliyatini samarali boshqarishni amalga oshirish paytida, ijodkorlik ularsiz amalda mavjud bo'lmaydigan psixik jarayonlarni hisobga olinishi zarur. Olimlar ijodkorlikni shakllantirishda asosiy o'rinni

tasavvurga ajratishgan. *Tasavvur* – odam uchun doimo xos bo'lgan va u, qaysi mazmunda shakllanganligiga bog'liq bo'lmagan holda faoliyatning har xil turlarida namoyon bo'ladigan universal funktsiya kabi ko'rib chiqiladi. Tasavvur qilish jarayoni chuqur shaxs xarakteriga ega. Uning natijasi – alohida ichki holatni shakllantirish va shaxsga bog'liq yangi hosilalarni: mavjud holatni o'zgartirishga intilish, ma'lum hodisada yangilikni topish malakasi, borliqqa nisbatan o'yinli munosabatda bo'lishni yuzaga kelishi hisoblanadi. Boshqa bilish jarayonlari (tafakkur, idrok qilish) bilan, shaxsning hissiy-irodaviy va xulq-atvor sohalari bilan har xil yo'nalishda o'zaro harakat qilish orqali, tasavvur faoliyat va psixika darajalarida imkoniyatlarning keng doirasini belgilaydi. Tasavvurni obrazlar bilan muomala qilish va ularni axborotning to'la emasligi paytida qayta o'zgartirish qobiliyati, uni insoniyat ijodining asosi sifatida ko'rsatadi. Tasavvurning integratsiyalangan funktsiyalari o'zini o'z tashkillashtirish, o'zini o'zi boshqarish, o'zini tashabbuskorligi kabi bolalar faoliyatini yuqori rivojlangan tavsiflariga kiritiladi.

Tasavvur funktsiyalarining mazmunini maktabgacha yoshda to'rtta asosiy komponentlar tashkil qiladi:

- ko'rgazmalilikka tayanch;
- oldingi tajribani qo'llash;
- alohida ichki holatning mavjudligi (shaxsiy xayollarni yaratish malakasi);
- oldin olingan bilimlarni nozik qo'llash malakasi, ularni aniq sharoitlarga bog'liq holda ijodiy qo'llash.

Maktabgacha yoshda tasavvurni rivojlanishi ma'lum bir bosqichlikka bo'ysinadi. *Birinchi bosqichda* buyumli faoliyatning shunday tashkil qilinishi zarurki, u, bolaga biron narsani oxiriga qadar fikrlash, tasavvur qilish imkonini bersin, ya'ni birinchi bosqich shartlari tashqaridan taklif qilinadigan maxsus ko'rgazmali-obrazli vazifalar bilan bog'liq, asoslanishi va maqsadi esa, ushbu shartlarni tasavvur qilish bilan bog'liq. Bunday an'ana tasavvurni rivojlanishining *ikkinchi bosqichida* ham saqlanib qoladi, lekin bu erda, holatning mavjudligi emas, balki bolaning shaxsiy tajribasi muhim. *Uchinchi bosqichning* xususiyati – bolada ichki o'rinni yoki holatni mavjudligi hisoblanadi, u, mustaqil tarzda buyumli munosabatlarni belgilash va ularga bir butun syujetga yoki o'ylab qo'yilgan ishga bog'liq holda mazmun berish imkonini beradi. Agarda, tasavvurni rivojlanishining boshlang'ich bosqichlarida mantiq buyumdan o'ylab qo'yilgan ishga qarab borsa, ancha yuqori bosqichda esa – o'ylab qo'yilgan ishdan buyumli faoliyatga qarab boradi.

O.M.Dyachenko tomonidan amalga oshirilgan tasavvurga qaratilgan masalalarni hal qilish turlarini tahlili, tasavvur qilinadigan obrazlarni tuzish paytida harakatning ikkita turini ajratish imkonini bergan:

1. "buyumlashtirish" (bola, biron-bir oxiriga etkazilmagan figurada ma'lum

bir ob'ektni ko'radi va shunga mos ravishda uni chizib yakuniga etkazadi);

2. "kiritish" (bola, rasmda berilgan figurani obrazning ikkinchi darajali elementiga aylantiradi, aynan shu qarorning noyobligini va mahsuldorligini, ya'ni ijodkorlikni ta'minlaydi).

Bolaning ijodkorlik potentsialini eng umumiy tavsifi va strukturali komponenti – bilish motivatsiyasining dominantligini psixologik asosini tashkil qiladigan *bilish ehtiyojlari* hisoblanadi. Ushbu motivatsiya tadqiqotchilik-izlanuvchilik faolligida ifodalanadi, holatning yangiligiga, odatiy yangilikni topishga ancha yuqori moyillikda namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijodkorlikni shakllantirishga yo'naltirilgan ta'lim tizimini har biri, bolalarda tafakkurni (ayniqsa, obrazli), idrok qilishni (ko'ruv, xid bilish, kinestezik), ixtiyoriylikni, mustaqillikni va xulq-atvorini erkinligini rivojlantirishni taklif qiladi.

Bolalarning ijodkorlik faoliyatini rivojlanishini umumiy ko'rsatkichi sifatida *intellektual faollik* ilgari chiqadi. U, shaxsning kreativ guruhga xos bo'lgan ma'lum bir psixik tuzilish bilan belgilanadi. Intellektual faollikning eng adekvat turlaridan biri – *bolalar tajribakorligi* hisoblanadi.

N.N.Poddyakov, bolalar tajribakorligini tadqiq qilish orqali quyidagilarni aniqlagan:

- bolalar tajribakorligi – izlanuvchi faoliyatning alohida shakli bo'lib, unda maqsadni aniqlash jarayonlari, o'zini o'zi harakatlantirish, o'zini o'zi rivojlantirish asosida yotgan shaxsning yangi motivlarini paydo bo'lishi va rivojlanishi jarayonlari eng yorqin ifodalangan;
- bolalar bilan tajriba o'tkazilganida, bolani yangi ma'lumotlarni, yangi bilimlarni, ijodkorlik mahsulotlarini olishga yo'naltirilgan shaxsiy faolligi eng kuchli namoyon bo'ladi;
- bolalar bilan tajriba o'tkazish – bolalarning har qanday ijodkorligi jarayonining o'zagi;
- tajriba o'tkazish faoliyati o'zining to'laligi va universalligi bo'yicha olinganida – ruxiyatning funktsiya qilishini umumiy usuli hisoblanadi.

Bolani harakat faoliyatidagi ijodkorligi kreativlikning umumiy shakllarini aks etadi va quyidagi qirralari bilan tavsiflanadi:

- kognitiv (bilish) – bir butunni qismlarga tabaqalashtirish, qismlardan bir butunga integratsiya qilish qobiliyati;
- loyihali-konstruktiv – harakatlarni yaratish, qayta o'zgartirish, ularning strukturasini o'zgartirish, harakat amalini bajarish paytida korrektsiyalar kiritish qobiliyati;
- badiiy-konstruktiv – harakatlar vositasida o'zining hissiyotlarini, holatlarini ifodalash, harakat obrazlarini yaratish malakasi;
- estetik – harakat amalini bajarish paytida hissiy ko'tarinkilikka va estetik

lazzatlanishga erishish qobiliyati;

Harakat faoliyatida maktabgacha yoshdagi bolaning ijodkorligini rivojlantirish vositalari bo'lib, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, harakatlar instsenirovkalari, muammoli-harakatli holatlar va vazifalar hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar – bu, jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan harakat amallaridir. Bir tomondan, jismoniy mashqlar aniq harakat amali sifatida, boshqa tomondan esa – uni, odamning jismoniy va ruxiy xususiyatlariga ta'sir ko'rsatish maqsadida ko'p martalik takrorlash jarayoni sifatida ko'rib chiqiladi. N.A.Bernshteyn harakatlar biomexanikasini o'rganishi paytida, xattoki avtomatizm darajasiga etkazilgan oddiy harakat amali ham o'zini aniq amalga oshirilishida doimo betakror bo'lishini isbotlagan. SHuning uchun, harakat amali – bu, takrorlashsiz takrorlashdir. Bolalar o'zlashtirgan barcha harakat amallari, avvaliga taqlid qilish shakl sifatida, keyin esa, yangi, ancha murakkab barcha harakat amallarini tuzish uchun ilgari chiqadi. Ular, keyinchalik shaxsning psixofizik sifatlarini rivojlantirish uchun dastlabki material sifatida qo'llaniladi.

Harakatli o'yinlar – maktabgacha yoshdagi bolaning harakat amallarini erkinligini amalga oshiradi. Bu, ijodiy faoliyat bo'lib, unda, bolani harakatlanishga nisbatan tabiiy ehtiyoji namoyon bo'ladi. Ijodkorlikni shakllantirishning dastlabki bosqichi – o'yinda taqlid qilish. U, ayniqsa, kichik maktab yoshidagi bolalar uchun xarakterlidir. Kichkintoylar qo'llarini "qushchalardek" siltashadi, "chumchuqlardek" sakrashadi, "qaldirg'ochdek" aylanishadi. Bolani buyumlar va hodisalarni jonlantirishga bo'lgan intilishi ifodalayotgan obraziga jonli xarakter kiritish ishtiyoqi bilan tushuntiriladi. Taqlid qilish va imitatsiya, o'zining ahamiyatini katta maktab yoshidagi bolalarda ham o'ringa kirishishini, o'yin holatini ongli idrok qilishini ta'minlashi orqali saqlab qoladi. Lekin, katta maktab yoshidagi bolalar, o'zlarining tajribalaridan mazkur o'yin holatida eng yuqori samarani ta'minlaydigan harakat amallari usullarining to'plamini tezroq topishadi.

Harakat instsenirovkalari – bolani harakatni "his qilishga" o'rgatadi. Buni real aks etilishi – obrazga kirish, etalon egasi bo'lganni o'rniga o'zini shartli tarzda qo'yish hisoblanadi. Ijodkorlik, personajni haqiqiy aks etishda, personajning xarakterini obrazli ifodalash (mimika, imo-ishora, holatlar, yurish-turish va h.k.) yordamida ochib berilishida namoyon bo'ladi. Harakat obrazini ochib berish uchun ushbu vositalarni qo'llash mos ravishdagi tayyorgarlikni, ulardan foydalanish malakalarini ishlab chiqishni talab qiladi. Qahramon qanday ekanligini tushunish uchun uning xatti-harakatlarini tahlil qilishni, ularni baholashni, asarning ma'nosini tushunishni o'rganish kerak. Bu, ko'proq bolaning shaxsiy tajribasiga bog'liq: uni atrof-muhit hayoti to'g'risidagi taassurotlari qanchalik xilma xil bo'lsa, uning tasavvurlari, his qilishlari,

harakatlari shunchalik boy bo‘ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda obrazli harakatlarni ochib berish qobiliyati paydo bo‘ladi, lekin bola, ushbu bosqichda obrazni rivojlanishida ochib bera olmaydi. Besh yoshga kelib, ushbu qobiliyat paydo bo‘ladi va ular qaxramonning har xil holatlarini hamda mos ravishdagi holatlardagi uning xulq-atvorini ochib bera olishadi. Obrazni konstruktsiya qilish paytida ijodkorlik tafakkurining asosiy usullari sifatida kombinatsiyalash va yaxlitlashtirish ilgari chiqadi, bunda, ushbu kombinatsiyalash usuli etakchi hisoblanadi.

Harakat instsenirovkasi tarkibiga rasmlar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazish ham kiritiladi. Bolalar rasmlarda tasvirlangan harakatlarni ko‘rsatishadi, ularni “jonlantirishadi”, tanish mashqlarni yangi tuzilishi qismlar bilan “yangilashadi”. Bunday mashg‘ulotlarda ochib beriladigan obrazlar o‘rganilayotgan harakatning xarakteriga mos keladi, u to‘g‘risida to‘g‘ri ko‘rish tasavvurini yaratishga ko‘maklashadi, bunda yuzaga keladigan ijobiy hissiyotlar esa, bolalarni bitta mashqning o‘zini ko‘p marta takrorlashga, harakat amallari variantlarini kombinatsiyalashtirishga undaydi. Bolalar, harakatlarni bajarishning bitta usulini har xil holatlarda ko‘p martalik qo‘llashlari natijasida, ularni umumlashtirishga olib kelishadi, bu, harakatni ongli bajarilishini ta’minlaydi.

Muammoli-harakatli holatlar va vazifalar – bu, sub’ektning alohida holati bo‘lib, u, buyum to‘g‘risida, harakat amalini bajarish usullari yoki shartlari to‘g‘risida yangi bilimlarni bilishni talab qiladi.

Muammoli holat oldingi bilimlar, faoliyatni bajarish usullari va vositalari masalani hal qilish uchun etarli bo‘lmaganida yuzaga keladi, lekin, shunga qaramasdan bolada, uni hal qilishga dolzarb ehtiyoj paydo bo‘ladi. Muammoli holatdagi asosiy element – harakat amalini, qo‘yilgan vazifani to‘g‘ri bajarish uchun ochilishi kerak bo‘lgan noma’lumlik, yangilik hisoblanadi. Bunday holat, bola tomonidan biron-bir tushunarsiz, kutilmagan, tashvishlantiruvchi va hayratga soluvchi sifatida boshdan kechiriladi. Bola, unda mavjud bo‘lgan bilimlar darajasi bilan undan talab qilinayotgan narsa o‘rtasidagi qarama-qarshilikni engib o‘tib, rivojlanishining boshqa bosqichiga o‘tadi. Ilgari o‘zlashtirilgan bilimlar yordamida vazifani hal qilish imkoniyatining yo‘qligi, psixik yangi hosilalarga (bilimlarga, harakatlarning usullariga) bo‘lgan ehtiyojni paydo bo‘lishiga olib keladi, ular yuzaga kelgan qarama-qarshilikni hal qilishga imkon beradi.

Muammoli holat, hal qilinishi davrida *muammoli vazifaga* aylanadi. Psixologlar, muammoli vazifaning asosiy komponentlaridan biri sifatida, muammoli vazifada ochib beriladigan noma’lumni, ya’ni bola, muammoni hal qila turib, o‘zlashtirishi kerak bo‘lgan yangi bilimni aytishadi.

Muammoli vazifalar quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

- pedagog, oldindan o‘ylab qo‘ygan tarzda, bolalarning hayotiy tasavvurlarini,

ularning bilimlarini, hayotiy tajribalarini etarli emasligi tufayli tushuntirib bera olmaydigan dalillar bilan to‘qnashtirganida;

- bola, harakat gipotezalarini mustaqil tarzda ilgari surishga undalganida.

Muammoli holatlar va vazifalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida qo‘llashga misollar keltiramiz:

1. Nooddiy holat uchun harakatlarni o‘ylab topish va bajarish. Bolalar, harakatlarni tanlashga bog‘liq holda, fantastika darajasi har xil bo‘lgan obrazlarni yaratishadi. Ular, agglyutinatsiya (bitta obrazda harakatlarning har qanday elementlarini birlashtirish, buning natijasida g‘aroyib obraz yuzaga keladi) kabi keng ommaga ma’lum bo‘lgan usullar qo‘llanilganida kuchayadi.

2. Taklif qilingan mavzu bo‘yicha harakatlarni tylab topish va bajarish. Vazifa, bolaning assotsiativ maydonini oddiygina faollashtirish emas, balki uni assotsiatsiyalarni generatsiya qilish jarayonini ongli boshqarish hisobiga kengaytirishdan iborat. Ushbu jarayon, bolaning tajribasi va xotirasi bilan yaqindan bog‘liq.

3. Harakatga imkon boricha ko‘proq variantlarini o‘ylab topish. Biron-bir harakat aytiladi, ushbu harakatga nisbatan bajarilishi texnikasi bo‘yicha o‘xshash bo‘lgan, imkon boricha boshqa harakatlar o‘ylab topilishi va bajarilishi kerak. Bu erda masala, bolaning tafakkurini va tasavvurini rag‘batlantiradigan etakchi usul sifatida ilgari chiqadi.

4. Qarama-qarshi harakatni uylab topish va bajarish. Biron-bir harakat ko‘rsatib beriladi, unga qarama-qarshi bo‘lgan boshqa harakatlar imkon boricha ko‘proq o‘ylab topiladi. Asosiy vosita – o‘xshashligi bo‘yicha assotsiatsiyalardir.

5. Bajarilayotgan harakatning variantlarini topish. Murakkabligi bolalarning yoshi bilan belgilanadigan harakat olinadi. Vazifaning asosida, ilgaridan ma’lum bo‘lgan harakat elementlarini boshqa mashqlarning har xil elementlari bilan takomillashtirilishi kerak bo‘lgan, sun’iy kombinatsiyalash yotadi.

6. Harakat paradoksini hal qilish. Bolalarga, amalda hal qilish imkoni bo‘lmaydigan (ko‘tarilgan arqon ustida yurish) vazifada harakat qilish usulini topish taklif qilinadi. So‘z va harakat amalini bog‘lash jarayoni qonuniy xarakterga ega. Bunda, vosita sifatida xilma xil sezgi, hissiy va ma’noli assotsiatsiyalarni o‘z ichiga olgan bironta “umumiy taassurot” ilgari chiqadi. Lekin, paradokslarda so‘z va harakatni qat’iy bog‘liqligi yo‘q va bolalar ushbu holatdan chiqish yo‘llarini izlashadi: ayrimlari arqonning yonidan yurib o‘tishadi, boshqalari esa – uning ustidan o‘tishadi, uchinchilari – sakrab o‘tishadi.

Harakatni loyihalashtirish, qayta qurish, uning tuzilishini o‘zgartirish malakasi bolani harakat amalini bajarishning biron-bir variantiga “ketidan yurib o‘rgatish” zaruratini keltirib chiqarmaydi va harakat vazifasini hal qilishning shaxsiy usulini shakllantirish malakasiga imkoniyat yaratadi.

Shu bilan birga, ijodkorlik potentsialini rivojlanishi – bu, nafaqat kreativ tafakkurni rivojlanishi, balki, avvalam bor, ijodkor shaxsni rivojlanishidir.

Mamlakatimizdagi va xorijdagi maxsus adabiyotlarda bolalar ijodkorligini rivojlantirishning umumiy va xususiy ko'rsatkichlari keng bayon qilingan. *Umumiy ko'rsatkichlarga* – bolani muammoni ko'ra bilish qobiliyati, g'oyalarining xilma xilligi bilan tavsiflanadigan tafakkurining yuzakiligi, boy fantaziyasi, rivojlangan tasavvuri, ijodiy ilhomlanishga qobiliyati, qiziquvchanligi kiradi. *Xususiy ko'rsatkichlar* ijodkorlik shakllanadigan faoliyatning maxsusligi bilan bog'liq: badiiy obrazni yaratish uchun adekvat yorqin ifodalovchi-tasvirlovchi vositalarni topish, bola mahsulotining individual usuli, assotsiatsiya qilishning engilligi, baholash qobiliyati, ijro qilish jarayonining o'ziga xosligi va boshqalar.

Bolalarni harakat faoliyatidagi ijodkorligi ko'rsatkichlari sifatida quyidagilar ilgari chiqadi:

- bolani intellektual faolligi va izlanuvchanlik faoliyatiga bo'lgan ishtiyoqi;
- o'yin obrazini gavdalantirishga ko'maklashadigan harakatlarni muvaffaqiyatli tanlash;
- ma'lum harakatlarni o'ziga xos uyg'unlashtirish, kombinatsiyalashtirish;
- harakatlarning eng oddiy shakllarini yaratish paytida yangi elementlarni paydo bo'lishi;
- harakatlarni hal qilinishining noyobligi.

Mazkur ko'rsatkichlar harakat ijodkorligini bolaning ijodkorlik individualligini shakllantirishni eng muhim sharti va uni harakat faoliyatida o'zini o'zi amalga oshirish omili sifatida ko'rib chiqish imkonini beradi.

5.3. Jismoniy mashqlar yordamida bolani o'zini o'zi baholashni rivojlantirish

Bolaning o'zini o'zi baholashi, uni shaxsiy rivojlanishi to'g'risidagi tasavvurini ifodalaydi. U, shaxsning faolligini, shu bilan birga – o'ziga va boshqalarga bo'lgan munosabatini ancha yuqori darajada belgilaydi. Bolaning o'zini o'zi baholashi, o'z tanasini funktsiya qilishi, ijtimoiy atrof-muhitni baholash, madaniy me'yorlar, stereotiplar, xulq-atvor etalonlari tufayli orttiradigan tajribasi asosida shakllanadi. O'z harakatlarini boshqalarning harakatlari bilan taqqoslashi orqali, bola o'zi to'g'risida yangi bilimlarni oladi.

Besh yoshga kelib, bolalar o'zlarining jismoniy imkoniyatlarini baholay olishadi, o'z harakatlari natijalarini bashorat qilishadi. Olti yoshga kelib, ular harakatlarni tabaqalashtirilgan tahliliy idrok qilishni o'zlashtirishadi, bu, *harakat ko'nikmasini shakllantirish jarayonini tezlashtiradi. Agarda, o'zini o'zi*

baholashi noadekvat bo'lsa, faoliyatning mazkur turida takomillashuv ham, odatda ortda qoladi.

Maktabgacha yoshda, o'zini o'zi baholashni shakllanishi paytida asosiy funktsiyalarning birini refleksiv usullar tashkil qiladi. *Refleksiya*, shaxsiy "Men" chegarasidan tashqariga chiqib ketish, biron-bir narsani o'zining "Men"ini, bironta hodisalar, shaxslar bilan taqqoslash vositasida tahlil qilish qobiliyati sifatida ko'rib chiqiladi. U, o'zining "Men" obrazini boshidan o'tadigan hodisa kontekstida konstruktsiya qilish va o'shlab turish malakasi sifatida, o'zini o'ziga nisbatan imkoniyatlari, qobiliyatlari jihatidan ko'rsatmasi sifatida ko'rib chiqiladi.

Refleksiv usullar yordamida maktabgacha yoshdagi bolalar o'z imkoniyatlarini baholashga, harakat faoliyatini hamda shaxsiy psixologik holatini, uni bajarishi jarayonida anglashga va tahlil qilishga o'rganishadi. O'zini o'zi baholashni shakllanishida, tarkibida har xil darajadagi qiyinchilikka ega bo'lgan vazifalarning ma'lum bir ierarxiyasi mavjud bo'lgan faoliyat katta rol o'ynaydi, bunda, ularni hal qilinishi natijalari (muvaffaqiyati va muvaffaqiyatsizligi) bolalar tomonidan oson aniqlanadi.

Masalan, bola *kichik va o'rta maktabgacha yosh davrida* harakatlarni mustaqil bajarishga, uni qanday bajarishini aytib berishga, harakat amalining obrazini ("quyoncha sakrayapti", "qushcha uchayapti" va h.k.) yaratishga, muvaffaqiyati va muvaffaqiyatsizlikni adekvat idrok qilishga o'rganadi.

Bola *katta maktabgacha yosh davrida* harakat faoliyatining tashabbuskori sifatida ilgari chiqadi, uni tuzishda shaxsiy pozitsiyasini namoyon qiladi, o'z harakatlarini tushuntirishni, xatolarini mustaqil topish va bartaraf qilishni, o'zining harakatlarini va jismoniy imkoniyatlarini (o'zining jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarini) baholashni o'rganadi.

Maktabgacha yosh davrida bolani o'zini o'zi baholashini rivojlanishi, uning intellektini rivojlanishi bilan, yuksak psixik funktsiyalari (tafakkuri, xotirasi, diqqati, idrok qilishi) bilan yaqindan bog'liq bo'lib, ular maktabgacha yoshdagi bolani diqqatini o'zining shaxsiy qobiliyatlariga jalb qiladi va "shaxsiy o'zini o'zi anglashini" yuzaga kelishini majburiy sharti hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlarda tafakkurni rivojlantirish fikr yuritish muolajalarini va intellektual harakatlarni bolalarning barcha harakat faoliyatining turlariga kiritilishi yo'nalishida amalga oshirilishi mumkin. Tahlil, sintez qilish, taqqoslash, ob'ektlardagi o'xshashlikni va farqlarni topish, tasniflash, umumlashtirish har bir mashg'ulotni to'ldirishi mumkin. Masalan, taqqoslash muolajasi mashqni katta odam va jismoniy tayyorgarligi darajalari har xil bo'lgan bolalar tomonidan bajarilishidan o'rin olishi mumkin. Bola harakatni bajarish paytida o'xshashlik va farqlarni topadi, "harakat texnikasi" tushunchasini umumlashtiradi. Tartiblashtirish muolajasi intellektual o'yinlar tarkibiga kiritiladi. Bola o'yinchilar jamoasini to'playdi va ularni bo'yiga qarab

saflaydi, jismlarni kattaliklari bo‘yicha ajratadi, sport o‘yinlari uchun sport jihozlarini tanlaydi, ularni sxematik tasviri bo‘yicha joylashtiradi. Tasniflash va umumlashtirish muolajasi jismoniy mashqni tahlil qilish bilan birga amalga oshiriladi. Bola, avvaliga, sxemada tavsirlangan harakat texnikasi to‘g‘risida gapirib berishni, keyin esa, uni bajarishdagi xatolarni aytishni o‘rganadi. “Harakat texnikasi” tushunchasi umumlashtiriladi.

Xotirani rivojlantirishning asosiy usullari ichida obrazni ixtiyoriy xotirani rivojlantirish vositasi sifatida qo‘llash mavjud. Bola, buyumning holatini, uni ifodalovchi so‘zdan oldin eslab qoladi, shuning uchun, o‘yinlar va estafetalarni tushuntirish paytida, yangi mashqlar bilan tanishtirishda, unga nima qilish va qanday bajarish kerakligini ko‘rsatish zarur. So‘z, ko‘rgan narsasiga qo‘imcha hisoblanadi. Bolalarga mashqlarni o‘rgatish vaqtida, ularning har biri atrof-muhitda mavjud bo‘lgan u yoki bu predmetning, hodisaning harakatini eslatishi mumkinligini tushntirish lozim. Bola, o‘zining ongida assotsiatsiyalar va hissiy taassurotlarga asoslangan, har xil darajadagi murakkablikka ega harakatlarning obrazlarini yaratadi. Ular, keyinchalik qisqa muddatli xotirada saqlab qolishning imkoni bo‘lmagan axborotni eslashga yordam beradi.

Diqqatni rivojlantirish bo‘yicha ish mashqqa qiziqish uyg‘otadigan harakat vazifalarida quriladi. Diqqat va qiziqish ajralmasdir. Pedagog, yaxshi hissiy fonni yaratish, bolada shahsiy xohish bo‘yicha shug‘ullanish istagini shakllantirish maqsadida harakatlarni rivojlantirishning xilma xil shakllarini (o‘yin, musobaqa) qo‘llaydi. Sekin-asta ixtiyoriy diqqatni rivojlantiruvchi va ularni bajarish uchun irodaviy kuchni talab qiladigan mashqlar kiritiladi. Bu, har bir mashg‘ulotda bolalarga yangi vazifalar taklif qilinishini anglatmaydi. Tanish harakatga qo‘shimchalar kiritish, o‘yin qoidalarini aniq bajarishni, qo‘shimcha jismoniy va irodaviy kuchni talab qiladigan o‘yin varintini taklif qilish foydaliroq.

Diqqatni kontsentratsiya qilish qobiliyati ko‘rish va eshitish taassurotlarida ixtiyoriy mujassamlashish yordamida rivojlantiriladi. Mashqni ko‘rsatishdan oldin, bolalarga nimani kuzatish kerakligi tushuntiriladi, uni bajarish texnikasida iloji boricha ko‘proq tafsilotlarni ko‘rish taklif qilinadi. Bu, maktabgacha yoshdagi bolani diqqatini yirik detallardan mayda detallarga o‘tkazadi. Pedagog, sekin-asta diqqatni tovush signallarida (do‘mbra, musiqa tovushlari va h.k.) kontsentratsiya qilinishiga o‘tadi. Do‘mbra tovushlari ostida bolalar qadam bosishadi, qarasak ostida – ikkala oyoqlarida sakragan holda harakatlanishadi.

Diqqatni kontsentratsiya qilinishi bilan bir vaqtda, uni boshqa narsaga o‘tkazish qobiliyati rivojlantiriladi. Bola, o‘rindiq ustida yurishni bajarish bilan o‘zining diqqatini, ustidan o‘tib ketishi kerak bo‘lgan to‘pga o‘tkazadi. Bunday mashqlar doimiy variatsiyani talab qiladi, shuning uchun ularni o‘tkazilishi shartlari o‘zgaradi. Diqqat qobiliyatini rivojlantirishga to‘siqlarga barqarorlikni mashq qilish ko‘maklashadi. Bolalarga biron-bir harakat amalini bajarish taklif

qilinadi va bir vaqtning o‘zida, uni bajarishga halaqit beradigan to‘siq kiritiladi. Masalan, “Teskari bajar” o‘yinida tarbiyachi bolalar takrorlashi kerak bo‘lgan mashqni ko‘rsatadi va uni teskarisini (chapga egilish – o‘ngga egilish, qo‘llar yuqoriga – qo‘llar pastga va h.k.) bajarishni buyuradi. Chalg‘ituvchi omil bilan beriladigan vazifalar ixtiyoriy diqqatni rivojlantiradi.

Idrok qilishni rivojlantirish paytida bolalarni fazoda harakatlanish qobiliyati hisobga olinadi. Fazo to‘g‘risidagi tasavvurlarni hosil bo‘lishida harakatli va sport o‘yinlari elementlari katta ahamiyatga ega. Ular, bolalarni o‘yin maydonida ma’lum bir tartibda joylashishga, fazoviy munosabatlarni ajratish va qayd qilishga o‘rgatadi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini individual farqlarini hisobga olish o‘zini o‘zi baholashni rivojlantirishni rag‘batlantiradi. O‘zini o‘zi salbiy idrok qilish, o‘zini o‘zi past baholash, o‘ziga befarq bo‘lish xarakterli bo‘lgan, jismoniy tayyorgarlik darajasi past maktabgacha yoshdagi bolalar o‘ziga alohida e’tiborni talab qiladi. Bunday bolalarni o‘zlarining shaxsiy ahamiyatlari to‘g‘risidagi tasavvurlarini oshirish muhim. Bunga, o‘ziga ishonmagan bolalarni hissiy yorqin mazmunga ega bo‘lgan o‘yinga qo‘shish, jismoniy mashqlarni bajarishlari paytida erishgan juda kichkina yutuqlarini ijobiy baholash, tengdoshlari bilan harakatli o‘yinlarda muloqat qilish bo‘yicha ijobiy tajribani to‘plash, hissiy kechinmalar tajribasini pedagog tomonidan bolaning yaxshi xislatlarini (epchil, tezkor, dov’yurak, qat’iy, harakatchan) ijobiy baholanishi orqali boyitish usullari bilan erishiladi. Bolalar, texnikaning qaysi elementiga alohida e’tibor qaratish kerakligiga ko‘rsatma bilan uni sekin namoyish qilinishiga ehtiyoj sezadilar. eng murakkab mashqlar, ularga har xil yassiliklarda, mashg‘ulot jarayonida namoyish qilishni ko‘p marta takrorlashlar bilan ko‘rsatilishi lozim.

Katta maktabgacha ta’lim yoshida o‘zini o‘zi baholashi asosida shaxsiy faoliyatini o‘zi boshqarishi (o‘z xulq-atvori ustidan nazorat qilish) yuzaga keladi. O‘zini o‘zi nazorat qilish, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni o‘zaro bir-birlarini nazorat qilishi holatida eng muvaffaqiyatli rivojlanadi. Bolalar “ijrochi” va “nazoratchi” rollarini almashtirishganda o‘zaro tekshirish paytida, ularda o‘zlarining faoliyatiga bo‘lgan talabchanligi, uni yaxshiroq bajarish, boshqalarning faoliyati bilan taqqoslash ishtiyoqi ortadi, ya’ni o‘zini o‘zi nazorat qilish holati o‘zini o‘zi nazorat qilishni o‘zlashtirilishi uchun rag‘batlantiradi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulotlarda o‘zini o‘zi nazorat qilishni shakllantirishning asosiy usullari quyidagilar hisoblanadi:

- o‘rgatishning ko‘rgazmali vositalarini (rasmlar, sxemalar) keng qo‘llash;
- harakat amalini harakatning etakchi elementlarini va o‘zini o‘zi nazorat qilishning nazorat nuqtalarini aktsentlashtirilgan namoyish qilish;
- variativ harakatlarni namuna bo‘yicha ijro etish;
- bolalar bilan harakat amalini bajarish usullarini muhokama qilish;

- harakat amalini sekin sur'atda idrok qilish;
- harakat amalini etakchi elementlarini va o'zini o'zi nazorat qilishning nazorat nuqtalarini takrorlashlar bilan bajarish;
- avval o'zining harakatini, keyin boshqalarning harakatini baholash.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish paytida, yo'naltiruvchi va rag'batlantiruvchi funktsiyalarni pedagogik baholay boradi, u, bolalarga "yaqin rivojlanish zonasini" hamda bolani harakat faoliyatidagi bugungi muvaffaqiyatlarini ilgarigi yutuqlari bilan taqqoslashni hisobga olish bilan berilishi kerak. Namoyon qilingan harakat qobiliyatlarini salbiy baholash shaxsni umumiy baholashga ("sen yomonsan") olib o'tilishi mumkin emas.

Tashkillashtirilgan o'rgatish paytida, pedagog bolalarning tashabbusini va mustaqilligini chegaralamasligi kerak. Xattoki maqsadga yo'naltirilgan o'rgatuvchi mashg'ulotlarda bevosita o'rgatish emas, balki bilvosita o'rgatish ancha ahamiyatli bo'lishi kerak. Bilvosita o'rgatish paytida, pedagog o'zining sub'ektivligini bolani foydasiga ataylab o'chiradi, bevosita o'rgatish paytida esa, u, har doim "bolaning ustida" ta'kidlangan o'rinda bo'ladi. Bevosita o'rgatish samarali bo'lishi mumkin, lekin shaxsga qaratilgan jismoniy tarbiyaga ko'rsatmani tasdiqlashda bolaning tashabbusi va o'z mavqeini o'zi belgilashiga putur etmasligi kerak. Bola, bevosita o'rgatish paytida ham o'z harakatlarining sub'ekti bo'lib qolishi muhim. Bu, o'zini o'zi ob'ektiv baholashni shakllantirishning kafolati hisoblanadi.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. Bolalarning harakat faolligi motivlarini tavsiflang.
2. Maktabgacha yoshdagi bolaning harakat faolligini shakllantirish usullarini ayting.
3. Bolani harakat faolligidagi ijodkorligi qanday qirralari bilan tavsiflanadi?
4. Maktabgacha yoshdagi bolaning harakat ijodkorligini rivojlantirish vositalarini ayting.
5. Bolalarning harakat faolligida muammoli holatlarni va vazifalarni qo'llashga misol keltiring.
6. Bolani harakat faoliyatidagi ijodkorligi ko'rsatkichlarini ochib bering.
7. Maktabgacha yoshdagi bolani o'zini o'zi baholashini rivojlantirishda harakat faoliyatini rolini ko'rsating.
8. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bolaning intellektini rivojlanishi xususiyatlarini ochib bering.
9. Bolalarning harakat faoliyatida o'zini o'zi baholashini shakllantirish uchun qanday metodik usullarni qo'llash mumkin?
10. Peadgogni bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan faoliyatida nima muhim hisoblanadi?

VI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL QILISH SHAKLLARI

6.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nazariy asoslari

Jismoniy tarbiya shakllari – bu, sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilishga yo'naltirilgan vosita va usullarni qo'llashning ma'lum bir tartibda tashkillashtirilgan tizimidir.

Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining jismoniy tarbiya tizimida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning xilma xil shakllari mavjud bo'lib, ularning asosiylari quyidagilar hisoblanadi:

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va korrektsion tadbirlar (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, sayr qilish paytidagi harakatli o'yinlar va mashqlar, kunduzgi uyqudan keyingi gimnastika, to'garakdagi mashg'ulotlar, individual-korrektsion ishlar, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalari);
- faol dam olish (bo'sh vaqtdagi jismoniy tarbiya, bayramlar, sayyohlik yurishlar).

Ushbu shakllarning barcha xilma xilligi bolalarning mustaqil harakat faoliyati bilan to'ldiriladi.

Jismoniy tarbiyani tashkil qilishning nomlari qayd qilingan shakllarini har biri o'zining maqsadli yo'naltirilganligiga ega va o'zining spetsifik vazifalarini hal qilishga qaratilgan. Mavjud shakllarning birontasini inkor qilish jismoniy tarbiya jarayonini sezilarli darajada pasaytiradi va jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish vazifalarini majmuaviy hal qilishga ko'maklashmaydi.

Jismoniy tarbiya mashg'uloti – bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishni va organizm tizimlari va funktsiyalarini trenirovka qildirishni tashkil qilishning asosiy shakli. Barcha boshqa shakllar, mashg'ulotni tavsiflaydigan bir qator juda muhim belgilarga ega emas. Mashg'ulotning asosiy belgilari quyidagilar hisoblanadi:

- barcha bolalar uchun majburiyligi (salomatlik holati bo'yicha vaqtinchalik ozod qilinganlardan tashqari);
- bolalar tarkibining doimiyligi va ularning yoshini bir xilligi;
- pedagogni sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarini majmuaviy hal qilishga yo'naltirilgan boshqaruvchi roli;
- jismoniy tarbiyaning boshqa shakllari mazmunini belgilashdagi bosh rol.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ikkita tomoni farqlanadi: mazmun va tuzilish.

Mashg'ulotning mazmuni – bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha dasturga kiritilgan jismoniy mashqlar; bolalarni engil jismoniy mashqlarni bajarish

bo'yicha faoliyati; pedagogni bolalar tomonidan jismoniy mashqlarni bajarishni tashkil qilishga yo'naltirilgan faoliyati.

Mashg'ulotning tuzilishi – bu, mashg'ulotning barcha elementlarini vaqt ichida o'zaro bog'liq va ketma-ket joylashishi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini uch qismga ajratish qabul qilingan: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy. Mashg'ulotning alohida qismlariga ajratiladigan vaqt va ularning aniq mazmuni ko'pchilik omillarga bog'liq: bolalarning yoshi va jinsiy xususiyatlariga, mashg'ulotning aniq vazifalariga, qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning xususiyatiga, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga. Mashg'ulotning har bir qismlari, o'zining xususiy vazifalarini hal qilishi bilan umuman mashg'ulotning yakuniy natijalariga samarali erishishga xizmat qiladi.

Tayyorgarlik qismining vazifalari – bolalarni tashkillashtirish, qulay emotsional holatni yuzaga keltirish, diqqatni bo'lajak jismoniy mashqlarga qaratish hamda organizmni mashg'ulotning asosiy qismida jismoniy yuklamalarni bajarishga sekin-asta funktsional jihatdan tayyorlash. Tayyorgarlik qismining mazmunini bolalar tomonidan oldingi mashg'ulotda yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar tashkil qiladi. Ular, xilma xil saflanishlar, yurish va yugurishning har xil turlari, raqs harakatlari, korrektsiya qiluvchi xarakterdagi mashqlar hamda bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlar bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotning *asosiy qismida* umuman jismoniy tarbiyaning vazifalari hal qilinadi: barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantirish, harakat ko'nikma va malakalarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, bolani shaxs sifatida o'sishiga ko'maklashish (shaxsni o'zini o'zi anglashi, emotsional-irodaviy, motivatsion-ehtiyojli sohalarini shakllantirish), bola organizmini chiniqtirish. Asosiy qismda birinchi bo'lib umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, keyin asosiy harakatlardagi mashqlar bajariladi (yurish, yugurish, sakrashlar, chirmashib chiqishlar, uloqtirishlar, muvozanat saqlash mashqlari). Asosiy qism harakatli o'yin bilan yakunlanadi. Mashg'ulotning asosiy qismida bolalar tomonidan bajariladigan harakatlar o'yinda takrorlanmasligi kerak. Bu, jismoniy yuklamani mushaklarning har xil guruhlariga ta'sirini belgilaydi. Jismoniy mashqlarga o'rgatish samaradorligi bolalarni tashkillashtirishning xilma xil usullari bilan ta'minlanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilari qanday vazifani bajarayotganliklariga bog'liq holda, tashkillashtirishning frontal, guruhli yoki individual usuli qo'llaniladi.

Frontal usul – bitta vazifaning o'zini barcha bolalar tomonidan bir vaqtda bajarilishi bilan tavsiflanadi. U, har bir bolaning yuqori faolligini ta'minlaydi.

Guruhli usul – bolalar tomonidan har xil vazifalarni uncha katta bo'lmagan

guruhlarda bajarilishi paytida qo'llaniladi. Pedagog, vaqtning ko'p qismida eng murakkab yoki yangi mashqni bajarayotgan bolalar guruhi yonida bo'ladi. Boshqa guruh bolalariga tanish bo'lgan mashqni bajarish ko'nikmasini takomillashtiradi, shuning uchun mustaqil ishlaydi va pedagog tomonidan kam nazorat qilinadi. Harakat vazifalarining xarakteriga bog'liq holda, bitta guruhdagi harakatlar frontal, boshqasida – guruhli bajarilishi mumkin. Bu, mashg'ulotning yuqori motor zichligini ta'minlaydi.

Individual usul – bolalar tomonidan individual vazifalarni bir vaqtda bajarilishini nazarda tutadi. Ushbu usul, bolaga individual yuklama kerak bo'lganida yoki topqirlikni, ijodkorlik qobiliyatlarini namoyon qilgan holda o'zi o'ylab topgan mashqni bajarishi paytida qo'llash maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotning yakuniy qismida yurak-tomir, nafas tizimlarining qo'zg'aluvchanligini pasaytirish, bolaning pulsi va nafas olishini tiklash, uning emotsional holatini boshqarish vazifalari hal qilinadi. Bunga, nafas mashqlari, yurishning har xil variantlari, kam harakatli o'yinlar yordamida erishiladi. Mashg'ulotning mazkur qismida bo'shashishga qaratilgan mashqlar samaralidir. Tormozlangan markazlari faoliyat jarayoniga qo'shilganida, faol harakatdagilari esa – passiv holatga o'tganida organizm tez tiklanadi. Ushbu jarayon uchun tananing eng yaxshi holati – gorizontal holat hisoblanadi, bunda, barcha funktsiyalar pasaygan, qo'l-oyoqlar va umurtqa pog'onasi bo'shashgan bo'lib, shu sabab bola, vertikal holatni saqlash uchun energiya sarflamaydi. Bo'shashishga qaratilgan mashqlarni kuchlanishlarsiz sekin sur'atda va katta amplituda bilan bajarilishi, musiqiy jo'rlik, tinch holat organizmni ancha qisqa muddat ichida tiklanishiga ko'maklashadi. Bo'shashishga qaratilgan mashqlarni bolalarga quyidagi ketma-ketlikda taklif qilish kerak: joyida turgan holatda bo'shashtirilgan qo'llarning kaftlarini butun qo'llar bilan, ikkala qo'llar bilan silkitish; bo'shashtirilgan o'ng (chap) oyoqlarni navbat bilan silkitish; gavdani va bo'shashtirilgan qo'llarni tana oldida burish bilan o'ngga (chapga) burishlar; joyida turib almashtiriluvchi yugurish. SHundan keyin, bolalar erga o'tirgan holatda yoki yotgan holatda mashqlar bajarishadi. Agarda, bolalar mashqlarni issitish asosida (gilamchada) o'tirgan yoki yotgan holatda bajarishsa, bo'shashish holati tezroq yuzaga keladi. Bola chalqancha yotadi, qo'llarini yon tomonga-pastga yozadi, oyoqlari yarim bukilgan holatda bo'ladi, tizzalari yon tomonlarga ochilgan, oyoq tovonlari yaqinlashtirilgan va uchlari orqaga tortilgan. Ushbu holatda, bolaga kuchli kuchlanish taklif qilinadi: oyoqlarini rostlash, oyoq uchlarini qayirish, qo'llari kaftlarini musht holatida siqish, iyagini ko'kragiga bosish va nigohini oyoqlari uchlariga qaratish. Bola, 3-4 ta kuchangan holatdan keyin bo'shashish holatiga o'tadi. Bo'shashish uchun eng murakkabi – o'tirgan holatda oyoqlarni chalkashtirish (o'zbekona chordana qurish), elka sohasi tizzalarga tayangan, qo'llarining kaftlari bo'shashgan, boshi tushirilgan holat

hisoblanadi. Bolalar, bunday bo'shashgan holatda 10 soniyagacha o'tirishlari mumkin. Bo'shashishga qaratilgan mashqlarni tizimli ravishda qo'llash natijasida bolalar u yoki bu guruh mushaklarini yoki bir vaqtning o'zida barcha guruh mushaklarini ixtiyoriy bo'shashtirishga o'rganishadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining vaqti quyidagicha taqsimlanadi: tayyorgarlik qismi – 3-5 daqiqa, asosiy qismi – 15-25 va yakuniy qismi – 2-3 daqiqa.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya mashg'uloti o'tkazilishi shakllarining xilma xilligi bilan farq qiladi. O'quv-mashg'ulot (aralash shakldagi), syujetli, o'yin, tematik, majmuaviy xarakterdagi mashg'ulotlar mavjud.

O'quv-mashg'ulot xususiyatidagi mashg'ulot bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi vazifalarini hal qiladi. Uning asosini bolalar tomonidan aniq harakat amallarini (safdagi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni, harakatlarning asosiy turlarini, harakatli o'yinlarni) o'zlashtirish uchun sharoit yaratadigan xilma xil ish vositalari va usullari tashkil qiladi. O'quv-mashg'ulot xususiyatidagi mashqlarga moslashishlarini, trenajyorlarni va sport buyumlarini qo'llash bilan mashqlar ham kiradi. Bu, mashqlarni belgilangan kuchlanishlar bilan bajarilishini ta'minlaydi va asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi. "Yugurish yo'lakchasi", kuch va velosiped trenajyorlari umumiy tezkorlik va tezkor-kuch chidamliligini maqsadga yo'naltirilgan holda rivojlantirish imkonini beradi. Tortuvchi anjomlar, espanderlar, rollerlarning xilma xil tuzilmalari dinamik kuchni, egiluvchanlikni rivojlantirishga ko'maklashadi. Mini-batut chaqqonlik va koordinatsion harakatlarni takomillashtiradi. Sport anjomlarini qo'llash kuchni, chaqqonlikni, chidamlilikni rivojlantiradi.

Syujetli mashg'ulotlar ertakning, hikoyaning syujeti bo'yicha tuziladi. Undan maqsad – bolaga o'z tanasining motor tavsiflarini ochib berish, harakat obrazlarining bepoyon fazosida tezkorlik va chaqqonlikni shakllantirish, harakatga o'yinli tajriba sifatida munosabatda bo'lishni o'rgatadi. Syujetli mashg'ulotda barcha harakat amallari umumiy syujet bilan birlashtirilgan, harakatdan o'ylangan fikr beixtiyor, maxsus tayyorgarliksiz amalga oshiriladi. Bolalar tanish harakatlarni to'ldirishadi, o'zgartirishadi, qayta o'zgartirishadi, o'zlashtirilgan eski elementlardan yangi harakatlarni yaratishadi.

O'yin mashg'uloti harakatli o'yinlar variantlaridan tashkil topgan bo'lib, ular mashg'ulotning asosiy vazifalarini ketma-ket hal qiladi. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida o'rtacha harakatli tanish o'yin rejalashtiriladi. U, bola organizmini bo'lajak yuklamaga tayyorlaydi. Keyin 2-3 ta o'yin keladi (tanish yoki kam tanish bo'lgan), ular kattaroq jismoniy yuklamani ta'minlashadi va mashg'ulotning asosiy qismiga mos keladi. Kam harakatli o'yin oxirida o'tkaziladi. Uning yordamida yuklamani pasaytirishga erishiladi va mashg'ulotning yakuniy qism vazifalari hal qilinadi.

Tematik mashg'ulot sport o'yinlarining aniq bir turiga (basketbol, futbol, badminton va b.) yoki sport mashqlariga (chang'i tayyorgarligi, suzish, velosipedda uchish, rolikda uchish, odatdagi konkilarda uchishga) qaratilgan bo'ladi. U, o'quv-mashg'ulot shaklida o'tkaziladi, lekin tematik mashg'ulotning tuzilish qismlariga keltiruvchi va maxsus mashqlar, bolalarga o'zlashtirilayotgan sport mashqlari hamda o'yinlarini texnik elementlarini o'zlashtirishga yordam beradigan harakatli o'yinlar kiritiladi.

Majmuaviy (integratsiyalangan) mashg'ulot tarkibiga dasturning boshqa bo'limlaridan olingan, harakatlar vositasida hal qilinadigan qo'shimcha vazifalar kiritiladi (majmuaviy mashg'ulot o'quv-mashg'ulot shaklida o'tkazilishi mumkin).

Ob-havo sharoitlari imkon berganida, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ochiq havoda o'tkaziladi (sport maydonchasida, skverda). Bunday mashg'ulotlar o'z xususiyatiga ega: ularning tarkibiga jadal tuzilishdagi mashqlar kiritiladi (yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, chirmashib chiqishlar); mashqlarni bajarish paytida tabiiy sharoitlar faol qo'llaniladi (to'sin ustida yurish, tepalik ustidan boshqa tepalik ustiga sakrash, narsalarni uzoqqa va nishonga otish, daraxtlarning past navdalarida osilib turish). Kun tartibida ochiq havoda shug'ullanish joriy yilning har xil mavsumlarida turlicha bo'ladi. Yozda, mashg'ulotni birinchi sayrning boshida, havoning harorati maksimal darajaga etmagan vaqtda o'tkazgan ma'qul. Havo harorati yuqori bo'lganda jismoniy yuklamani yurak-tomir va nafas tizimiga ta'siri ancha ortadi. Yilning sovuq davrida mashg'ulotni birinchi sayrning oxirida o'tkazgan ma'qul. Bu, shamollash kasalliklarini xavfini pasaytiradi, ancha katta darajadagi jismoniy yuklamadan keyin bolalar ochiq havoda qolishmaydi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha haftalik mashg'ulotlarning soni ikkitadan uchtagacha o'zgarishi mumkin. Mashg'ulotning samaradorligi sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalari talablarida baholanadi. Bolalarni chiniqishi, optimal jismoniy yuklamalari va harakat faolligini, bolaning shaxs sifatida o'sishiga ko'maklashadigan sharoitlarni mavjudligiga e'tibor qaratiladi.

6.2. Kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlariga quyidagilar mansub: ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, sayr qilish paytidagi harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar, uyqudan keyingi gimnastika, jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalari.

Ertalabki gimnastika kunni tashkillashtirilgan tarzda boshlashni ta'minlaydi, bolalarning diqqatini faoliyatning birgalikdagi shakllariga o'tkazish imkonini

beradi. U, asosan, emotsional kayfiyatni ko'tarishga, bola organizmi faoliyatini faollashtirishga yo'naltirilgan. ertalabki gimnastikaning vositasi sifatida chiniqish bilan uyg'unlikda amalga oshiriladigan oddiy jismoniy mashqlar ilgari chiqadi (safdagi, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, harakatlarning asosiy turlari). U, jismoniy mashqlarning samaradorligini oshiradi, psixologik komfort hissini yuzaga keltiradi.

Ertalabki gimnastika har kuni (nonushtaga qadar) 7-8 minut davomida 4-5 yoshli bolalar bilan, 10 daqiqa – 6 yoshli bolalar bilan o'tkaziladi. Yilning sovuq davrida bino ichida, issiq davrida esa – ochiq havoda o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika qisqa muddatli yurishdan boshlanadi va yugurish, sapchishlar, saflanishga va fazoda harakatlanishga qaratilgan mashqlar bilan navbatda o'tkaziladi. Keyin, umumiy rivojlantiruvchi tuzilishdagi mashqlar keladi: qo'llar va elka kamari, tana mushaklari (orqa va qorin), oyoqlar mushaklari uchun mashqlar. Ushbu mashqlar har xil dastlabki (tik turgan, o'tirgan, yotgan) holatlardan turib bajariladi. So'ngra, joyida turib depsinishlar yoki bolalarga yaxshi tanish bo'lgan katta harakatli o'yinlar bajariladi. ertalabki gimnastika sokin yurish, organizmning umumiy qo'zg'alishini pasaytirish maqsadidagi nafas mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Kichik va o'rta maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ertalabki gimnastika majmuasi tarkibiga 4-5 ta mashq, katta yoshdagilar uchun – 5-6 ta mashqlar kiritiladi. Ular har xil sur'atlarda bajariladi, bu, bolaning organizmiga yuklamani yaxshilash imkonini beradi. Mashqlar turli saflanishlarda (aylana, kollonna, qatorga, erkin saflanish, shaxmat tartibida) bajariladi. Ular, obrazli-imitatsion xarakterga ega bo'lishi hamda imitatsion mashqlardan tashkil topgan yagona qarashni yaratishi ham mumkin.

Tarbiyachi, katta yoshdagi bolalar guruhida ertalabki gimnastikaning vazifalarini tushuntiradi, jismoniy mashqlarni organizmga ta'sirini ochib beradi. Bu yoshda, ertalabki gimnastika variativ mazmunga ega. U, to'siqlarni, oddiy trenajyorlarni, sog'lomlashtiruvchi yugurishlarni qo'llash bilan o'tkazilishi mumkin. Bu, bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini ancha darajada faollashtirish va xilma xil qilishga yordam beradi. ertalabki gimnastika majmuasini ikki haftada bir marta almashtirish zarur.

Maktabgacha yoshdagi katta bolalar uchun ertalabki gimnastika majmuasi tarkibiga yurak-tomir va nafas tizimi ishini rag'batlantiradigan, qaddi-qomatni shakllantiradigan, stresslarni engishga yordam beradigan ritmik gimnastika elementlari kiritilishi mumkin. Ushbu vazifalarni hal qilish uchun raqs ko'rinishidagi mashqlar etarlicha jadallikka ega bo'lishi kerak. Pulsning maksimal kattaligi 180 zarba/daq minus bolaning yoshi (5-6 yosh), ya'ni 175 zarba/daq bo'lishi kerak. Ushbu kattalik yugurish, sakrashlar, tezkor raqs paytida yo'l qo'yiladi.

Ritmik gimnastikaning butun majmuasi uch qismdan tashkil topgan: tayyorgarlik – qizib olish mashqlarini o‘z ichiga oladi; asosiy – tananing barcha qismlari uchun jadal mashqlarni o‘z ichiga oladi; yakuniy – nafasni tiklashga yo‘naltirilgan mashqlar (jami 14-16 ta mashqlar).

Tayyorgarlik qismi umumiy ta’sir qiluvchi mashqlarni o‘z ichiga oladi: yurishni, raqs qadamlarini, qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlarni.

Asosiy qismi har xil mushak guruhlarini va etakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltiriladi. Uning tarkibiga bo‘yin, qo‘llar, elka kamari, tana va oyoqlar mushaklarini rivojlantiruvchi, tik turgan dastlabki holatda bajariladigan 3-4 ta mashqlar kiritiladi. Bolalar, keyin navbat bilan bajariladigan har xil yugurishlar va sakrashlarni, undan so‘ng nafasni tiklovchi mashqlarni bajarishadi. So‘ngra, o‘tirgan va yotgan dastlabki holatda 4-5 ta mashqlar bajariladi. Ular, qo‘llar, oyoqlar, tana, qorin mushaklarini rivojlantirish imkonini beradi.

Yakuniy qismiga organizmni kuchli ishdan keyin tiklanishiga yordamlashadigan bo‘shashishga qaratilgan mashqlar kiritiladi.

Ritmik gimnastika majmuasi qismlarga ajratilgan holda o‘rganiladi, keyin esa – qismlar bir butunga birlashtiriladi. Mashqlarni yaxshi eslab qolish uchun ularning har biri o‘z nomiga ega bo‘ladi. Shu maqsadda, mashqlar majmuasi bolalarga namoyish qilinadigan rasmlarda yoki sxemalarda bajarilishi mumkin. Sekin-asta musiqiy jo‘rlik kiritiladi. Aniq ritmga ega bo‘lgan tanish musiqa qo‘llaniladi. Bir yil davomida bolalar 2-3 ta majmuani o‘rganishadi, ular ayrim qo‘shimchalar va o‘zgartirishlar bilan davriy ravishda takrorlanadi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari o‘quv mashg‘ulotlari jarayonida bosh miya po‘stlog‘ida rivojlanadigan tormozlanishni to‘xtatish, surunkali aqliy toliqishni rivojlanishini oldini olish maqsadida qo‘llaniladi. U, aqliy va emotsional jihatdan bo‘shashtiradi, kam harakatli xarakterdagi mashg‘ulotlarda o‘quv materialini idrok qilishni yaxshilaydi.

Maktabgacha yoshda uzluksiz diqqatni davomiyligi o‘rtacha 8-12 daqiqani tashkil qiladi. Undan tashqari, bola belgilangan holatni uzoq vaqt saqlay olmaydi: kichkintoylar uni 1,5-2 minut, katta guruhdagilar 3-4 minut davomida ushlab turishlari mumkin. Toliqishning asosiy belgilari – yaqinda shakllangan malakalarni va mayda koordinatsion harakatlarning buzilishi, eski odatlar, yuqori qo‘zg‘aluvchanlik.

Jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazishning samaradorligi aqliy toliqishning to‘planishiga qadar, ayniqsa yuqori. O‘rtacha jadallikdagi jismoniy mashqlar qo‘llaniladi, ular ishchanlik qobiliyatini yorqin ifodalangan darajasiga ko‘taradi. Kichik jismoniy yuklamalar, tabiiyki ishchanlik qobiliyatiga ta’sir ko‘rsatmaydi, katta yuklamalar esa – ko‘pincha salbiy samara beradi. Jismoniy tarbiya daqiqalari o‘rta va katta maktabgacha yoshda 2-3 daqiqa davom

etadi. Uning tarkibini orqa, bo'yin, qo'llar kafti, oyoqlar mushaklarining kuchlanganligini yo'qotish uchun mashqlar tashkil qiladi. Ular, tik turgan yoki o'tirgan holatda bajariladi va 4-6 marta takrorlanadi. Majmua uchun jami, mazkur mashg'ulotdagi yuklamaning xususiyatini hisobga olgan holda 3-4 ta mashqlar tanlanadi: qaddi-qomat va nafas uchun; kaftlar yoki qo'llar uchun; tana va oyoqlar uchun. Barcha mashqlar texnik jihatidan oddiy va guruhning xonasida bajarish uchun qulay.

Jismoniy tarbiya daqiqalari matn (sherlar) bilan birga bajarilishi mumkin bo'lib, ular bolani xilma xil harakatlarni bajarishiga imkon beradi. Matnni aytish paytida, bolalar she'rning birinchi misrasini aytishi vaqtida nafas chiqarishlari, nafas olishni esa – keyingisini boshlaguncha amalga oshirishlari ustidan kuzatish kerak. Shunda, jismoniy tarbiya daqiqalaridan keyin bola tinch va ravon holatda bo'ladi. She'rning matni mashg'ulotning mavzusiga mos bo'lgani ma'qul.

Jismoniy tarbiya daqiqalar o'rnini harakatli o'yin, barmoqlar yoki nafas gimnatsikasi bajarishi mumkin. Bolalarni mazkur harakat faoliyatiga o'tkazish, ularni o'zini his qilishlarini ancha darajada yaxshilaydi.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlarga harakat faoliyati elementlari kiritiladi, shu sababli maxsus tashkil qilingan jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkazilmaydi.

Harakatli o'yinlar va xilma xil harakat mazmuniga ega bo'lgan *sayr qilish paytidagi jismoniy mashqlar* – maktabgacha ta'lim muassasasini bolalarni jismoniy tarbiyalashi bo'yicha ishining kundalik shakli hisoblanadi. Ular, maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligini oshiradi, ijobiy emotsiyalarni chaqiradi, quvnoq kayfiyatda bo'lishiga ko'maklashadi. ertalabki va kechki sayr qilishlar paytida, o'yinlar va mashqlarning davomiyligi 10-15 daqiqani tashkil qiladi. Bolalarning harakat faolligini umumiy vaqti sayr qilish vaqtining 60-70% dan kam bo'lmasligi kerak.

Tarbiyachi, o'yinlarni tashkil qilar ekan bolalarda harakatlarning asosiy turlaridagi ko'nikmalarni mustahkamlaydi va takomillashtiradi, ularning harakat qobiliyatlarini, ahloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. Asosan, tanish o'yinlar o'tkaziladi, lekin ularning har biri bir nechta variantlarga ega bo'ladi. Xalq o'yinlariga katta e'tibor qaratiladi. Jismoniy mashqlarni bajarish texnika elementlarini o'zlashtirishga va mustahkamlashga, bolaning harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltiriladi. Jismoniy mashqlarning mazmunini bolalarga yaxshi tanish bo'lgan asosiy turlarning harakatlari, sport o'yinlarining elementlari, sport mashqlari (tanish yoki yangi bo'lishi mumkin) tashkil qiladi. Sayr qilishning boshida jismoniy mashqlar bajariladi, keyin esa, harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Sayr qilish paytida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish tavsiya qilinmaydi, ular haftalik tsiklda etarlicha miqdorda

va ular bolalarda o'yin kabi qiziqishni uyg'otmaydi.

Sayr qilish paytida bajariladigan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni tashkil qilishning bir nechta variantlari mavjud:

- harakat qobiliyatlarini (tezkorlik, tezkor-kuch, koordinatsion qobiliyatlarini, chidamlilikni) rivojlantirishga ma'lum darajada yo'naltirilgan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar majmualari (2-3 ta);
- harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarning syujetli majmualari;
- sport o'yinlari (basketbol, futbol, stol tennisi);
- sportga yo'naltirilgan elementlari bo'lgan o'yinlar;
- har xil harakatlardan tashkil topgan harakatli o'yinlar majmualari (2-3 ta);
- bolalarning ijodkorlik faolligini va mustaqilligini rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar.

Maktabgacha ta'lim muassasasida kunduzgi uyqudan keyin gimnastika o'tkaziladi.

Kunduzgi uyqudan keyin gimnastikani "harakatlarning havo vannasi" ham deb atashadi. Kontrastli havo vannalari bilan uyg'unlikdagi harakatlar kayfiyatni yaxshilaydi, mushak tonusini ko'taradi, qaddi-qomat va oyoq kaftlaridagi og'ishlarni oldini olishga ko'maklashadi. Gimnastika o'yin xonasida o'tkaziladi, u erga oldindan jihozlar va jismoniy tarbiya uskunalari (gimnastik o'rindiq, yumshoq modullar, kublar, gimnastika devori) kiritib qo'yiladi. Bolalar oyoq yalang, mayka va sport kiyimlarida jismoniy mashqlarni bajarishadi. YAlangoyoq mashg'ulot butun organizmga umumiy mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Oyoqlar kaftining osti va nafas yo'llarining shilliq pardasi o'rtasida yaqindan reflektorli aloqa mavjud. Chiniqmagan odamlarda oyoqlarining mahalliy sovushi paytida burun-tomoq shilliq pardasini harorati keskin pasayadi, buning oqibatida yo'tal va shamollash paydo bo'ladi. Poyafzal oyoqlar uchun doimiy komfortli mikroiqlim yaratadi. Yalangoyoq yurish oyoq kaftlarining termoretseptorlarini faollashuviga va organizmni mahalliy sovushiga ishonchli moslashishiga ko'maklashadi. Undan tashqari, yalangoyoq yurish, tananing barcha qismlari va a'zolari bilan reflektor aloqaga ega bo'lgan oyoq kaftlariga massaj qiluvchi ta'sir ko'rsatadi va organizm tonusini umuman ko'taradi.

Jismoniy mashqlarning tarkibi quyidagicha bo'lishi mumkin:

- yurish va yugurishning, raqs harakatlarining, nafas mashqlarining (musiqiy jo'rlikda) xilma xil turlari;
- kombinatsiyalangan yo'lakchada – qirrali taxtada, rezinali yoki namatli gilamchada, arqonda, gimnastik o'rindiqning ingichka reykasi ustida yurish;
- o'rtacha jadallikdagi harakatli o'yinlar (2-3 ta);
- to'plar, sakrog'ichlar, yumshoq modullar bilan individual harakatlar;
- harakatlar elementlari bo'lgan didaktik o'yinlar;
- muammoli-harakatli holatlar (ularning mazmunini pedagog belgilaydi).

Gimnastikada bolalar uncha katta bo'lmagan guruhlarda ishtirok etishadi (ularni uyqudan turishlariga qarab). Gimnastika 8-10 daqiqa davom etadi.

Kunduzgi uyqudan keyingi jismoniy mashqlarga ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim, degan fikr mavjud. Yaxshisi, bolalarga sharoit yaratgan holda, ularga mustaqil harakatlanish imkoniyatini bergan ma'qul.

Jismoniy tarbiya bo'yicha uy vazifalari – bu, bolalar uyda har kuni ma'lum vaqt davomida (1-2 hafta) bajaradigan varaitiv jismoniy mashqlar. Har kungi uy vazifalarni (ertalabki gimnastika majmuasi, ko'z uchun mashqlar, yassitovonlikni oldini olishga, oyoq kaftining qubbasini mustahkamlashga, qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan mashqlar) guruhning barcha bolalari olishadi. Ma'lum bir muddatga beriladigan vazifalar tabaqalashtirilgan xarakterga ega va ayrim bolalarni salomatligi, harakatlarini rivojlanganligi darajasini hisobga olgan holda taklif qilinadi. Ular, davolovchi gimnastika mashqlari (yassitovonlikni, yuqori nafas yo'llari kasalliklarini, moddalar almashinuvini buzilishlarini oldini olish uchun korrektsiya qiluvchi mashqlar majmuasi), sport mashqlari va o'yinlarining asosiy turlari harakatlari texnikasini o'zlashtirishga ko'maklashadigan tayyorgarlik mashqlari bo'lishi mumkin. Uy vazifasining matni rasmlar va maxsus uslubiy adabiyotlar bilan birga ota-onalar burchagiga joylashtiriladi. Tabaqalashtirilgan uy vazifalarini bajarish ustidan nazorat o'rnatish, bolalarni intilishlari va o'zlashtirgan ko'nikmalari uchun rag'batlantirish muhim.

6.3. Bolalarning faol dam olishlari va mustaqil harakat faoliyatlarini har xil shakllarini tashkil qilinishi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning faol dam olishiga bo'sh vaqtdagi jismoniy tarbiya va jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari kiradi. Ularni to'g'ri tashkil qilish sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya vazifalarini majmuaviy hal qilish uchun katta ahamiyatga ega. Ular ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi va bolalarning harakat faolligini oshiradi, harakat qobiliyatlarini rivojlantiradi va takomillashtiradi, organizmga umumiy mustahkamlovchi va sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Bo'sh vaqtdagi jismoniy tarbiya bolalar bog'chasining barcha guruhlarida haftasiga 2 marta o'tkaziladi. Uning davomiyligi, bolalarning yoshiga qarab 20 daqiqadan to 40 daqiqagacha davom etadi. Bo'sh vaqtdagi jismoniy tarbiya o'yin yoki sport maydonchasida hamda tabiat qo'ynida (bog'da, skverda) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bo'lmagan kuni o'tkaziladi. Faol dam olishning mazkur shakli maxsus tayyorgarlikni, bayram liboslarini, tantanali ochilishni va yopilishni talab qilmaydi. Bo'sh vaqtdagi jismoniy tarbiyaning mazmuni –

maktabgacha yoshdagi bolalarga tanish bo‘lgan harakat materiallaridan: o‘yin vazifalaridan, harakatli o‘yinlardan, estafeta- o‘yinlardan, jismoniy tarbiya mavzusidagi topishmoqlardan, she’rlar va ashulalardan iborat. Bo‘sh vaqtni rejalashtirish paytida harakatni mustahkamlash va takomillashtirish vazifasi qo‘yiladi.

Kichik maktabgacha yoshda bolalar sekin-asta jismoniy tarbiya ko‘ngilochar o‘yinlarida to‘laqonli ishtirok qilishga jalb qilinadilar. Bo‘sh vaqtni tashkillashtirishning vazifasi – kichkintoylarni yorqin hissiyotlar bilan boyitishdan, shaxsiy harakatlaridan quvonch ulashishdan iborat. Ushbu maqsadda, qiziqarli syujetlar qo‘llaniladi. Unga quvonchli lahzalar (ertakdagi personaj, kichik sovg‘alar ulashish) kiritilishi mumkin.

O‘rta yoshdagi bolalar guruhida bolalarni harakat vazifalarini mustaqil bajarishga undash kerak, o‘yinlar tarkibiga musobaqa elementlari kiritiladi. Ularning mazmuni bolaning harakat tajribasi asosida tuziladi. Pedagog, materialni tanlash paytida, bolalarning harakat faoliyatini frontal tashkil qilinishini nazarda tutadi.

Katta yoshdagi bolalar guruhida tashabbusni va mustaqillik namoyon qilish, o‘yin holatida mavjud harakat tajribasini ijodiy qo‘llash o‘rgatiladi. Oldingi yosh guruhlaridagi kabi, dam olishni syujetli shaklda, ertakdagi qahramonni kiritish yoki o‘sizni tashkil qilish mumkin. Dam olish vaqtida sportning har xil turlariga bag‘ishlangan bo‘lishi va uning mazmuniga sport o‘yinlarini hamda sport elementlarini kiritish mumkin.

Bo‘sh vaqtdagi jismoniy tarbiyaning samaradorligi, unda har bir bolani faol ishtirok etishiga bog‘liq. SHuning uchun, harakatni sifatli bajarish bilan bog‘liq tanbehlarni ko‘p ishlatish kerak emas. Bolaga harakatlanish va undan roxatlanishga imkoniyat berish kerak. Bo‘sh vaqtdagi jismoniy tarbiyada musiqa eshitilib turishi maqsadga muvofiqdir. Bo‘sh vaqtdagi jismoniy tarbiyani ota-onalar va maktabgacha ta’lim muassasasining pedagoglari ishtirokida o‘tkazish foydalidir.

Jismoniy tarbiya bayrami – ko‘rgazmali va ko‘ngilochar ko‘rinishdagi ommaviy tadbir bo‘lib, katta maktabgacha yoshdagi bolalar bilan tashkil qilinadi va o‘tkaziladi. Jismoniy tarbiya bayramini bo‘sh vaqtdagi jismoniy tarbiyadan o‘tkazilish muddati (mavsumda 1 marta), davomiyligi (30 dan to 60 daqiqagacha), maxsus tayyorgarlikning zarurati (reja asosda ishlab chiqiladi, bayra o‘tkaziladigan joy bezaladi), tomoshabinlarning mavjudligi bilan farq qiladi. Bayramning mavzusi xilma xil bo‘lishi mumkin: “Biz bo‘lajak olimpiyachilarmiz”, “Sport bilan shug‘ullanamiz” va b. Jismoniy tarbiya bayrami guruhlar o‘rtasidagi musobaqa shaklida o‘tishi mumkin, quvnoq o‘yinlar, raqslar, ashulalar, attraktsionlar bilan aralash o‘tkazilishi mumkin. Jismoniy tarbiya bayramining dasturi oldindan tuziladi. U, bayramning

asosiy g'oyasiga, yilning mavsumiga, o'tkaziladigan sharoitlarga (qishda – qish o'yinlari, attraktsionlar, mashqlar va h.k.) hamda bolalarning jismoniy tayyorgarliklariga bog'liq. Jismoniy tarbiya bayramiga tayyorgarlik bolalar bilan ishlash jarayonida olib boriladi. Lekin, ayrim o'yinlar va attraktsionlar bayram dasturiga sovg'a sifatida ham kiritilishi mumkin. Bayram davomida, uni olib boruvchi bolalarning faolligini oshiradi, ularni bir-birlarini muvaffaqiyatlariga va muvaffaqiyatsizliklariga sherik bo'lishga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya bayramining dasturini ishlab chiqishda, uni o'tkazishning ma'lum bir tartibiga rioya qilish kerak: ochilishi, ishtirokchilar sherikda, jamoalarning tabrik so'zlari, barcha bolalarni va tashrif buyurgan katta yoshdagi insonlarni ishtirokidagi ommaviy qism (jamoaviy musobaqalar, harakatli o'yinlar, o'yin-attraktsionlar, soddalashtirilgan qoidali sport o'yinlari, harakatli topishmoqlar va b.), syurprizli lahzalar (ertak qahramonlarini, sehrli buyumlarni paydo bo'lishi), bayramning yakunlanishi (jamoaviy mukofotlar). Bayram dasturida harakatlarni dam olish bilan navbatda kelishini nazarda tutish majburiy bo'lib, bu vaqtda bolalar boshqa ishtirokchilarning chiqishlarini kuzatishadi. Katta yoshdagi bolalar bayram atributlarini, zal bezaklarini, sport maydonchalarini tayyorlashda ishtirok etishlari mumkin.

Bolalar bog'chasi kun tartibida jismoniy tarbiya bo'yicha tashkillashtirilgan mashg'ulotlardan tashqari *bolalarning mustaqil harakat faoliyati* ancha katta o'rin egallaydi. U, bolaning tashabbusi bilan yuzaga keladi va tarbiyachining kuzatuvi ostida o'tadi. Harakat faolligi tavsiflariga harakat faolligining darajasi va harakat shakli kabilar kiritiladi.

Harakat faolligi darajasi uchta shaklga ajratiladi:

- yuqori (bolalar uchun yuqori harakatchanlik, harakatlarning asosiy turlarini rivojlanganligini yaxshi darajasi, boy harakat tajribasi xarakterli);
- o'rta (bolalar jismoniy tayyorgarlikning yaxshi darajasiga ega, ularga muvozanatlashgan xulq-atvor, harakat vazifalarini bajarish paytida diqqatni mujassamlashtira olish xos, lekin ayrim paytlarda, harakatlarning kuchsiz texnikasi kuzatiladi);
- past (harakatlarining asosiy turlarini va jismoniy sifatlarini rivojlanishini yoshga oid me'yorlaridan ortda qolishi, umumiy sustlik, uyatchanlik kuzatiladigan kam harakatli bolalar).

Harakat tajribasi deganda, mazkur bolaga xos bo'lgan individual harakat xususiyatlari tushuniladi. Har bir bolaga o'zining harakat faolligi xos bo'ladi. Quyidagi harakat guruhlari ajratiladi:

- portlovchi (bola tezkor, uzoq davom etmaydigan harakatlarni afzal ko'radi);
- tsiklik (bola uzoq davom etadigan, monotonli harakatlarni afzal ko'radi);
- plastik (bola yumshoq, sokin harakatlarni afzal ko'radi);
- kuchga xos (bola kuchli yuklamali harakatlarni afzal ko'radi).

Bolani harakat guruhini aniqlanmasligi va uni o‘zi uchun xos bo‘lmagan harakat turini bajarishga majburlash, ushbu harakatni, ko‘pincha umuman harakat faolligini yoqtirmaslikni paydo bo‘lishiga olib keladi. Harakat faoliyatini boshqarishning asosiy usullaridan biri – bolalarning xilma xil mustaqil harakat faoliyati uchun sharoit yaratish hisoblanadi.

Bolani, hayotining uchinchi yilida harakat faoliyatiga o‘rgatish va buning uchun zaruriy sharoitlar yaratish kerak: kichkintoyning harakat faolligini rag‘batlantiradigan o‘yinchoq va anjomlardan erkin foydalanish imkoniyatini berish; bolalarning harakat faoliyatini boyitadigan jismoniy tarbiya jihozlarini (gimnastik o‘rindiq, taxtalar, yashiklar kublar va b.) guruh xonasiga olib kirish. O‘yinchoqlar va boshqa jihozlar pedagogning rahbarligi ostida qo‘llaniladi.

Bola hayotining to‘rtinchi yilida harakatlar uchun joy, xilma xil o‘yinchoqlar va buyumlar muhim. Bolalar, ushbu yoshda harakatlarida etarlicha mustaqil bo‘ladi, shuning uchun, ularni bevosita nazorat qilish shart emas. Muhimi, kichkintoylarga o‘z vaqtida nima qilish va qanday qilish kerakligini eslatib turish, tashabbus ko‘rsatishiga yordam berish kerak.

O‘rta maktabgacha yoshda bolalarda mustaqil harakat faoliyatiga (to‘p bilan individual o‘yinlar, velosipedda uchish va b.) nisbatan ancha barqaror qiziqish yuzaga keladi. Harakat faolligini oshirish individual o‘yinlarni rag‘batlantirish bilan erishiladi. Bola, ijobiy natijadan qoniqish hosil qilishi orqali, mazkur harakatni takrorlashga intiladi. Bu, uni o‘z kuchiga ishonishiga, yanada faol bo‘lishiga yordamlashadi.

Katta yoshdagilar guruhida, pedagog bola tomonidan mos ravishdagi mashqlar va o‘yinlarni tanlanishiga ta’sir ko‘rsatishi kerak, chunki bu yoshda bolalarning harakat faolligini individual farqlari yorqin kuzatiladi.

Mustaqil harakat faolligini tabaqalashtirilgan boshqarishning vazifalari bir xil bolalarda harakat faolligini oshirishdan va boshqa bolalarda, uning mazmunini korrektsiya qilishdan (jadal harakatlarni kamroq darajadagi jadal harakatlar bilan navbatda bajarish, o‘z harakat amallarini ongli ravishda boshqarishdan) iborat.

Harakat faolligi yuqori darajada bo‘lgan (giperharakatchan) bolalar guruhda kamchilikni tashkil qiladi. Ular, har qanday sharoitda ham harakatlanishga imkoniyat topishadi. Giperharakatchan bolalarning faoliyati maqsadga yo‘naltirilmagan, kam motivatsiyalangan bo‘ladi. Ularning harakatlari etarlicha oddiy, lekin bajarilishi sur’ati yuqori, ko‘pincha beso‘naqay, diskoordinatsiyali, mayda motorikasi va o‘ziga o‘zi xizmat ko‘rsatish ko‘nikmasi shakllanmagan (tugmachasini taqishdagi, poyafzal ipini bog‘lashdagi qiyinchiliklar va h.k.), emotsional sohasida buzilishlar kuzatiladi.

O‘ta harakatchanlik asab tizimi uchun kuchli qo‘zg‘atuvchi hisoblanadi, shuning uchun bunday bolalar muvozanatlashmagan xulq-atvori bilan

farqlanadi, ko'pincha ziddiyatli holatlarga tushadi. Ularning uxlashi qiyin va notinch uxlaydi. Giper harakatchanlik giper faollik belgisi bo'lishi mumkinligini bilish muhim bo'lib, uni shifokorlar kasallik – giper faollik bilan diqqatning etishmasligi sindromi sifatida belgilashadi, bu, maxsus davolovchi-korrektsion ishni talab qiladi. Maktabgacha ta'lim yoshida, ushbu kasallik harakatli qo'zg'atib yuborishda, motorli beso'naqaylikda, diqqatning barqaror emasligida, qo'zg'aluvchanlikning yuqoriligida namoyon bo'ladi. Ushbu xususiyatlar bolaning ijtimoiy-adaptiv imkoniyatlarini pasaytiradi, bu, maktabda o'zlashtirishning pasayishiga, nevrotik reaktsiyalarga, ayrim paytlarda esa, intellektual rivojlanishda ortda qolishga olib keladi.

Bunday bolalarning harakat faolligini boshqarish, ularning harakatchanligini chegaralashdan iborat bo'lmasligi kerak, balki diqqatni harakatlarda mujassamlashtirishga qaratilishi kerak. Bolani o'z harakatlarini boshqarishga o'rgatish, unga o'zini tuta bilishni, harakat amallarining aniqligini talab qiladigan harakat vazifalarini taklif qilish muhim. Uloqtirishlarning barcha turlari, to'pni uzatish, chegaralangan tayanchli maydonda bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, akrobatik mashqlar foydalidir. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda jadal harakatlarni shiddati kichkina bo'lgan harakatlar bilan navbatda bajarish muhim.

Harakat faolligi darajasi o'rtacha bo'lgan bolalar ancha tekis va tinch xulq-atvori bilan, butun kun davomida bir maromdagi harakatchanligi bilan farqlanadi. Ular, yaxshi sharoitlarda mustaqil tarzda faol bo'lishadi. Ularning harakatlari, odatda, rivojlangan, ishonchli, maqsadga yo'naltirilgan va aniq bo'ladi. Bunday bolalarning harakat faolligi katta odamlardan boshqarishning alohida bilimlarini talab qilmaydi, chunki unda, o'zini o'zi boshqarish aniq ko'rinadi.

Harakat faolligi darajasi past bo'lgan bolalar (kam harakatchan) alohida e'tiborni talab qiladi. Ular, umumiy passivlik, tez toliqish, bo'shashganlik bilan tavsiflanadi. Kam harakatchan bolalar, o'yin uchun fazoni topa oladigan harakatchan bolalarga qarama-qarshi, hech kimga xalaqit qilmaslik uchun chekkaga chiqishga harakat qilishadi, faol harakatlarni talab qilmaydigan faoliyatni tanlashadi. Ular, o'ziga ishonmaydi, tortinuvchan, harakatli o'yinlarni yaxshi ko'rishmaydi. Kam harakatchanlik – bolaning salomatligi va rivojlanishi uchun xavf omili hisoblanadi, u, har xil sabablar bilan tushuntiriladi: nosog'lomlik bilan, harakatlar uchun sharoitlarning etishmasligi bilan, salbiy psixologik muhit bilan, kuchsiz harakat malakalari bilan yoki bolani kam harakatli turmush tarziga o'rgatilganligi bilan, bu, ayniqsa xavfli.

Kam harakatchan bolalarda harakatlarga nisbatan qiziqishni, faoliyatning harakatli turlariga ehtiyojni uyg'otish kerak. Asosiy harakatlarni (yugurish, sakrashlar) rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur, harakatli o'yinlarda,

sport mashqlarida ishtirok etishga jalb qilish kerak. Harakat faoliyati bolalar uchun qiziqarli bo'lishi, harakatli o'yinchoqlar, sport jihozlari bilan ta'minlangan bo'lishi to'g'risida qayg'urish lozim. Bunday holatlar yaratilganida bolalar qiziqish bilan harakatlanishadi.

Mustaqil harakat faoliyati kunning har xil vaqtlarida (ertalabki nonushtagacha, mashg'ulotlar o'rtasida, kunduzgi uyqudan keyingi soatlarda, sayr qilish vaqtida) tashkil qilinadi va bolalarning umumiy harakat faolligini uchdan ikki qismidan iborat bo'lishi kerak.

6.4. Maktabgacha ta'lim muassasasini tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan hamkorlik

Maktabgacha ta'lim muassasasini tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan hamkorligi bolalarni jismoniy tarbiya qilishga talablarni birligini o'rnatish imkonini beradi. Katta insonlarni yondashuvidagi kelishmovchiliklar, bolaning shaxsiga va asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'lim muassasasining pedagogik jamoasi tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan hamkorlik bo'yicha ishni tashkil qilishda, o'z diqqat-e'tiborini salomatlikni saqlash vazifalarini hal qilishga yo'naltiradi, u, quyidagilarni nazarda tutadi:

- oiladagi psixologik muxitni;
- ekologik-gigienik sharoitlarga rioya qilishni;
- bolaning yoshiga mos ravishda optimal harakat faolligini;
- bolalarning individual va yoshga oid xususiyatlariga javob beradigan kun tartibini.

Bolaning manfaatidan kelib chiqqan holda, avvalam bor, oilaviy munosabatlar madaniyatini ko'tarish, ota-onalar turmushida ijtimoiylikka zid bo'lgan xulq-atvorni (alkogolizm, tamaki chekish) bartaraf qilish kerak. Bolalar taqlid qilishi tufayli, ota-onalar xulq-atvori stereotiplarini oson o'zlashtirishadi. Pedagog, har kuni ota-onalar bilan bolaning salomatligi va o'zini his qilishi to'g'risidagi axborot bilan almashishi shart.

Tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan tanishish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi: ota-onalar bilan suhbatlar, ota-onalar o'rtasida anketa-so'rovlar o'tkazish, oilaga tashrif buyurish.

Ota-onalar bilan suhbatlarda, ularga bolaning jismoniy rivojlanishi, uning salomatlik holati, jismoniy tayyorgarlik darajasining individual tavsiflari to'g'risidagi ma'lumotlar etkaziladi, dam olish va bayram kunlari kun tartibiga rioya qilishning muhimligi tushuntiriladi, foydali gigienik odatlarni tarbiyalash, bolalarning harakat faolligini rivojlantirish uchun sharoitlarni tashkil qilish bo'yicha maslaxatlar beriladi. Suhbatning davomiyligi pedagog bilan oila

a'zolarining kelishuviga ko'ra belgilanadi, lekin 20 daqiqadan oshmasligi lozim.

Ota-onalar o'rtasida anketa-so'rovlar o'tkazish bolani oilada tarbiyalash, uning salomatligini mustahkamlash xususiyatlarini aniqlashga, unga ta'sir ko'rsatadigan mezonlar bilan tanishtirishga yo'naltirilgan.

Oilaga tashrif buyurish bola yashaydigan turmush sharoitlari bilan, oila a'zolarini o'zaro munosabatlari bilan tanishishga yordam beradi, muammolarni (xususan, bolaning jismoniy tarbiyasiga taalluqli) aniqlashga ko'maklashadi, ota-onalarga ularni hal qilishlariga yordam beradi.

O'z navbatida, ota-onalarni bola tarbiyalanayotgan maktabgacha ta'lim muassasa sharoitlari bilan, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarining mazmuni bilan, qo'shimcha ta'lim xizmatlarining mavjudligi bilan tanishtirish zarur. Ularni, sog'lomlashtirish jarayoniga jalb qilish, bola bilan oila sharoitidagi o'zaro munosabatlarda kerak bo'ladigan zaruriy konkret malakalarga o'rgatish muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar ta'lim jarayonining kuzatuvchisi yoki faol ishtirokchisi rolida bo'lishlari, birgalikda jismoniy tarbiya dam olish vaqtlarini, bayramlarni, turistik sayohatlarni tashkil qilish va o'tkazishlari mumkin. O'z bolasini boshqa bolalar bilan birgalikda harakat qilishini ko'rgan ota-ona, uning rviojlanishini yaxshiroq tushunadi, o'rgatish usullari to'g'risida ko'proq bilimga ega bo'ladi.

Pedagog oila bilan o'zaro munosabatlarida har xil shakllarni qo'llashi mumkin: ota-onalar majlisini, tematik konsultatsiyalarni, seminar-praktikumlarni, ko'riklarni, treninglarni, davra suhbatlarini, oila kunlarini (haftalarini) va b. U, ish shaklini tanlashi paytida, o'zaro hamkorlik jarayonida hal qilinadigan maqsadlarga (salomtalikni saqlashni yagona fazosini yaratishga, tez-tez kasal bo'ladigan bolalarni chiniqtirishga, trenajyorlarni va trenajyor moslamalarini qo'llashga va h.k.) orientirlanadi, ota-onalar pedagog bilan birgalikda muammoni muhokama qilishadi, uni hal qilish yo'llarini izlashadi. Ularda, har xil nuqtai nazarlarni (jumladan, mutaxassislarni) bilishga, o'z qarashlari va pozitsiyalarini korrektsiya qilishga, tajriba, bilimlar almashishga imkoniyat mavjud bo'ladi.

Hozirgi zamonda, maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyalash jarayoni, bolalarning jismonan va harakatli rivojlanishi darajasini oshirish maqsadida qo'shimcha ta'lim xizmatlarini (to'garaklar va sektsiyalardagi mashg'ulotlarda) berishni nazarda tutadi. Bunday ta'lim xizmatlari ota-onalarning xohishiga ko'ra ham tashkil qilinishi mumkin. Jismoniy tarbiya bo'yicha qo'shimcha ta'lim xizmatlarini tashkil qilish dasturi bir yilga tuziladi. U, quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

- ishning asosiy maqsadi, materialni tanlash tamoyillari, uning yo'nalganligi, amalga oshirilishi shakli (to'garak, sektsiya), manzilliligi (bolalarning yoshi) ko'rsatilgan tushuntirish xati;

- o‘rganilayotgan materialning mazmuni (bolalar o‘zlashtirishi kerak bo‘lgan bloklar – mashqlar va o‘yinlar turlari bo‘yicha bayon qilinishi mumkin);
- zaruriy adabiyotlar ro‘yxati;
- ilovalar (yordamchi amaliy material).

Mazkur dastur bo‘yicha bolalarning mashg‘ulotlari (to‘garaklarda, sektsiyalarda) kichik guruhlarda haftasiga 2 marta tashkil qilinadi. Organizmga har tomonlama ta’sir qiladigan va trenirovka samarasini beradigan jismoniy mashqlarga ustivorlik beriladi. Mashg‘ulotlarning optimal motor zichligi 75-78% ni, YuQS ning o‘rtacha darajasi – 150-165 zarba/min ni tashkil qiladi.

Masalan to‘garakni, sektsiyani ishini mazmuni akrobatika, badiiy va ritmik gimnastika, raqs harakatlari, ritmik musiqalar elementlari uyg‘unlashtirilgan sport raqsi bo‘lishi mumkin. Sport raqsiga o‘rgatish ritmik gimnastika majmuasini o‘zlashtirishdan boshlanadi. Majmuani o‘zlashtirish paytidagi asosiy usul – aniq tushuntirish bilan ko‘rsatish. Bir vaqtning o‘zida ilgari o‘rganilgan akrobatika va badiiy gimnastika elementlarini tanlash bo‘yicha ish olib boriladi. Ishning keyingi bosqichi – ritmik gimnastika, akrobatika va badiiy gimnastika mashqlari o‘rtasida bog‘lovchi rol o‘ynaydigan raqs harakatlarini tanlashdan iborat. Sport raqsining musiqiy ohangini to‘g‘ri tanlash muhimdir. Musiqada tezlashish va sekinlashish, kuchlanish va bo‘shashish navbat bilan kelishi kerak. Raqsni alohida bolalarning chiqishlari (solo, duet, ko‘prikchani, shpagatni bajarish va h.k.) bilan murakkablashtirish mumkin. Raqsning davomiyligi 3 minutdan oshmasligi lozim.

Mashg‘ulotda (to‘garakda, sektsiyada) barcha bolalarga pedagogik qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash va buning uchun zarur bo‘lgan o‘zaro tushunish va hamkorlik emotsional fonini yaratish kerak. Individual pedagogik qo‘llab-quvvatlash paytida muvaffaqiyat holatlariga, shaxsni o‘z hislatlarini o‘zi amalga oshirishi uchun sharoit yaratishga, bolaning statusini oshirishga, umumiy vazifalarni hal qilishga uning qo‘shgan hissasini ahamiyatiga alohida e’tibor ajratiladi. Pedagogik qo‘llab-quvvatlashning kontekstida pedagog quyidagi qoidalarga rioya qilishi kerak:

- bolaga nisbatan muxabbat, uni shaxs sifatida qabul qilish, birgalikda qayg‘urish, sabr va toqat;
- bolalar bilan muloqat qilishning dialogli shakli;
- bolaning qiziqishlarini tushunish;
- mustaqil harakatlarni rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash.

Yakunida, ota-onalar bilan birgalikda jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarining natijalarini bolalarni salomatligi holati ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasi bo‘yicha tahlil qilish mumkin. Bunday tahlil qilish tufayli jarayon va ishning natijalari anglanadi, bu, ota-onalarning ichki pozitsiyalarini o‘zgarishida, bolalar bilan hamkorlikda tashkil

qilinadigan ishlarning usullarida o‘z aksini topishi mumkin. Tahlil maksimal individuallashtirilgan bo‘lishi, konkret ota-onalarning shaxsi xususiyatlarini albatta hisobga olishi maqsadga muvofiq.

O‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar

1. Bolalar bog‘chasida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning asosiy shakllarini ayting.
2. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalar bilan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarini boshqa shakllaridan farqlovchi asosiy belgilarini ayting.
3. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotini strukturasini ochib bering.
4. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotini o‘tkazilishi shakllarini ayting.
5. Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisining kun tartibida mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish ishlarini asosiylarini ayting.
6. Bolalarni sayr qilishi paytidagi harakat faolligining umumiy vaqtini ayting.
7. Kunduzgi uyqudan keyingi gimnastikada qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan jismoniy mashqlarga misollar keltiring.
8. Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchisi uchun uy vazifasini farqlovchi xususiyatlari nimalardan iborat?
9. Bolalar bog‘chasida jismoniy tarbiyali dam olish va bayramlarni o‘tkazishning asosiy vazifasini shakllantiring.
10. Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilarining harakat faolliklari darajalarini tavsiflang.
11. Bolalarning mustaqil harakat faoliyatini tabaqalashtirilgan boshqarish vazifalari nimalardan iborat?
12. Maktabgacha ta’lim muassasasini tarbiyalanuvchilarining oilalari bilan hamkorligi usullarini ochib bering.
13. Maktabgacha ta’lim muassasasida bolalarning jismoniy tarbiyasi bo‘yicha to‘lovli ta’lim xizmatlarini tashkil qilish dasturini asosiy komponentlarini ayting.

VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA INDIVIDUAL-TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV

7.1. Bolaning salomatlik holatini, jismoniy tayyorgarligini va jinsini hisobga olgan holda individual-tabaqalashtirilgan yondashuv

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi ta'lim jarayonini optimallashtirishning zahiralaridan biri – bolaning maksimal rivojlanishini ta'minlaydigan individual-tabaqalashtirilgan yondashuv hisoblanadi. Bolalarni o'rganish, ularni shaklan namoyon bo'lishlarini tizimlashtirish va guruhlashtirish bilan, rivojlanishi qonuniyatlarini va umumiy an'analarini o'rnatish bilan bog'liq. Shuning uchun, "individual yondashuv" tushunchasi bilan bir qatorda "tabaqalashtirilgan yondashuv" tushunchasi qo'llaniladi.

Individual yondashuv, didaktik nisbatlar nuqtai nazaridan ta'limning asosiy jarayoni sifatida, *tabaqalashtirilgan yondashuv* esa – ushbu tamoyilni amalga oshirish uchun optimal sharoitlarni taqdim qiladigan, o'rgatishning aniq shakli sifatida tushuniladi.

Tabaqalashtirilgan yondashuv, bolalarni o'xshash shakl xususiyatlarga asoslangan holda, nisbatan bir xil guruhlarga ajratishni nazarda tutadi, bu, pedagogga xajmi, murakkabligi, usullari bo'yicha har xil bo'lgan ishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Bunday guruhlarni tashkil qilishning mezoni sifatida har xil ko'rsatkichlar qabul qilinadi: bolalarning jismoniy tayyorgarligi darajasi, bunda, o'quv materialini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlari darajalari tushuniladi; oliy asab faoliyatining shakliy xususiyatlari; bolalarning salomatlik holati va b. Ta'limda, o'rganilayotgan mavzu doirasida murakkablik darajasi har xil bo'lgan tabaqalashtirilgan vazifalarni qo'llash rejalashtiriladi.

Jismoniy tarbiya sohasida jismoniy yuklamalarni individuallashtirish alohida ahamiyat kasb etadi, chunki organizmning funktsional tizimlarini ortiqcha yuklama olishi, ularni etarlicha yuklama olmasligi kabi, bolalarning salomatligiga, ularni umuman harakat faoliyatiga bo'lgan munosabatiga ta'sir ko'rsatadi.

Bolaning salomatligi – integral ko'rsatkich hisoblanadi. Unga, erta bolalik chog'ida asos solinadi va genetik, jumladan anatomo-fiziologik omillarning uyg'unligi va unga atrof-muhit sharoitlarini ta'siri bilan belgilanadi.

Salomatlik darajasini majmuaviy baholash beshta belgilarni qo'llash orqali amalga oshiriladi:

- jismoniy rivojlanishini uyg'unligi darajasini;
- asosiy fiziologik tizimlarning zahira imkoniyatlarini;

- organizmning immun himoyasi va nospetsifik rezistentligi darajasini;
- surunkali kasalliklarning mavjudligi yoki yo'qligini;
- irodaviy va qadriyatli-motivatsion ko'rsatmalar darajasini.

Ushbu ko'rsatkichlarga mos ravishda bolalar beshta salomatlik guruhlariga ajratiladi:

- normal psixik va jismoniy rivojlangan va funktsiyalarining normal darajalari bo'lgan sog'lom bolalar;
- surunkali kasalliklari bo'lmagan, lekin funktsional va ayrim morfologik og'ishlari bo'lgan hamda kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyati pasaygan sog'lom bolalar;
- organizmning funktsional imkoniyatlari saqlangan kompensatsiya holatidagi surunkali kasalliklari bo'lgan bolalar;
- organizmning funktsional imkoniyatlari pasaygan subkompensatsiya holatidagi surunkali kasalliklari bo'lgan bolalar;
- organizmning funktsional imkoniyatlari ancha darajada pasaygan dekompensatsiya holatidagi surunkali kasalliklari bo'lgan (maxsus tibbiyot muassasalarida davolanishni va sog'lomlashtirishni o'tayotgan) bolalar;

Maktabgacha ta'lim muassasasida 2, 3 va 4-guruh salomatligi bo'lgan bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida individual yondashuvga, sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni tashkil qilinish vaqtida tibbiyot xodimlarining ancha yuqori e'tiboriga muxtoj bo'ladi. Bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan ozod qilish o'zini oqlamaydi. Bu, motorli-vistseral reflekslarni shartli-reflektorli aloqalarini yo'qolishiga, asosiy harakat qobiliyatlarini rivojlanishini ortda qolishiga, samogenetik mexanizmlarni kuchsizlanishiga va shu tufayli, reabilitatsiya muddatlarini uzayishiga, ancha kech biologik sog'ayishga olib keladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni to'liq to'xtatilishi vaqtinchalik bo'lishi mumkin.

Kasallikdan keyingi salomatlik holatini shifokor aniqlaydi va u, jismoniy yuklamalarni qo'llash bo'yicha tavsiyalar beradi.

Kasalligi tufayli kuchsizlangan bolalar uchun mashg'ulotda jismoniy yuklamani keskin oshirish yoki kamaytirish tavsiya qilinmaydi, yugurish sekin-asta yurishga o'tishi kerak, yugurish vaqtida behosdan to'xtamaslik lozim (bu, miya qon tomirlarida arterial bosimni tushib ketishiga olib keladi va xushdan ketish holatini chaqirishi mumkin). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish vaqtida, ayniqsa, tik turgan holatdan yotgan holatga o'tish paytida tana holatini o'zgartirilishida, kasalligi tufayli kuchsizlangan bolalarda pulsning katta ortishi kuzatiladi, miyani qon bilan ta'minlanishi buziladi va bosh aylanishi yuzaga kelishi mumkin. SHuning uchun, dastlabki holatlarni tanlashda sekin-astalik tamoyiliga rioya qilish kerak: avvaliga bolalarga yotgan holatda, keyin esa – o'tirgan holatda va yakunida – turgan holatda mashqlarni bajarish taklif qilinadi. Majmua tarkibiga egilish va burilish mashqlarini ehtiyotkorlik bilan

kiritish kerak. Bunda, bolaning umumiy holatini kuzatish zarur (jismoniy toliqish belgilari – nafasning tezlashishi, yuzi va bo'ynining terisini qizarishi, xolsizlik, terlash).

Toliqgan bolalar uchun jadal harakatlarni, ayniqsa sakrashlarni (joyida turib va oldinga harakatlanib, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka, org'imchoq bilan sakrashlarni) tarkorlashlar soni, akrobatik mashqlarning elementlari kamaytiriladi, harakatli va sport o'yinlarida (basketbol, futbol, xokkey va b.) ishtirok etishlari chegaralanadi. Bolalarda, ushbu mashqlarni bajarish paytida pulsning chastotasini ancha darajada ortishi va uning restitutsiyasini (tiklanishini) cho'zilishi aniqlangan. Kuchsizlangan bolada pulsning qo'zg'aluvchanligi mashg'ulot paytida, dastlabki kattaligiga nisbatan 5 dan to 20% gacha tashkil qilishi mumkin.

Bunday bolalar, termoboshqaruv funktsiyasining buzilishi va immunitetining pasayishi tufayli, kichiklashtirilgan jismoniy yuklama paytida odatdagi kiyimlarida va poyafzalda shug'ullanishadi. Sport formasiga o'tish masalasini har bir bola uchun individual tarzda shifokor hal qiladi.

O'tkazilgan kasalligiga bog'liq holda, jismoniy mashqlarni bajarishni boshlashning quyidagi vaqtlari belgilangan:

- *angina* (kataral, follikulyar, lakunar) – 6-7 kundan keyin. Sportning qishki turlari va suzish bilan shug'ullanish paytida, tananing sovub ketishi xavfi tufayli, ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak;
- *appenditsit* – 14-15 kundan keyin. Yurak-tomir tizimini kuchlanishini talab qiladigan mashqlarni bajarish paytida ehtiyotkorlikka rioya qilish kerak;
- *o'tkir bronxit* (yuqumli) – 6-8 kundan keyin. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida nafas yo'llarini keskin sovushini oldini olish kerak;
- *o'pkaning yallig'lanishi* (kataral va krupozli) – 12-14 kundan keyin. Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida nafas yo'llarini keskin sovushini oldini olish, nafas mashqlarini keng qo'llash lozim;
- *gripp* (og'ir shakllari) – 10-12 kundan keyin. YUklamalarning, ayniqsa yurak-tomir tizimini kuchlanishini talab qiladigan mashqlarni bajarish paytida ehtiyot qiladigan rejimiga rioya qilish, sovub ketishni oldini olish kerak;
- *qizamiq* – 14-16 kundan keyin. Agarda, yurakning faoliyatida o'zgarishlar bo'lsa, unda, chidamliliikka, kuchga qaratilgan va kuchlanish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar (yarim yilgacha) qo'llanilmaydi;
- *otit* (o'tkir holati) – 14-16 kundan keyin. Suzish bilan shug'ullanish hamda bosh aylanishini chaqiradigan mashqlar (keskin burilishlar, aylanishlar, do'mbaloq oshishlar) man etiladi;
- *skarlatina* – 30-40 kundan keyin. Mashg'ulotlardagi jismoniy yuklama sekin-asta oshirilishi kerak. Agarda, yurakning faoliyatida o'zgarishlar bo'lsa, unda, chidamliliikka, kuchga qaratilgan va kuchanish bilan bog'liq bo'lgan

mashqlar (yarim yilgacha) qo'llanilmaydi;

- *difteriya* – 30-35 kundan keyin. YUrak faoliyatini tizimli nazorat qilish, mashg'ulotlardagi jismoniy yuklamani sekin-asta oshirish kerak.

Kasallanishi noqulay bashorat qilinadigan maktabgacha yoshdagi bolalar chiniqtirish tadbirlarini individuallashtirishga ehtiyoj sezadilar. CHiniqtirishni ta'sir qilishini tizimli takrorlash qoidasiga binoan, uni, bolaning umumiy holatini ancha darajada yomonlashishi bilan birga o'tmaganida, engil kasallanishi paytida ham bekor qilish mumkin emas. Bunday betoblikda ancha kuchsiz ta'sir usullari qo'llaniladi.

Xonalardagi optimal mikroiqlim tana haroratini doimiyligini qo'llab-quvvatlashga ko'maklashadi, u, organizmning barcha tizimlarini normal funktsiya qilishi uchun zarur. Bolalar (3-6 yoshli) uchun guruh va kirish xonalaridagi harorat 20^0, xojatxonada – 21^0, yotoqxonada va gimnastika zalida – 18^0 issiq bo'lishi lozim. Bolalarni derazani ochib qo'ygan holatda uxlashga o'rgatish lozim. Lekin, kasallikdan keyingi sog'ayish bosqichida, kuchsizlangan bolalar uchun issiqlik komforti maydoni ancha yuqori harorat tomoniga siljitilishi mumkin: 3 yoshdan to 5 yoshgacha – $22\text{-}24^0$, 5 yoshdan to 7 yoshgacha – $21\text{-}23^0$. Xonada kerakli haroratdan og'ish paydo bo'lganida bola kiyimi qatlamini oshirish yoki kamaytirish bilan o'zgartirish zarur.

Avaylab chiniqtirish usullariga, xona harorati $20\text{-}21^0$ bo'lganida, kiyimni qisqa muddatga engillashtirish – engini tirsakdan yuqoriga ko'tarish yoki golflarni – noskilarga almashtirish mumkin.

Chiniqtirish tadbirlarini individuallashtirish bolalarni yilning issiq kunlarida ochiq havoda bo'lish vaqtini oshirishdan ham va sovuq havo vaqtida kamaytirishdan ham iborat. Davolovchi muolajalarni qabul qilgan bolalar sayr qilishga 30-40 daqiqadan oldin chiqishmaydi (alohida holatlarda shifokorning ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sayr qilishdan ozod qilinadi). Sayr qilishda kuchsizlangan bolalarning faoliyati, ularning salomatligi holatiga mos ravishda, har bir bola uchun individual tarzda tuziladi. Shuning uchun, bolalarni toliqishi va terlashini oldini olish bilan kuzatish kerak. Ushbu belgilar paydo bo'lganda, bolani xonaga olib kirish zarur. Kuchsizlangan bolalarga sayr qilish vatqida jismonan ortiqcha kuchlanishni va toliqishni chaqiradigan uzoq yugurishlar, katta harakatli o'yinlar tavsiya qilinmaydi. Lekin, juda tinch o'yinlarni ham ko'p qo'llash kerak emas, chunki ular, organizmni, ayniqsa kuchsizlangan bola organizmini sovub ketishiga olib keladi. Xattoki shamollash paytida ham bolalar sayr qilishdan ozod qilinmaydi, lekin bolaning burnini ichi, burun orqali nafas olishi engillashishi uchun tampon bilan dastlab tozalanadi, chunki og'iz orqali chuqur nafas olinganida, havo yuqorigi nafas yo'llarida qizib ulgurmasdan o'pkaga o'tadi. Yomg'irli kunlarda ochiq havoda chiniqish bekor qilinmaydi, balki ayvon tagida o'tkaziladi.

Havo bilan birga suvning sog'lomlashtiruvchi ta'siri ham qo'llaniladi. Bolaning terisini nam qo'lqop bilan artish tavsiya qilinadi, lekin u, individual amalga oshiriladi: xavf yuqori bo'lgan guruhdagi bolalar va o'tkir virusli respiratorli kasalliklardan (ORVI) keyin sog'aygan bolalar faqatgina yuzi va qo'llar kaftini artishi mumkin. Shu bilan birga, kuchsizlangan bolalarni suvli muolajalarga adaptatsiya qilishi vaqti uzaytiriladi. Ayrim bolalar uchun chiniqtirish og'iz bo'shlig'ini va tomog'ini xona haroratidagi qaynatilgan suvda chayqash bilan chegaralanadi. Bahor va kuzda qaynatilgan suv davolovchi o'tlar – romashka, shalfey qaynatmasi bilan almashtiriladi. Salomatligi tiklanayotgan bolalar uchun ichimlik suvining harorati, kasallikka chalinguniga qadar suvning haroratidan 5^0 ga yuqori etib tayinlanadi. Chiniqtiruvchi muolajalar massaj va gimnastika bilan uyg'unlashtiriladi, ular bolaning nafas olishini rag'batlantiradi.

Sog'lomlashtirishning samaradorligi to'g'risida yiliga 3 marta va undan kam miqdorda o'tkir kasalliklar chastotasini pasayishi, kasallikning davomiyligini kamayishi, umumiy holatni yaxshilanishi va bolani o'zini his qilishi bo'yicha xulosa qilinadi.

Pedagog tomonidan *bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini bilish* jismoniy tarbiya dasturini korrektsiya qilish va ularni rivojlantirishni individual yo'llarini ishlab chiqish imkonini beradi. Bu, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida individual yondashuvni amalga oshirishning asosi bo'lib qoladi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori va past bo'lgan bolalar ajratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan bolalar harakatlarini tezkorligi va ishonchliligi bilan farqlanishadi, muvaffaqiyatsizlik holatlarida chekinishmaydi, balki belgilangan maqsadiga erishish uchun maksimum kuch sarf qilishadi, mustaqil tarzda qaror qabul qilishadi, harakatlarning maqsadga yo'naltirilgan usullarini topishadi. Ular, mashqlarni bajarishi vaqtida faollik va mustaqillikni, pedagogni eshitish malakasini, uning ko'rsatmalari va topshiriqlarini bajarishni namoyon qilishadi.

Jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar jismoniy mashqni sifatli bajarish uchun kuch sarf qilishmaydi. Qat'iylikni, serg'ayratlilikni talab qiladigan holatlarda, ular shoshmaslikni, ishonchsizlikni, qo'rquv hissini engib o'ta olmaslikni namoyon qilishadi. Bunday bolalarga muvaffaqiyatsizliklar oqibatida ruhiy siqilganlik holati, o'zidagi alohida istaklarni bostira olmaslik xos. Ular, faqatgina etarlicha oddiy holatlarda ma'lum bir faollikka ega bo'lishadi, u, yangi qiyinchiliklarni yuzaga kelishi bilan xulq-atvorning ancha odatiy shakllariga (passivlikka, beparvolikka) o'rin bo'shatadi.

Bolalarni guruhlarga ajratish yil davomida son jihatidan teng va barqaror bo'lishi mumkin. Lekin, yuklamalarni to'g'ri me'yorlashtirish uchun (sog'lomlashtirish, zarar etkazish emas) testlashning oraliq bosqichlarini o'tkazish zarur

va shundan kelib chiqqan holda, bolalarni bitta kichik guruhdan, yuklamalari ancha adekvat bo'lgan boshqa guruhga o'tkazilishi amalga oshiriladi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda individual-tabaqalashtirilgan yondashuv usullarini o'rgatish individual tanlashni va tabaqalashtirilgan harakat vazifalarini keng qo'llashni nazarda tutadi. Masalan, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan individual ishlash vazifalari, ularning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga va yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bu, tanish mashqlarni yangi uyg'unlikda (to'pni savatga tashlash tor ko'prikcha ustida yugurish), noodatiy dastlabki holatdan turib (yotgan, o'tirgan dastlabki holatdan yugurish va h.k.), yangi sharoitlarda (gimnastik o'rindiq oldida turib to'pni ikkala qo'llari bilan tashlash, o'rindiq tagidan o'tish, to'pni quvlab etib olish va h.k.) bajarish bilan bog'liq bo'lsa kerak. Bunday bolalarga mashg'ulot paytida mashqni normal sur'atda namoyish qilish, tushuntirishni ma'lum elementlarga ixtibos qilgan holda, qisqa shaklda berish, mashqni tuzilishi va rasm bo'yicha bajarish mumkin. Ushbu vazifalar bola faoliyatining odatiy turlari bilan qo'shilib ketadi va har bir bolaga o'zining individualligini namoyish qilish imkonini beradi.

Jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar mashqlarni sekinlashtirilgan holatda, qaysi elementga alohida e'tibor qaratilishi kerakligiga ko'rsatma berish bilan ko'rsatib berilishiga muxtoj bo'ladi. eng murakkab mashqlarni ularga har xil yassiliklarda, mashg'ulot jarayonida ko'p marta ko'rsatish bilan namoyish qilish kerak. Harakatning eng murakkab elementlari xususiyatlariga alohida urg'u berish, uni bajarish paytida tananing kerakli holatini saqlash zarurati to'g'risida ko'rsatma berish muhim. Mashq, bola tomonidan namoyish qilinganida, pedagog esa, ushbu harakatning detallarini tushuntirganida yaxshiroq o'zlashtiriladi.

Jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar uchun tabaqalashtirilgan harakat vazifalarini tanlash paytida, harakatlarning asosiy turlarini (sakrashlar, yugurish, chirmashishlar, uloqtirishlar) texnikasiga alohida e'tibor qaratish kerak, buning uchun harakatlar bilan o'yinlar uchun sharoitlar yaratilishi, barcha bolalar sifatli bajarishga ko'rsatma bilan bir xildagi mashqni bajaradigan o'yinlar o'tkazilishi kerak.

Har bir bola amaliy bajarayotgan harakat amallarini so'z bilan ifodalaydigan bilimlarni o'rganish uchun maxsus vazifalar samaralidir. Bu, harakat amallarini oldindan o'ylab olishga, ularni nazorat qilishga undaydi. Bunday o'rgatish natijasida maktabgacha yoshdagi bolalarning namoyon qiladigan faolligini xarakteri o'zgaradi. Pessimist bo'lgan bolalarda uyatchanlik yo'qoladi, o'z kuchiga, qobiliyatlariga ishonch paydo bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalarning negativ

emotsional holatini engib o‘tishida ishning uchta bosqichi ajratiladi. Birinchi bosqichda ijobiy emotsional tonus qo‘llab turiladi va bolalarning harakat faolligi rag‘batlantiriladi. Bunga, ularni emotsional jihatdan yorqin mazmunli o‘yinlarga jalb qilinishi, harakat amallarini bajarish paytida erishilgan kichkina yutuqlarni rag‘batlantirish yo‘li bilan erishiladi. Ikkinchi bosqichda faollikni, qat’iylikni, dovyuraklikni namoyish qilinishida “chiniqish” uchun sharoitlar yaratiladi, bunga tengdoshlari bilan o‘yinlar vaqtida muloqat qilishning ijobiy tajribasini to‘plash ko‘maklashadi, ularda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari past bo‘lgan bolalar ijrochi sifatida ishtirok etishadi. Uchinchi bosqichda pedagog tomonidan bolaning yaxshi sifatlatlarini (“chaqqon”, “tezkor”, “dovyurak”, “qat’iy”) ijobiy baholanishi orqali, ijobiy emotsional hissiyotlarni yanada to‘planishi sodir bo‘ladi.

Jismoniy tarbiyadagi individual yondashuv bolaning jinsini hisobga olmasdan amalga oshirilishi mumkin emas. Bolani hayotining birinchi kunlaridan boshlab rivojlanishi – bu, aniq o‘g‘il bolani yoki qiz bolani rivojlanishidir.

O‘g‘il yoki qiz bolani rivojlanishidagi farqlaning namoyon bo‘lishi – genetiklar, fiziologlar, psixologlar va pedagoglarni o‘rganish ob’ekti hisoblanadi. Ko‘pchilik mualliflar, o‘g‘il yoki qiz bolani startdagi imkoniyatlari har xil bo‘lishini ta’kidlashgan.

Yangi tug‘ilgan va hayotining birinchi oylaridagi bolalar miyasi biotoklarini yozib olishni qo‘llash orqali, olimlar o‘g‘il va qiz bolaning miyasi ushbu yoshdayoq har xil ishlashini aniqlashgan. Hayotining birinchi oylarida axborotni idrok qilish va tahlil qilish jarayoni o‘g‘il bola va qiz bolada farq qiladi. Uch oydan keyin o‘g‘il bola va qiz bolalar oddiy ko‘nikmalarni ishlab chiqishi paytidagi rag‘batlantirishga har xil reaktsiya qilishadi: o‘g‘il bolalar vizual rag‘batlantirish paytida yaxshiroq o‘rganishadi, yorqin bo‘yoqlarga, harakatlanuvchi yoki yangi buyumlarga faolroq reaktsiya qilishadi, qiz bolalar esa – eshitish orqali rag‘batlantirish paytida yaxshiroq o‘rganishadi.

O‘g‘il bola va qiz bolalarning jismonan rivojlanishida juda erta farqlar kuzatiladi. Qiz bolalarning skelet muskullarini shakllanishi o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan erta sodir bo‘ladi. Qiz bolalarning suyakli yoshi bolalik davrida o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan taxminan 18 oyga ilgarilab ketadi, bu holat, ularning tana uzunligi va massasi o‘g‘il bolalarnikidan katta bo‘lmasa ham kuzatiladi. Undan tashqari, o‘g‘il bolalar tug‘ilganidan keyingi birinchi 6 oyda qiz bolalarga nisbatan tezroq o‘sishadi. O‘pkaning tiriklik sig‘imida aniq farqlar aniqlangan (u, o‘g‘il bolalarda birmuncha katta bo‘ladi). Lekin, qiz bolalarda nafas chastotasi yuqoriroq va nafasning chuqurligi va daqiqalik xajmi hamda iste’mol qilinadigan kislorodning xajmi kamroq.

Bolalarning harakatlarini jinsiga bog‘liq rivojlanishi xususiyatlarini birinchi bo‘lib E.G. Levi-Gorinevskaya tadqiq qilgan. U, qiz bolalarni ko‘pchilik

nazorat mashqlarining natijalari bo‘yicha o‘g‘il bolalardan ortda qolishidan dalolat beruvchi ma’lumotlarni olgan. Keyingi tadqiqotlar, yugurish, sakrash va uloqtirishlardagi o‘g‘il bolalarning natijalari qiz bolalarning o‘rtacha natijalaridan yuqori ekanligini ko‘rsatgan. Qiz bolalar egiluvchanlik va muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlarni o‘g‘il bolalardan yaxshiroq bajarishadi. O‘g‘il bola va qiz bolalarda o‘zlarining harakatlarni, ya’ni ular uchun qiziqarli bo‘lgan va ularning xususiyatlari yorqin ifodalanadigan jinsi bilan bog‘liq bo‘lgan faoliyatni afzal ko‘rishi mavjud. Xususan, o‘yin jarayonida o‘g‘il bolalarda tezkor-kuch shaklidagi harakatlar (yugurish, buyumlarni nishonga va uzoqqa uloqtirish, chirmashib chiqishlar, kurash, sport o‘yinlari) katta o‘rin egallaydi, qiz bolalar esa – to‘p, arg‘imchoq bilan o‘yinlarni, muvozanat saqlashga qaratilgan mashqlarni (to‘sin, gimnastik o‘rindiq ustida yurish va b.), raqs mashqlarini afzal ko‘rishadi. SHu bilan birga, harakatli o‘yinlar, estafetalar, suzish kabi harakat faoliyati o‘g‘il va qiz bolalarga bir xilda yoqadi.

O‘g‘il va qiz bolalar harakat faoliyatini rivojlanishining senzitiv bosqichlari bir-biriga to‘g‘ri kelmaydi va maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishni quyidagi tuzilish bo‘yicha amalga oshirish maqsadga muvofiq (N.B. Kotelevskaya):

- kichik guruh o‘g‘il bolalari uchun asosiy jismoniy mashqlar, asosan tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak;
- o‘rta guruh o‘g‘il bolalari uchun – tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga ham va chidamlilikni takomillashtirishga ham;
- katta guruh o‘g‘il bolalari uchun – asosan chidamlilikni rivojlantirishga;
- kichik guruh qiz bolalari uchun – asosan chidamlilikni rivojlantirishga;
- o‘rta guruh qiz bolalari uchun – tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga;
- katta guruh qiz bolalari uchun – tezkor-kuch sifatlari va chidamlilikni majmuaviy rivojlantirishga yo‘naltirilishi kerak.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning jinsiy xususiyatlarini hisobga olishni bir nechta yo‘nalishlarda olib borish kerak: mashqlarni tanlash; jismoniy yuklamani me’yorlashtirish; murakkab harakat amallariga o‘rgatish uslubiyati; bolalarinng harakat faoliyatini pedagogik boshqarish.

O‘g‘il va qiz bolalarning xususiyatlarini hisobga oladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari quyidagi variantlarga ega bo‘lishi mumkin:

- haftadagi uchta mashg‘ulotlarning bittasi o‘g‘il va qiz bolalar uchun alohida o‘tiladi. Ushbu mashg‘ulotda o‘g‘il va qiz bolalar bilan ishlashda har xil uslubiy yondashuvlarni talab qiladigan mashqlarni o‘rganishni rejalashtirish maqsadga muvofiq;
- jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari guruhning barcha bolalari bilan o‘tkaziladi, lekin harakat vazifalarining bir qism o‘g‘il va qiz bolalar uchun farqqa ega.

Masalan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar – dastlabki turish holatlari; to'siqlari bo'lgan yugurish yo'lakchalarida – to'siqlarni oshib o'tish shartlari (o'g'il bolalar oshib o'tadi, qiz bolalar tagidan o'tadi); uloqtirishda – nishongacha bo'lgan masofa; ritmik gimnastikada – harakatlarning tasviri; mushak kuchini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarda – dozalashtirish. Mashg'ulotlarni tashkil qilishning ushbu variantida, motor zichlikni pasaytirmaslik uchun o'g'il va qiz bolalarning harakatlarini aks etadigan kartochka-vazifalarni bo'lishi maqsadga muvofiq.

Pedagog, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarning diqqatini ma'lum bir jinsga mansub ekanliklarida aktsentlashtiradi. Bitta mashqning o'zini bajarish bo'yicha talablar o'g'il va qiz bolalarga har xil qo'yiladi: o'g'il bolalar uchun – aniqlik, ritmiklik, qo'shimcha kuchlanishni sarflash; qiz bolalar uchun – plastiklik, ifodalanganlik, jozibadorlik.

Katta maktabgacha yoshda jismoniy tarbiya bayramlarida ham vazifalarning bir qismini hamda o'g'il bolalar kuchni, chaqqonlikni, tezkorlikni, qiz bolalar esa – egiluvchanlikni, jozibadorlikni, harakatlardagi ijodkorlikni namoyish qiladigan ko'rgazmali chiqishlarda o'g'il va qiz bolalar uchun alohida nazarda tutish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni baholash paytida, har xil jinsga mansub bolalarni, o'z faoliyatlariga beriladigan bahoga nisbatan reaktsiyasini hisobga olish zarur. O'g'il bolalar uchun ularning faoliyati aniq baholanishi, qiz bolalar uchun esa – kim va qanday baholashi juda muhim. O'g'il bola uchun vazifani yaxshi bajarganligini bilish, qiz bola uchun esa – uni yoqqan yoki yoqmaganligi muhim. Lekin, o'g'il bolalar uchun ham va qiz bolalar uchun ham avvaliga ularni pedagog intilishlari uchun maqtashi muhim, shunda bola o'z natijasini muhokama qilishga tayyor bo'ladi.

7.2. Psixomotor iqtidorga ega bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi

Psixomotorika (yunonchadan psyche – ruh va lotinchadan motor – harakatlantiruvchi, harakatga oid, harakatga keltiruvchi) tushunchasini rus fiziologi I.M.Sechenov kiritgan. Maxsus adabiyotlarda psixomotorika odamning psixik jarayonlari (tafakkuri, sezgilari, tasavvurlari) bilan uzluksiz bog'liq tarzda ko'rib chiqiladigan maxsus harakatlari sohasi sifatida belgilangan bo'lib, ular nazorat qilish va boshqarishni amalga oshiradi. Psixomotorika xususiyatlarini o'rgangan tadqiqotchilar, uning sifatlarini tavsiflovchi bir nechta guruhlarni ko'rib chiqishgan: koordinatsion qobiliyatlarni, propriotseptiv funktsiyalarni, harakatlarning asosiy parametrlariga bo'lgan xotirani, tez harakat qilish ko'rsatkichlarini, mushak kuchini, bo'g'imlardagi harakatchanlikni, tezkor-

kuch sifatlarini, chidamlilikni, merganlikni, chaqqonlikni.

Psixomotorikani rivojlanishi harakatlar obrazini shakllanishi, harakatni ixtiyoriy boshqarish tizimlarini takomillashtirish bilan yaqindan aloqador. Ushbu tizimda – bolani bajarilayotgan harakatlarni va bunda yuzaga keladigan mushak hislarini, idrok qilishni taqqoslashga yo'naltirilgan aqliy faolligi hisoblanadi.

Psixomotor qobiliyatlarni odamning psixikasiga integratsiya qilishi darajasini fiziolog olim N.A.Bernshteynning nazariyasi tushunishga imkon beradi. U, har qanday harakat aktining asosida sensorli korrektsiyalarning murakkab, ierarxik tashkillashgan tizimlari yotishini, ular odamda xilma xil harakat amallarini o'zlashtirib borishi bilan shakllanishini ko'rsatgan. Sensorli korrektsiyalar his qilinadigan harakatlar bilan ularni oldindan belgilangan rejalar va maqsadlardan og'ishlarini idrok qilinishi o'rtasidagi xalqali qaytar aloqa ko'rinishada bo'ladi. Bolaning harakat sohasini rivojlanishi xilma xil harakat amallarini bajarilishi davrida psixomotorika tomonidan to'g'rilanishi hisobiga tezkor va aniq bajarilishini ta'minlaydigan sensorli korrektsiyalarning eng murakkab tizimlarini shakllanishidan iborat.

Psixomotorli iqtidor – organik jihatdan bog'liq komponentlar majmuasini – *psixomotor qobiliyatlarni* mavjudligini nazarda tutadi, ya'ni:

- ma'lum qo'zg'atuvchiga nisbatan tezkor reaktsiya qilishni, yakka harakatlarni bajarish, sur'atni ushlab turish;
- harakatlarni fazodagi, kuch va vaqt parametrlari bo'yicha nozik farqlash;
- shaxsiy harakatlarni idrok qilish va yaratish, harakat tasavvuri asosida yangi harakatlarni qayta tiklash va yaratish;
- tananing ko'pchilik zvenolarini koordinatsion harakatlarini amalga oshirish va h.k.

Keltirilgan qobiliyatlar oddiygina bir-biriga yaqin va bir-biriga bog'liq bo'lmagan holda mavjud bo'libgina qolmay, ular o'zgaradi, bir–biri bilan chalkashib ketadi, har birini mavjudligi va rivojlanishi darajasiga bog'liq ravishda sifat xarakteriga ega bo'ladi.

Bolaning psixik tashkillashgani darajasi ham muhim o'rin o'ynaydi: intellektual, emotsional, motivatsion sohalarini rivojlanganligi. Bitta yoki bir nechta darajalarni dominantlik qilishi psixomotor iqtidorning individual tuzilishini belgilaydi.

Psixomotor iqtidor belgilari bo'lgan bolaning rivojlanishini tavsiflovchi spetsifik qirralar ichida, uning xulq-atvorida, kattalar, tengdoshlari bilan muloqatida va harakat faoliyatida namoyon bo'ladigan xususiyatlari ko'p. Iqtidorli bolalar, amalda doimo pedagogning e'tiborida bo'ladi. Bunday bolalar, harakat faoliyatiga yuqori darajada qiziqishni namoyon qilishadi, engil va plastik harakatlanishadi, asosiy harakat ko'nikmalarini yuqori darajada rivojlanganligi

bilan tavsiflanadi, rivojlangan jismoniy kuchga, muvozanat saqlashni his qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. Ular dinamik, dovyurak bo'lishadi, deyarli har doim sport o'yinlarida g'alaba qozonishadi, maqsadga erishishda tirishqoqlikni va qat'iylikni namoyon qilishadi. Motorli iqtidorga ega bo'lgan bolalar mashq-larni bajarish paytida mushaklarini kuchlantirish va bo'shashtirishni, ularni qisqartirishni koordinatsiya qilishni bilishadi, aniq ritmni qayta tiklash va ushlab turish hamda harakatlarning yuqori sur'atini, aniqligini va o'xshashligini saqlash qobiliyatiga ega. Ularga yangi harakatlarni o'zlashtirishlari uchun zarur bo'lgan urinishlar soni boshqa bolalarnikiga nisbatan ancha kam talab qilinadi. Bunday bolalar ayrim ko'rsatkichlari bo'yicha ancha katta yoshdagi bolalar uchun xarakterli bo'lgan darajalarga erishishi mumkin.

Keltirilgan yutuqlar asosida organizmning genetik determinantli xususiyatlari ham va psixik shart-sharoitlari ham yotadi. Birinchilariga, asab jarayonlarining yuqori energetik darajasi, bosh miyaning oshirilgan bioelektrik faolligi, yuqori sensor sezuvchanlik, sensor axborotni idrok qilishning yuqori tezligi va uni tezkor qayta ishlash, yaxshi rivojlangan harakat xotirasi, diqqatni yuqori darajada mujassamlashtirilishi, ikkinchilariga – iqtidorli shaxsning psixik sifatlari mansub. Aynan faollik va o'zini o'zi boshqarish – aqliy iqtidorning eng muhim shart-sharoitlari hisoblanadi. Ushbu ichki shartlar psixomotor iqtidorga ega bo'lgan bolalar uchun ham o'ta ahamiyatlidir. Ularni, divergent turdagi vazifalarga, nostandart qarorni tanlashga, bashorat qilishga, o'z harakatini amalga oshirguniga qadar bo'lajak natijasidan xursand bo'lishga moyilligi ham farqlaydi. Ushbu tavsiflar bilan bolalarni diqqatini oshirilgan mujassamlashtirishga qobiliyati yaqindan bog'liq, bu, ko'pincha bolani qiziqtirgan ishga to'liq kirishib ketishida namoyon bo'ladi. Bashorat qilish funktsiyasi organizmni biron-bir hodisaga, u yuzaga kelguniga qadar reaktsiya qilishga tayyor bo'lish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi. U, harakatni tasavvur qilish treningi asosida, mashg'ulot asosida yotadi.

Psixomotor iqtidorga ega bolalarning yana bir muhim psixologik qirrasi – bellashuv hisoblanadi. U, maqsad sari intilishda, g'alabaga qaratilgan irodasida, xavf-xatarni engish malakasida namoyon bo'ladi. Bellashuv perfektsionizmi – faoliyat natijalarini eng yuqori talablarga mos darajaga etkazishga intilish bilan yaqindan bog'liq.

Shunday qilib, psixomotor iqtidor faoliyatning xarakteri bilan belgilanadigan spetsifik qirralarga ega. U, har xil psixomotor xususiyatlarni integral namoyon bo'lishi sifatida ilgari chiqadi, chunki har xil bolalardagi alohida qobiliyatlar turli xil darajada ifodalanadi.

Psixomotor iqtidorni aniqlash organik bog'langan belgilar majmuasini o'rganishni talab qiladi. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini emas, balki psixomotor iqtidor strukturasining tarkibiy qismi bo'lgan, ularning haqiqiy

psixomotor qobiliyatlarini va psixik sifatlarini aniqlash muhimdir.

Ushbu maqsaddagi amaliy ishda pedagogik kuzatuv qo'llaniladi, u, pedagogga harakat xulq-atvorini tashqi belgilari bo'yicha psixomotor iqtidorga ega bolalar uchun xos bo'lgan ayrim qirralarni aniqlashga yordam beradi. Lekin bu, bolaning psixomtorikasini maxsus o'rganishning muhimligini pasaytirmaydi. Psixomotor qobiliyatlar ichida harakatlarning zahira kuchlarini va tezligini tejab va to'laqonli qo'llash imkonini beradigan psixokoordinatsiyaga qobiliyatlar bosh rolni o'ynaydi.

Psixokoordinatsion qobiliyatlarini rivojlanish darajasini aniqlash uchun jismoniy mashqlarning quyidagi turlari qo'llanilishi mumkin:

- ko'zlarni ochiq ushlagan holda oyoqlar uchida turish – tayanchning chegaralangan maydonida statik koordinatsion harakatlarni, ko'ruv afferentatsiyasi (sezgi a'zolaridan MATga kelib tushadigan asab impulslari oqimi) asosida harakat amalini nazorat qilish va korrektsiyalash qobiliyatini aks etadi. Holatni nazorat vaqtidan kam (10 s.) saqlash hamda mashqni past sifat bilan bajarish (oyoq kaftlarining tebranishlari, muvozanat saqlashga urinishlar), ushbu testni bajarilmagan deb hisoblashga olib keladi;
- ko'zlarni yumgan holda oyoqlar uchida turish – tayanchning chegaralangan maydonida ko'rish nazoratisiz statik koordinatsion harakatlarni aks etadi. Bajarilish sifatiga bog'liq bo'lmagan holda holatni 3 soniyadan kam saqlash bajarilmagan hisoblanadi;
- joyidan turib uzunlikka sakrash – bajarish vaqtining chegaralangan sharoitida dinamik koordinatsion harakatlarni aks etadi. Bola, avvaliga sakrashni qo'shimcha yordamchi vositalarsiz 3 marta bajaradi, keyin esa, 3 marta qo'shimcha yordamchi vositalar – eng yaxshi natijadan 3 sm.ga uzoqroqda joylashgan chiziq yordamida bajaradi. Agarda, qo'shimcha yordamchi vositalar bilan bajarishda erishilgan natija bilan qo'shimcha yordamchi vositalarsiz bajarishda erishilgan natija o'rtasidagi farq 10 sm va undan ko'pni tashkil qilsa, bola mustaqil ravishda sakrashni bajarish paytida mavjud koordinatsion harakatlarini, ya'ni qo'shimcha yordamchi vositalarsiz amalga oshira olmaydi degan xulosaga kelish mumkin;
- gimnastik o'rindiqning ustida yurish (uzunligi 250 sm bo'lgan) – bolani chegaralangan maydonda dinamik koordinatsiyaga qobiliyatini aks etadi. Mashq 3 marta bajariladi, eng yaxshi natija hisobga olinadi. Muvozanat saqlashga urinish yoki nazorat vaqtidan (10 s.) o'tib ketish holatida bajarilmagan hisoblanadi.

Psixokoordinatsion qobiliyat bilan birga, bolaning kelajakdagi yutuqlarini bashorat qilish uchun quyidagi qobiliyatlar ham ilgari chiqadi:

- tez reaktsiya qilish, yakka harakatlarni bajarish (reaktsiya qilishning tabiiy tezkorligi) – "Tugmachani bos" testi yordamida o'rganiladi. Bolaning qo'liga

sekundomer beriladi va 2 marta juda tez tugmachani bosishi taklif qilinadi. U, ushbu vazifani 1 marta bajaradi, keyin nazorat urinish hisoblangan yana bitta urinishni amalga oshiradi, sekundomer strelkasini to'xtash vaqti qayd qilinadi;

- buyumlar bilan qo'llari barmoqlarini ustivor harakat qilishi (mayda motorikaning rivojlanish darajasi). Mazkur qobiliyat "Kitobni varaqlash" testi yordamida o'rganilishi ummkin. Bolaga, oldin o'ng qo'li bilan va keyin chap qo'li bilan birinchi varag'i ochilgan kitobni varaqlash taklif qilinadi. Topshiriq maksimal tezlik bilan bajariladi. Kitobni chap qo'l bilan varaqlashni oxirgi varaqdan boshlash kerak. Bajarish qoidalari buzilganida, test takrorlanadi, lekin 3 martadan ko'p emas. Har bitta qo'l uchun eng yaxshi natija – varaqlarning eng ko'p miqdori qayd qilinadi;

- tanani fazoda harakatlanishini talab qiladigan harakatlarni bajarish. Ushbu qobiliyatni o'rganish uchun tapshiriqlarni quyidagi variantlari qo'llaniladi: pedagog ketidan takrorlash – u, harakatlanishning yo'nalishini, yo'li yo'nalishini o'zgartiradi, aylana bo'ylab bir-biridan teng masofada 8 ta buyumni qo'yib chiqib, zalni diagonali bo'ylab o'tishni, markazida to'xtashni taklif qiladi. Mazkur qobiliyatni rivojlanishining yuqori darajasi mashqlar majmuasini to'laligicha xatosiz bajarilishi paytida aniqlanadi;

- shaxsiy harakatlarini idrok qilish va eslab qolish, qayta tiklash va yangilarini yaratish (psixomotor xotira). Psixomotor xotiraning holati "Yurib kel va eslab qol" testi yordamida o'rganiladi. Uzunligi 5 m bo'lgan masofa o'lchanadi. Boshlanishi va oxiri yorqin ranglarga bo'yaladi. Ushbu masofani bola odatiy qadam bosishi bilan o'tadi. Test ikkita topshiriqdan iborat. Birinchi topshiriq: masofani ko'zlarni ochiq ushlagan holatda o'tish. Yurishi paytida bola har bir bosgan qadamini his qilishini eslab qolishi kerak. Yig'indida, ular masofani his qilishga teng bo'lishi kerak. Odatdagi qadam bosish bilan erkin va bemalol yurish kerak. Agarda, oxirgi qadam to'la bo'lmasa, uni eslab qolish kerak (ikkala oyoqlarning uchlari finish chizig'ida bo'lishi kerak). Masofani 1 marta bosib o'tishga ruxsat beriladi. Ikkinchi topshiriq: masofani ko'zlarni yumgan holatda o'tish, ya'ni bola faqatgina obrazdan – xotirasida saqlanib qolgan harakat etalonidan foydalanadi. Qadamlarning sonini sanash kerak emas, chunki bir vaqtdagi ikkita jarayon interferentsiyani – axborotning bir qismini birga yo'qotishni yuzaga keltiradi. Harakatlar obrazi buziladi, xatolik kattalashadi. Bola chiziqqa qadar etib bormagan (yoki o'tib ketgan) masofa lineyka bilan o'lchanadi. Uchta urinishni amalga oshirish mumkin. Uchinchi urinish – odatda, eng muvaffaqiyatli bo'ladi. Psixomotor xotirasi rivojlangan bolalar ±15 sm chegarasida xatoga yo'l qo'yishadi. Holat chegarasidan ±30 sm ortiga chiqmagan xatoliklar – me'yor hisoblanadi. Bu, psixomotor xotira ishining o'rtacha sifati to'g'risida dalolat beradi.

Bolalarning psixomotor qobiliyatlari bilan bir qatorda, ularning jismoniy

tayyorgarligini (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlilik va b.) ta'minlaydigan kondinatsion qobiliyatlari ham o'rganilishi kerak. Ular, harakatlarni boshqarishga kam darajada mansub. Lekin, psixomotor qobiliyatlari bilan jismoniy sifatlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik, jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi yuqori bo'lgan bolalarda psixomotor qobiliyatlarini ham yuqori darajada bo'lishi mumkinligi taxminini kattaligini nazarda tutadi.

Psixomotor iqtidorni aniqlashda shaxsning psixologik tavsiflarini o'rganish muhim bo'lib, ularning ichida harakat faolligi motivlari (harakat vazifasiga qiziqishi) va o'quvchi faoliyati tarkibidagi ijodkorlik qismi (kreativligi) eng katta ahamiyatga ega. Aynan shular, potentsial iqtidorli bolani "qo'ldan" chiqarib yubormaslikka imkon beradi.

Bolani harakat faolligiga *motivatsion tayyorligini* o'rganish uchun tarkibida quyidagi savollar bo'lgan test-suhbatni qo'llash mumkin:

1. Senga jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish yoqadimi?
2. Agarda ikkita bolalar bog'chasi bo'lsa – bittasi, bolalar jismoniy tarbiya bilan shug'ullanayotgan bog'cha (bolalar jismoniy mashqlarni bajarishadi, sport va harakatli o'yinlar o'ynashadi) va ikkinchisida bolalar rasm chizishadi, ashula aytishadi, lekin jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yo'q. Sen qaysi bog'chaga borgan bo'lar eding?
3. Agarda, tarbiyachi: "Bugun bolalarning bir qismi jismoniy tarbiya zaliga borishadi va jismoniy mashqlarni bajarishadi, sport va harakatli o'yinlar o'ynashadi, qolgan qismi esa, guruh xonasida qolib o'yinchoqlar o'ynashadi" desa, sen nimani tanlagan bo'lar eding?
4. Agarda, bolalar bog'chasida sport musobaqasi o'tkazilsa, sen unda ishtirok etishni istarmiding yoki boshqa bolalarni qanday bellashayotganliklarini kuzatishni xohlarmiding?
5. Sen murabbiy bo'lib bolalarni jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatishni xohlarmiding?

Olingan javoblar miqdor jihatidan qayta ishlanadi: "ha" javobi – 2 ball, "bilmayman" – 1 ball, "yo'q" javobi – 0 ball. Bolani harakat faoliyatiga motivatsion tayyorgarligini shartli darajalari, to'plagan ballarining miqdori bilan belgilanadi: yuqori – 9-10 ball, o'rta – 5-8 ball va past – 4 va undan kam ball.

Bolaning kreativligini (ijodkorliligi) o'rganishga "Rasmni oxirigacha chizib tugat" testi ko'maklashadi. U, bolaning yoshiga bog'liq holda bir nechta modifikatsiyaga ega.

3-4 yoshli bolalar uchun. Bolaning qo'liga bir varaq oq qog'oz va rangli qog'ozdan kesilgan uzunligi 7 sm bo'lgan oval shakli beriladi. Tarbiyachi: "Ovalni olginda, uni qog'ozning xohlagan joyiga qo'y, keyin esa, shunday rasm chizginki, oval uning markazida bo'lsin". Ish yakuniga etganidan keyin,

tarbiyachi bola nimani chizganiga aniqlik kiritadi.

5-6 yoshli bolalar uchun. Bolaning qo'liga har birini o'rtasida oddiy qalam bilan konturlar chizilgan uch varaq oq qog'oz beriladi. Tarbiyachi: "Qaraginchi, bolalarning qaysi biri rasm chizishni boshlagan, lekin oxiriga etkazmagan. Sen rasmni oxirigacha chizib tugat" deb aytadi va bolaga navbat bilan uchta konturni taklif qiladi. Har bir topshiriq bajarilganidan keyin, undan rasmda nima chizilgani so'raladi. Rasmni tahlil qilish paytida ballar qo'yiladi: minimal miqdordagi chiziqlar bilan chizib oxiriga etkazilgan rasm uchun – 1 ball, rasm asosiy kontur bilan birlashtirilgan qo'shimcha elementlardan iborat bo'lsa – 2 ball, asosiy kontur boshqa buyumlarning qismi (detali) bo'lsa – 3 ball, rasm ma'lum bir syujetga ega bo'lsa – 4 ball. Agarda, bola uch balldan kam to'plasa, u ijodkorlik qobiliyatiga ega emas.

Rasmlarni tahlil qilishda qarorning naridan-beriligiga, egiluvchanligiga va noyobligiga e'tibor qaratiladi. *Naridan-berilik* javoblarning umumiy soni bilan bog'lanadi (masalan, bola rasmni bitta emas, balki 2-3 ta nom bilan ataydi), konturni oxirigacha chizishning bir nechta varianti qo'llaniladi. *egiluvchanlik* rasmda qo'llanilgan toifalarning soni bilan bog'lanadi (masalan, bola faqatgina insonlarni yoki insonlar va hayvonlarni chizadi). *Noyoblik* ballar bilan baholanadi: 1 ball – hayvonlar, transport; 2 ball – odam, o'yinchoqlar; 3 ball – ertaklardagi qahramonlar, o'simliklar; 4 ball – hasharotlar, texnika. Ballarning ko'pligi ijodkorlik qobiliyati yuqori bo'lgan bolalarni tavsiflaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning psixomotor qobiliyatlari to'g'risida tashhis usullari yordamida olingan axborot, iqtidorli bola shaxsini shakllantirishga yo'naltirilgan individual-tabaqalashtirilgan ta'lim va tarbiyani tuzish uchun zarur.

Maktabgacha ta'lim pedagogikasida iqtidorli bolalar ta'limining mazmuni noan'anaviy bo'lishi kerak, deb hisoblanadi. Har xil turdagi faoliyatni qo'llash orqali intellektual qobiliyatga ega bo'lgan bolalarni rivojlanishi birinchi darajali vazifa hisoblanadi. Xorij tajribasi tadqiqotlar va tajribalarni o'tkazishni, taxminlarni ilgari surishni, fikr yuritishga o'rgatishni nazarda tutadi. Bunday vazifalar bola faoliyatining odatiy turlari spektri bilan chambarchas bog'liq va har bir bolaga o'zining individualligini namoyish qilish imkonini beradi. SHu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar tajribasi va iqtidorli bolalarga ta'lim berish amaliyoti, bolalarda bilimning har xil sohalarini o'rganishga shaxsiy yondashuvni shakllanishi bilan bog'liq bo'lgan yo'nalishlardagi ishlarga afzallik beradi. O'rgatishning ta'lim maqsadlarini amalga oshirish uchun maktabgacha yoshdagi bolaning kreativligi alohida ajratiladi. Mutaxassislar, aynan uni iqtidorlikning tuzilish komponentlari qatoriga kiritishadi. Harakatlar sohasidagi kreativlik o'z xususiyatiga ega: u, ijro qilishning noyobligida, harakatlar uyg'unligini nooddiyligida, harakat tajribasini olib o'tilishida namoyon bo'ladi. Bunda, ko'pincha kreativlik harakat amalini bajarish muvaffaqiyatini

belgilaydi. Ijodkorlikning rivojlanishi noyob harakatlarni rag'batlantirish, javoblari reproduktiv tafakkur doirasidan ("Nima sababdan, sen ushbu qarorni eng yaxshi deb hisoblaysan?") chetga chiqadigan savollarni shakllantirish kabi ishlarning turlarini qo'llash bilan ta'minlanadi. Bolalar, ijodkorlik faoliyatiga kirishganida yangi harakatlarni o'zlashtirishadi.

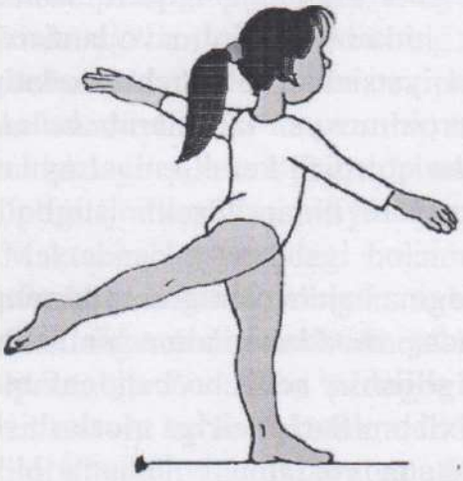
Oxirgi vaqtlarda, iqtidorli bolalar bilan ishlash paytida *rivojlanuvchi diskomfort usuli* qo'llanilmoqda (V.S.Yurkevich). Uning mazmuni o'z-o'zidan yuzaga kelgan va maxsus tashkillashtirilgan emotsional salbiy holatlarni psixologik "qayta qurish"dan iborat. Bunday "qayta qurish" natijasida namoyon qilinayotgan faollikning xarakteri o'zgaradi, bola tanqidiy holatlardan muvaffaqiyatli chiqib ketishni va ularni o'zining "chuqur" tajribasida xushchaqchaqlikni aks etishni o'rganadi. Bir qator holatlarda, aynan salbiy emotsional energetika jihatidan katta samaraga ega ekanligi to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lib, ijobiy emotsional ma'lum bir xajmdan oshib ketganida odamni bo'shashtiradi, ruhiy turg'unlikka, ayrim paytlarda esa – psixik va jismoniy degradatsiyaga olib keladi. Shuning uchun, murakkab, negativ holatlardan nafaqat qo'rqmaslik, balki ularni, bolaning shaxsini va ijodkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qo'llash kerak. Ko'paytirilgan muvaffaqiyatsizlik bola uchun odatiy bo'lgan muvaffaqiyat bilan navbatda keladi. Yorqin noxush lahzalarida bolani o'zini o'zi baholashini vaqtinchalik pasayishidan qo'rqish kerak emas. Aynan o'zini o'zi baholashdagi qarama-qarshilik – iqtidorli bola shaxsini istiqbolli rivojlanish poydevoridir.

Bola kuchini chegaraviy kuchlantirishi paytidagina bajara oladigan ishlarning katta xajmda bo'lishi ham foydalidir. Bunda, moddalar almashinuvida, organizm funktsional tizimlarini ishida sezilarli siljishlar sodir bo'ladi, nafaqat jismoniy yuklamaga, balki tashqi muhitning har xil omillari ta'siriga moslashish olish mexanizmi kengayadi. Undan tashqari, katta yuklama bolada "g'olib stsenariysi"ni va bir vaqtning o'zida muvaffaqiyatsizlikka psixologik tayyorlikni shakllantiradi, ammo u, pedagog yoki shifokorning maqsadli nazorati ostida *taklif qilinishi kerak.*

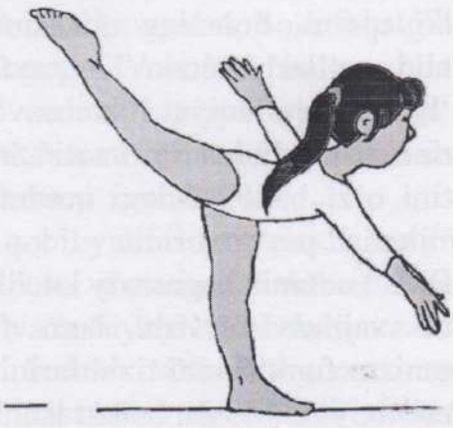
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismonan tarbiyalashdagi bunday talablarga sport mashg'uloti elementlari bo'lgan faoliyat javob beradi. Sport mashg'ulotining maqsadi jismoniy salomatlik poydevorini, uning kineziologik potentsial asoslarini yaratishning zarurligi bilan belgilanadi, uning mazmunini spetsifikasi esa, o'sayotgan organizmning yoshga oid xususiyatlari va ushbu ma'lum chegaralar bilan belgilangan jismoniy yuklamalar turlariga bilan bog'liq. SHunday qilib, sog'lomlashtiruvchi sport mashg'uloti deganda, bolaning salomatligini mustahkamlash, jismoniy va psixik potentsialini takomillashtirish maqsadidagi jismoniy yuklamalarga organizmni moslashish jarayoni tushuniladi.

Psixomotor iqtidorga ega bolalar bilan ishlash paytida, sport mashg'uloti akrobatika, badiiy va sport gimnastikasi elementlarini qo'llashda tuzilishi mumkin.

Akrobatika – bolaning harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga yordam beradigan jismoniy mashqlar turi hisoblanadi. Akrobatikaning alifbosini muvozanatlar, "turish holatlari" (stoyka), ko'prikchalar, shpagatlar, tayanchlar, dumalashlar tashkil qiladi. Muvozanat saqlash – tanani tinch holatda ham va harakatlanish paytida ham barqaror holatni saqlash qobiliyati bo'lib, uning funktsiyasini shakllantirish uchun oyoqlar va orqa mushaklarini mustahkamlovchi va rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Ularni bajarish davomiyligi – 3-5 soniya. Ularni ko'zlarni yumgan holatda bajarish mumkin: yuqori muvozanat saqlash – tana to'g'irlangan, to'g'irlangan oyoq orqaga chiqariladi, qo'llar yon tomonga uzatiladi (7.1-rasm); "qaldirg'och" holati – tana bukilgan, oyoq iloji boricha orqaga chiqariladi, bosh biroz ko'tarilgan, qo'llar yon tomonga ochib uzatiladi (7.2-rasm).



7.1-rasm



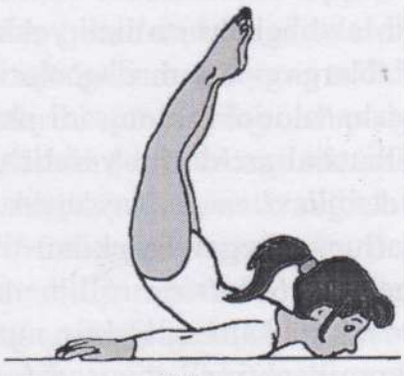
7.2-rasm



7.3-rasm

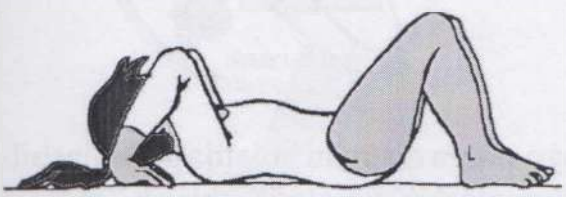


7.4-rasm

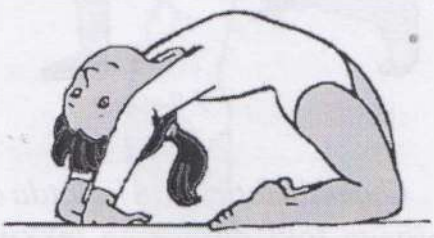


7.5-rasm

"Turish holatlari" yerda o'tirgan holatda orqaga dumalash bilan bajariladi: kuraklarda turish holati – tana to'g'irlangan, tizzalar va oyoqlarning uchi cho'zilgan, qo'llar erda yoki orqani qo'llab turadi (7.3-rasm). Variantlari: bir oyoq bukilgan turish holati (7.4-rasm); ko'kraklarda turish holati (yotgan holatda tayanchda oldinga dumalash bilan bajariladi) – tana to'g'irlangan, qo'llar erda kaftlari pastga qaratilgan, turish holatini eng qulay holatda ushlab turish (7.5-rasm).



7.6-rasm



7.7-rasm

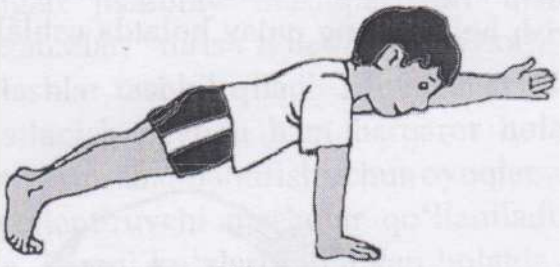
Ko'prikchalar – mashqlarning soddalashtirilgan varaintlarini o'z ichiga oladi: chalqancha yotgan holatda bukilgan oyoqlar bilan ko'prikcha – qo'llar elka oldida polga tayangan holatda, qo'llar va oyoqlarni rostlash bilan ko'prikchaga egilish (7.6-rasm); tizzalarda ko'prikcha – tizzalarda turish holatidan orqaga, toki qo'llar polga tekkuniga qadar egilish (7.7-rasm).

Shpagat sirpanish bilan bajariladi: oyoqlar ochilgan holatda turishdan, oldinga egilish va qo'llarga tayanib, sonlarni erga tekkuniga qadar sekin tushirish (7.8-rasm).

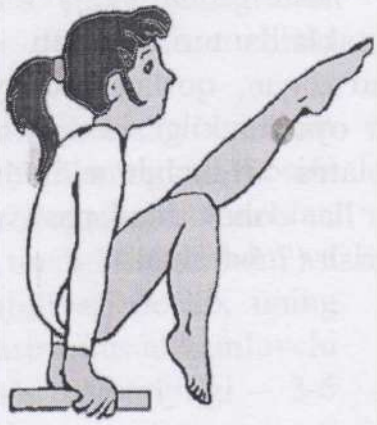


7.8-rasm

Tayanchlar: yotgan holatda tayanch – chap qo'l yuqoriga 90^0 ga burilib ko'tariladi (7.9-rasm); burchak bilan tayanch – stulda o'tirgan holatda qo'llar o'rindiqqa tayanadi, to'g'irlangan oyoqlar ko'tariladi va burchak hosil qilinadi (7.10-rasm).

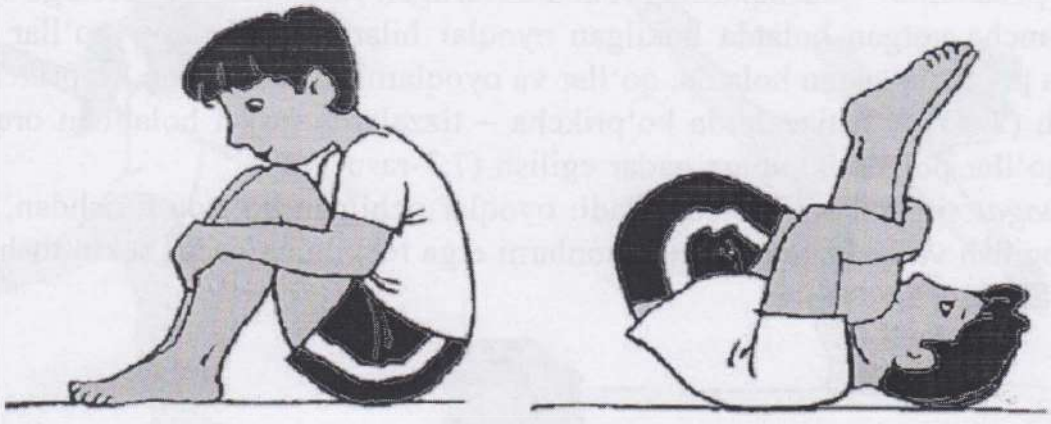


7.9-rasm



7.10-rasm

Guruhlashtirilgan holatda dumalash – oyoqlarga o'tirgan holatda guruhlashib, orqaga toki ensa erga tekkuniga qadar dumalashni amalga oshirish, oldinga dumalash bilan dastlabki holatga qaytish (7.11-rasm).

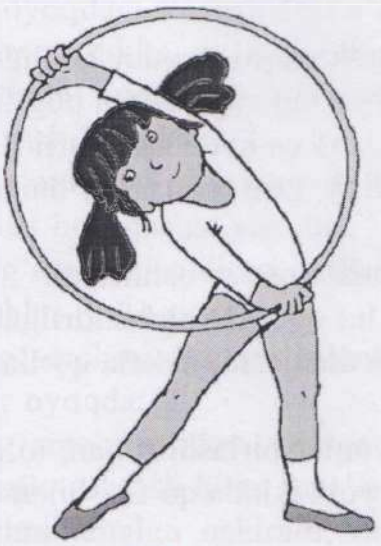


7.11-rasm

Badiiy gimnastika – mashqlar majmuasi bo'lib, koordinatsion qobiliyatlarni, plastiklikni, harakatlarning ifodalanganligini rivojlantirishga, chidamlilikni oshirishga, bolalarni estetik tarbiyalashga ko'maklashadi. Uning tarkibiga buyumlarsiz (muvozanat saqlashlar, burilishlar va b.) va buyumlar (xalqa, to'p, arg'imchi, tasma) bilan bajariladigan jismoniy mashqlar hamda raqs elementlari va ularning uyg'unligi kiritiladi.

Xalqa bilan mashqlar bitta yoki ikkala qo'llar bilan har xil yo'nalishlar va yassiliklarda bajariladi. Xalqa ikkala qo'llar bilan tashqi, ichki tomonidan, bir qo'li bilan yuqoridan, pastdan ushlanadi. Bolalar xalqa bilan burilishlarni, aylanishlarni, erda dumalashlarni, egilishlarni, o'tirib-turishlarni, bir qo'l yoki ikki qo'l bilan otib ushlab olishlarni, sakrashlarni bajarishadi.

Xalqani vertikal burish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, xalqa yuqorida, ikkala qo'llar bilan tashqi tomonidan ushlanadi. Xalqani tanani chap tomonga egish bilan o'ng tomonga burish, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, chap oyoq yon tomonda uchi qoldiriladi (7.12-rasm). Keyin, dastlabki holatga qaytiladi.



7.12-rasm



7.13-rasm

Xalqani gorizontal burish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, xalqa yuqorida, ikkala qo'llar bilan tashqi tomonidan ushlanadi. xalqa o'ng tomonga buriladi, oyoqlar siljitilmaydi (7.13-rasm). Keyin, dastlabki holatga qaytiladi.

Xalqani aylanitirish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, xalqa oldinda, bir qo'l bilan pastki chekkasidan ushlanadi. Xalqa bir qo'l bilan aylantiriladi, ikkinchi qo'l yon tomonga uzatiladi.

Xalqani erda dumalatishlar. D.h.: oyoqlar elka kengligidan katta qo'yiladi, xalqa o'ng qo'lda, xalqa erga qo'yiladi va chap tomonga itarib yuboriladi, oldinga egilib, xalqani chap qo'l bilan ushlab olinadi, o'ng tomonga dumalatiladi (7.14-rasm).

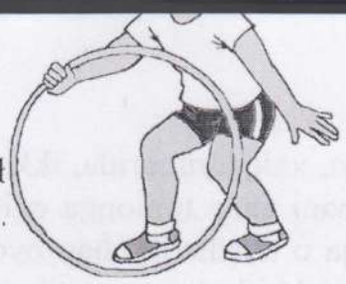
Egilish. D.h.: oyoqlar elka kengligidan katta qo'yiladi, xalqa bo'yinda, qo'llar belda. Boshni biroz ko'tarib, oldinga egilish, dastlabki holatga qaytish.

O'tirib-turishlar. D.h.: xalqani o'z oldida polga vertikal qo'yish, qo'llarning kafti – obodning yuqorigi qismida. Tizzalarga o'tirib, xalqani qo'llari bilan qayta ushlab, uning orqsidan o'tish (7.15-rasm).

Xalqani uloqtirish va ushlab olish. D.h.: oyoqlar elka kengligida, xalqani ushlagan qo'llar tirsaklarida bukilgan va oldinga-yuqoriga chiqarilgan. Qo'llarni oldinga qarata keskin rostlash bilan xalqa yuqoriga uloqtiriladi va keyin ikkala qo'llar bilan ushlab olinadi.

Sakrashlar. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, xalqa oldinda, ikkala qo'llar bilan yuqorigi chekkasidan ushlanadi. Xalqani oldinga va orqaga siljitish orqali,

tel ash
(7.



7.14-rasm



7.15-rasm



7.16-rasm

To'p bilan bajariladigan mashqlar uchun harakatlarning yumshoqligi, bitta holatdan boshqasiga sokin o'tish muximdir. Qo'yilgan vazifalarga bog'liq holda, kichik diametrli (8—12 sm), o'rta (15—18 sm) va katta diametrli (20 sm) to'plar qo'llaniladi. To'pni uloqtirish, ushlab olish, urib qaytarish, dumalatish mashqlari bajariladi.

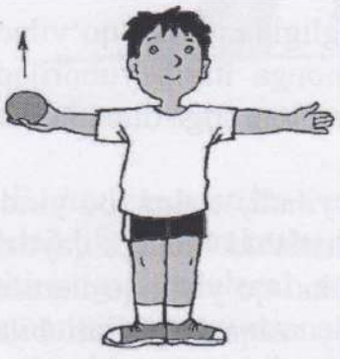
To'pni uloqtirish va ushlab olish har xil usullarda amalga oshiriladi.

Ikkala qo'llar bilan to'pni yuqoriga otish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, to'p qo'l kaftlarida pastda. To'pni yuqoriga otib, elka darajasida ikkala qo'llar bilan ushlab olish.

Bir qo'l bilan to'pni yuqoriga otish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, to'p o'ng qo'l kaftida. To'pni yuqoriga otib, bir qo'l bilan yoki ikkala qo'llar bilan ushlab olish (7.17-rasm).

To'pni bosh ustida yoy bo'ylab o'ng qo'ldan chap qo'lga otish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar yon tmomonga cho'zilgan, to'p o'ng qo'l kaftida. To'pni bosh ustida yoy bo'ylab o'ng qo'ldan chap qo'lga otish (7.18-rasm).

To'pni orqadan o'ng qo'l bilan yuqoriga-oldinga otish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, to'pni ushlagan qo'l orqada pastda. To'pni o'ng elka ustidan oldinga-yuqoriga otish va ikkala qo'llar bilan ushlab olish (7.19-rasm).



7.17-rasm



7.18-rasm



7.19-rasm

To'pni o'zini oldida erga ikkala qo'llar bilan tashlash. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, to'p oldinda tirsakdan bukilgan qo'llarda. To'pni o'zini oldida erga ikkala qo'llar bilan tashlash va erdan sapchib qaytganidan keyin ushlab olish.

To'pni qo'llar ustidan ko'krakka dumalatish. D.h.: oyoqlar birlashtirilgan, qo'llar oldinga-yuqoriga yo'naltirilgan, to'p kaftlarda. To'pni qo'llar ustidan

ko‘krakka dumalatish, qo‘llarni pastga tushirish va to‘pni orqaga kaftlarga dumalatish (7.20-rasm).



7.20-rasm

Arg‘amchi bilan mashqlarni har xil tezlikda, har xil ritmik uyg‘unlikda bajarish mumkin. Ular, ikkala oyoqlarda va bir oyoqdagi sakrashlarni o‘z ichiga oladi, arg‘amchi bilan bitta va ikkita qo‘llarda siltashlar. Sakrash variantlari:

- ikkala oyoqlarda arg‘amchini oldinga yoki orqaga aylantirish bilan;
- arg‘amchini oldinga yoki orqaga aylantirish bilan bir oyoqdan boshqasiga sakrash;
- arg‘amchini oldinga yoki orqaga aylantirish bilan oyoqlarni chalkashtirib sakrashlar (7.21-rasm);
- arg‘amchini oldinga aylantirish bilan, qo‘llar chalkashtirilgan (7.22-rasm);
- bir oyoqda;
- arg‘amchi ustidan oldinga harakatlanish bilan;
- oraliq sakrash bilan (arg‘amchining bir marta aylanishi vaqtida bola ikkita sakrashni amalga oshiradi, oraliq sakrash arg‘amchini bosh ustidan o‘tishi paytida bajariladi);
- juftlikda arg‘amchi ustidan (7.23-rasm).



7.21-rasm



7.22-rasm

Arg‘amchi bilan siltashlar bitta va ikkita qo‘llar bilan yuz va yon yassiliklarda bajariladi.

Yuz yassilikdagi siltashlar. D.h.: asosiy turish holati, arg‘amchi oldinda, uning uchlari ikkala qo‘llarda, tirsaklar engil bukilgan. Chap oyoq bilan chap tomonga bir qadam bosiladi, o‘ng oyoq yon tomonga uchiga qo‘yiladi, skakalka bilan chap tomonga harakat qilinadi, keyin esa – o‘ng tomonga sekin-asta.

Yon yassilikdagi siltashlar. D.h.: asisiy turish holati,



7.23-rasm

arg'amchi ikkiga taxlangan, uning ikkala uchlari o'ng qo'lda joylashgan.

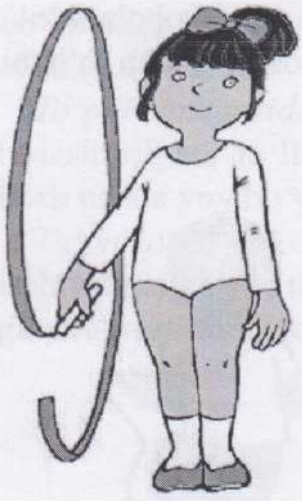
Oyoqlarni engil bukib, arg'amchi bilan oldinga va orqaga o'ng yon yassilikda bir nechta siltashlar bajariladi. Keyin, ushbu harakat boshqa qo'l bilan bajariladi.

Tasma bilan mashq siltashlarga, ilon iziga, spiralga ajratiladi. Bolalar uchun uch metrlik tasmani qo'llash tavsiya qilinadi.

Qo'lning uzluksiz tebranuvchi yoki aylanma harakatlari bilan yakka yoki ko'p martalik siltashlar va aylanalar bajariladi.

Yon yassilikdagi siltashlar. D.h.: asisiy turish holati, o'ng qo'l tasma bilan orqada. Tasma bmlan oldinga-yuqoriga siltash shunday bajariladiki, u, ustunning yonidan, polga tekkan holda o'tsin. Shundan keyin, tasma bilan orqaga-pastga siltash bajariladi (7.24-rasm).

Gorizontal yassilikdagi siltashlar. D.h.: asisiy turish holati, qo'llar yon tomonga cho'zilgan, tasma o'ng qo'lda. Tasma bilan chap tomonga yelka darajasida va teskari siltash o'ngga amalga oshiriladi (7.25-rasm).



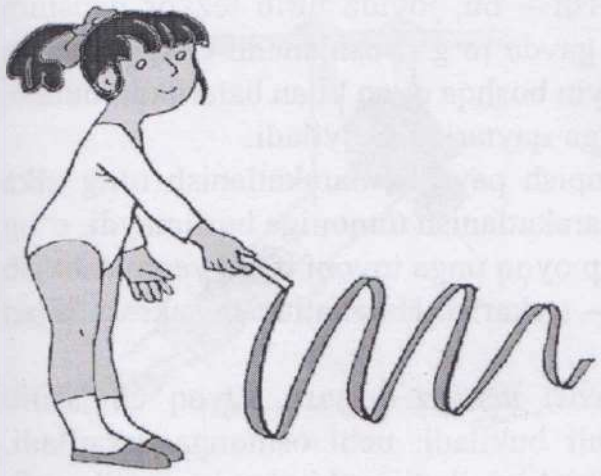
7.24-rasm



7.25-rasm

Vertikal ilon izi. D.h.: asisiy turish holati, tayoqchani ushlab turgan kaft pastga buriladi. Tayoqchani ushlab turgan kaft bilan yuqoriga va pastga tezkor harakatlar bajariladi, tasma tomonidan hosil qilingan tishchalar yuqoriga va pastga qaraydi (7.26-rasm).

Gorizontal ilon izi. D.h.: asosiy turish holati, tayoqchani ushlab turgan kaft ichkariga buriladi. Tayoqchani ushlab turgan kaft bilan chapga-pastga va o'ngga-pastga tezkor harakatlar bajariladi. Tayoqcha erkin ushlanadi (7.27-rasm).



7.26-rasm



7.27-rasm

Vertikal spiral. Yelka sohasi va kaftning aylanma harakatlari bilan bajariladi. Qo'l tayoqchani gorizontal holatda ushlaydi. Tasma bilan hosil qilinadigan xalqachalar polga nisbatan vertikal joylashadi (7.28-rasm).

Gorizontal spiral. Kaftning aylanma harakatlari bilan bajariladi. Tana biroz oldinga egiladi. Tasma bilan hosil qilinadigan xalqachalar erga nisbatan vertikal joylashadi (7.29-rasm).



7.28-rasm



7.29-rasm

Raqs harakatlari badiiy gimnastika bilan shug'ullanish mazmuniga xilma xillikni kiritadi, bolalarni estetik tarbiya qilishga ko'maklashadi.

Depsinib raqs tushish harakatlarining asosiylaridan biri – *depsinishlardir*. Ular, musiqaning ritmik tusini tasvirlaydi, unga bolalarning diqqatini jalb qilish vositasi sifatida xizmat qiladi. Depsinish paytida bolalar oyoqlarini oldinga uzoqqa chiqarishadi. *Bir oyoq bilan depsinishlar* joyida turib bajariladi. Depsinish paytida bolalar oyoqlarini oldinga uzoqqa chiqarishmaydi. Qo'llar belga qo'yilishi ma'qul. Qo'llarning bunday holati qaddi-qomatni saqlash

imkonini beradi ikki oyoqlarda dnpsinish – bu, joyida turib tezkor depsinib qadam qo'yish, tizzalar biroz bukiladi, gavda to'g'ri ushlanadi. O'zgaruvchan depsinishlar oldin bitta oyoq bilan va keyin boshqa oyoq bilan bajariladi, bunda, depsingan oyoq tayanch oyoqning yoniga qaytarilib qo'yiladi.

Yonbosh sakrab chopish. Sakrab chopish paytida, harakatlanish o'ng elka bilan oldinga amalga oshiriladi, gavda harakatlanish tomoniga burilmaydi, o'ng oyoq bilan o'ngga qadam qo'yiladi, chap oyoq unga tovoni bilan yaqinlashtirib bosiladi. Chapga harakatlanish paytida – teskarisi. Harakatlanish sakrash bilan bajarialdi.

Oyoqni oldinga chiqarib tovonga yoki uchiga qo'yish. Oyoq chiqarilib tovoniga qo'yilishida ustki qismi kuchli bukiladi, uchi osmonga qaratiladi. Uchiga qo'yilishda oldinga qiyshaytirilib chiqariladi, ustki qismi to'g'rilanadi, tizza bukilmaydi. Korpus, chiqarib qo'yilgan oyoq tomonga engil egiladi.

Oyoqni oldinga tashlash bilan sakrashlar. Tizzasi va ustki qismi to'g'rilangan oyoq oldinga chiqariladi. Deyarli erga tekkiziladi. Uchi tashqari tomonga buriladi. Juda kuchli sakrashlar amalga oshirilishi kerak emas.

Oyoq kaftini to'liq qo'yib qadam bosish. Oldinga harakatlanish paytida tizzalar biroz bukilgan, oyoqlar engil depsinish bilan kaftga to'liq bosiladi, korpus to'g'ri ushlanadi.

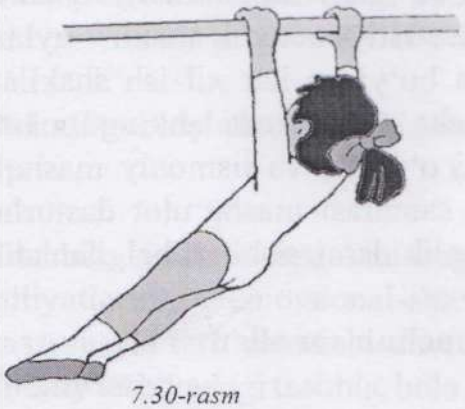
O'zgaruvchi qadam. Oldinga uncha katta bo'lmagan ikkita qadamlardan (o'ng va chap oyoq bilan) va uzaytirilgan uchinchi qadamdan (o'ng oyoq bilan) iborat. Gavda oldinga chiqariladi, tana og'irligi oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkaziladi.

Sapchish bilan qadam bosish. O'ng va chap oyoq bilan joyida turib ikkita prujinasimon qadam, o'ng oyoqda sapchish, chap oyoq tizzada engil bukilib ko'tariladi. Musiqaning keyingi taktiga – bir vaqtning o'zida ikkala oyoqlarga depsinish bilan erga qo'nish.

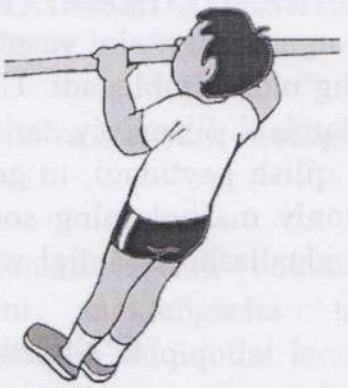
Sport gimnastikasi bolalar bog'chasida faqatgina katta maktabgacha yosh guruhida qo'llaniladi. U, sport anjomlaridagi sport mashqlarining alohida turlaridan iborat. Turnikning past va baland o'qidagi mashqlar keng qo'llaniladi. Ushbu mashqlar ustivor tarzda qo'llar, elka kamari, orqa, qorin va ko'krak mushaklariga ta'sir qilish uchun ishlatiladi. Lekin, ularni bolalar bilan ishlashda qo'llanilishi puxta dozalashtirilgan bo'lishi kerak.

Past turnikdagi mashqlar:

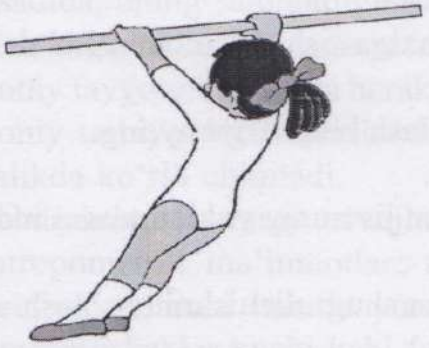
- tik turgan holatda osilish (7.30-rasm);
- tik turgan holatda osilib, navbat bilan o'ng va chap qo'llarni tushirish;



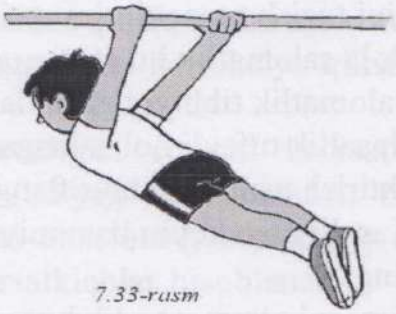
7.30-rasm



7.31-rasm



7.32-rasm

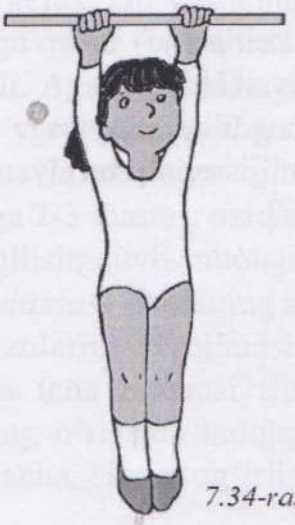


7.33-rasm

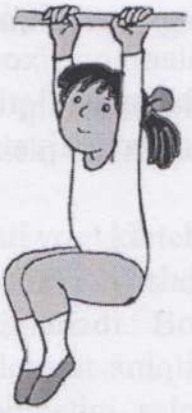
- tik turgan holatda osilib, navbat bilan o‘ng va chap oyoqlarni ko‘tarish;
- tik turgan holatda osilib, qo‘llarni bukish (7.31-rasm);
- yotgan holatda osilish (7.32-rasm);
- orqada yotgan holatda osilish (7.33-rasm).

Baland turnikdagi mashqlar:

- osilgan holatda oyoqlar birlashtirilgan (7.34-rasm);
- oyoqlarni bukkan holatda osilish (7.35-rasm).



7.34-rasm



7.35-rasm

Psixomotor iqtidor belgilariga ega bo'lgan bolalarning jismoniy tayyorgarligini o'zini yaxshi tavsiya qilgan tashkiliy-metodik shakli – ayfanma mashg'ulot hisoblanadi. U, jismoniy tarbiya bo'yicha har xil ish shakllarida qo'llaniladi (jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulotlar, ertalabki gimnastika, sayr qilish paytidagi, to'garakdagi, harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar). Jismoniy mashqlarning sog'lomlashtiruvchi samarasi mashg'ulot dasturlarini individuallashtirilganligi va tabaqalashtirilganlik darajasi bilan belgilanadi.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. "Individual yondashuv" va "tabaqalashtirilgan yondashuv" tushunchalarini tavsiflang.
2. Tabaqalashtirilgan jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun bolalar guruhlarini tuzish mezonlarini ayting.
3. Bola salomatlik holatini majmuaviy baholash belgilarini ayting.
4. Salomatlik tibbiyot guruhlarini tavsiflang.
5. Kasallik tufayli holsizlangan bolalar uchun jismoniy yuklamalarni individuallashtirish usullarini tavsiflang.
6. Kasallikdan keyin jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni boshlash vaqtini ayting.
7. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori (past) bo'lgan bolalarga tavsif bering.
8. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan bolalar bilan individual ishlash vazifalarini shakllantiring.
9. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari past bo'lgan bolalar uchun tabaqalashtirilgan harakat vazifalariga misollar keltiring.
10. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishini jinsga bog'liq xususiyatlarini qanday hisobga olish kerak?
11. Bolaning psixomotor qobiliyatlariga misollar keltiring.
12. Psixomotor iqtidorga ega bo'lgan bolalarga tavsif bering.
13. Bolaning psixomotor qobiliyatlarini o'rganish usullarini ayting.
14. Psixomotor iqtidorga ega bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiya ishi qanday nazariy axamiyatni hisobga olgan holda tuziladi?

VIII BOB. BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TASHHIS-KORREKTSIYA ISHLARI

8.1. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligini tashhis qilish

Tashhis – bu, organizmning shakllari va funktsiyalarini, bolalarning qobiliyatlarini, emotsional-shaxs xususiyatlarini maktabgacha ta'lim muassasasida tarbiyalanishi davrida amalga oshiriladigan tadqiqotlar jarayoni. Jismoniy tarbiyadagi tashhis, bola uchun rivojlanishining "eng yaqin maydonini" aniqlash, hayoti uchun muhim ko'nikma va malakalarni shakllantirish maqsadida, uning salomatligini dastlabki holatini baholash uchun qo'llaniladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchisini jismoniy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini va harakat faolligini tashhis qilish, ushbu muassasadagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishining mazmunini korreksiya qilish bilan birgalikda ko'rib chiqiladi.

Bolalarinng jismoniy rivojlanishini aks etadigan etakchi ko'rsatkichlar – antropometrik ma'lumotlar: tana uzunligi (bo'yi), tana massasi, ko'krak qafasining aylanasi hamda yurak qisqarishlari chastotasi, o'pkaning tiriklik sig'imi, mushaklar kuchi kabi funktsional ko'rsatkichlar hisoblanadi.

Tizimli antropometriyaning o'tkazilishi bolaning xastalanishini erta belgilari hisoblangan – jismoniy rivojlanishidagi og'ishlarni (o'sishda ortda qolishini, tana massasini ortmasligini va h.k.) o'z vaqtida aniqlash imkonini beradi.

Tana uzunligi – bola organizmidagi o'sish jarayonlarini tavsiflovchi belgi. Ikki yoshdan katta bolalarda tana uzunligi vertikal bo'y o'lchagich bilan o'lchanadi. Bola, vertikal ustunga orqasi bilan turadi, tovonlari, dumbalari va kuraklararo sohasi unga tekkiziladi. Boshi shunday holatda bo'ladiki, unda, ko'z kosasining pastki chekkasi va quloq suprasining yuqori qismi bitta gorizontal yassilikda bo'lishi kerak. Bo'y o'lchagichning harakatlanuvchi plankasi bolaning boshiga tekkuniga qadar (bosmasdan) tushiriladi. O'lchash 0,5 sm aniqlik bilan amalga oshiriladi. Agarda bola, o'sishda 20% va undan ko'p ortda qolayotgan bo'lsa, shifokor yordamini kechga qoldirmaslik kerak.

Maxsus korrektsiya qiluvchi tadbirlar – korrektsiya qiluvchi gimnastika (haftasiga 2-3 marta); oziqani qo'shimcha vitaminga boyitish; o'sish nuqtalarini massaj qilish; suvli muolajalar (basseyn).

Tana massasi – bolaning suyak-mushak apparatini, teriosti yog' kletchatkasini, ichki a'zolarini rivojlanishi to'g'risida dalolat beradi. Ikki yoshdan katta bolalarda tana massasi tibbiyot tarozisi yordamida aniqlanadi. Bola tarozi yuzasining o'rtasida tadqiqotchiga yuzi bilan turadi. O'lchash aniqligi – 100 grammgacha. Tana og'irligining ortiqchaligi yoki etishmasligi salomatlikka

salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tana og'irligi ortiqcha bo'lgan bolalarda yurak-tomir tizimining normal faoliyati buziladi, qandli diabet kasalligi ko'proq rivojlandi, ortiqcha toliqish kuzatiladi, tayanch-harakat apparati tomonidan buzilishlar kuzatiladi. Yog' almashinuvi buzilgan bolalar katta bo'lishi davrida faol davolanmasa, qoidaga ko'ra, semizlik (yurakni yog' bosish) kasalligiga mubtalo bo'lishadi. Semizlikni aniqlash uchun quyidagilarni bilish kerak. Semizlikning birinchi darajasida tana massasi me'yordan 15-25% ga, ikkinchisida – 26-50, uchinchisida – 51-100 va to'rtinchi darajasida – 100% dan ortiq bo'ladi. Oxirgi yillarda, o'quvchilarda tana massasini etishmasligi an'anasi mavjud. Bunday bolalar uchun loxayslik, tez toliqish va qoidaga ko'ra, yomon ishtaha xarakterlidir.

Semizlikka duchor bo'lgan bolalar uchun barcha jismoniy tarbiya tadbirlarida jismoniy yuklamalarga individual yondashish, gidroplastika, davolovchi massaj (shifokorning ko'rsatmasi bo'yicha), korrektsiya qiluvchi (davolovchi) gimnastika (haftasiga 2—3 marta), ovqatlanish kaloriyasini individual hisoblash maxsus tadbirlar hisoblanadi.

Bolaning ko'krak qafasini aylanasi (KQA) santimetrli tasma yordamida tinch nafas olish lahzasida qo'llar tushirilgan holatda o'lchanadi, bunda, tasma orqada kuraklar ostidan va oldinda ko'krak chizig'i ostidan o'tkaziladi. KQA ini o'lchash paytida bola erkin turishi, kuchanmasligi, santimetrli tasma esa osilib turmasligi kerak. O'lchash aniqligi 0,5 sm.ni tashkil qiladi. KQA ma'lum darajada mushak korsetining holatini va nafas tizimining funktsional imkoniyatlarini aks etadi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash jadvali maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini aniqlash imkonini beradi:

- normal jismoniy rivojlanish (tana massasi me'yor chegaralarida);
- jismoniy rivojlanishdagi og'ishlar;
- tana og'irligining etishmasligi (tana og'irligi nisbiy o'sish me'yorining minimal chegarasidan kam);
- tana og'irligining ortiqchaligi (tana og'irligi nisbiy o'sish me'yorining maksimal chegarasidan katta);
- bo'yining pastligi (jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlardan kam);
- ko'krak qafasini past xajmda bo'lishi (jadvalda keltirilgan ko'rsatkichlardan kam).

Yurak qisqarish sonini (YuQS) aniqlash uchun bolaning pulsi o'lchanadi (odatda bilak-bilakuzuk bo'g'imi sohasidagi arteriyada). Sog'lom bolalarda pulsning chastotasi yurak qisqarishlari chastotasiga mos keladi. Yoshi 3-6 yoshli bo'lgan bolalarda tinch holatdagi YuQS daqiqasiga 86-106 zarbani tashkil qiladi. Bir xildagi yuklamalar paytida YuQS darajasining ortishi jismonan sog'lom bolalarda yuqori bo'ladi. Kasal bolalarda YuQSning o'sishi sezilarli darajada

emas yoki umuman bo'lmaydi. Pulsni mushak ishiga reaktsiyasi funktsional jihatdan to'laqonli bo'lgan yurakda kattaroq.

Organizmning funktsional holatini baholash uchun puls chastotasi bilan bir vaqtda *arterial bosim* (AB) ham o'lchanadi. Nomlari qayd qilingan ko'rsatkichlar organizmni jismoniy yuklamaga reaktsiyasini aniqlashga ko'maklashadi. Dozalashtirilgan yuklama sifatida Martine-Kushelevskiy testi qo'llaniladi: 15 soniya davomida 10 marta o'tirib-turish. Test quyidagi tarzda o'tkaziladi. Bola, bolalar stoli yonidagi stulchaga o'tiradi. Uning qo'liga AB ni o'lchash uchun manjet kiygiziladi. "Yuklamagacha" ustuniga AD qiymati yoziladi. Bir vaqtning o'zida pulsning kattaligi va xarakteri (bir maromda, aritmiya va h.k.) aniqlanadi va qayd qilinadi. Keyin, bolaga manjetni echmasdan turib katta odamning sanog'i ostida 10 marta o'tirib-turish taklif qilinadi. Dozalashtirilgan yuklamaning ta'siri tugaganidan keyin o'tirgan holatda, birinchi 10 s. davomida pulsning chastotasi aniqlanadi va ko'rsatkich "Yuklamadan keyin" degan ustunga yoziladi. Pulsni hisoblash, toki u, dastlabki holatiga qaytguniga qadar hisoblanadi. Keyin, AD tez o'lchanadi (30-40 sekund davomida) va uning qiymati ham qayd qilinadi.

Funktsional test bajarilganidan keyin puls 25-50 taga (norma) tezlashadi, nafas biroz tezlashadi, maksimal AD 5-15 mm.sim.ust.ga ortadi, minimali o'sha darajada qoladi yoki 5-10 mm.sim.ust.ga pasayadi.

Pulsni dastlabki holatiga qaytishining davomiyligi – 2-3 daqiqa.

Pulsning tezlashishi 50% dan yuqori, nafasning tezlashishi katta, hansirash ko'rinib turganida, AD ni sezilarli darajada (10 mm.sim.ust.dan ortiq) ortganligi normadan og'ish hisoblanadi. Barcha ko'rsatkichlarni dastlabki holatiga qaytishining davomiyligi 3 daqiqadan ko'pni tashkil qiladi. Funktsional testlarning natijalari bola organizmining imkoniyatlarini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Bolalarda *o'pkaning tiriklik sig'imi* 3 yoshdan boshlab spirometriya usulida aniqlanadi. Ishonchli natijalarni olish uchun bolani oldin chuqur nafas olish va chiqarishga o'rgatish zarur. Tadqiqot qilish paytida, bolalar uchta urinishni bajarishadi va ulardan eng yaxshisi qayd qilinadi. O'lchash aniqligi – 200 ml gacha.

Mushaklar kuchi dinamometr ko'rsatkichi bo'yicha aniqlanadi. Qo'llar kaftining kuchi qo'l mexanik dinamometr yordamida o'lchanadi. Tadqiqot qilishdan oldin, bolalarni uskuna bilan tanishtirish va undan qanday foydalanish kerakligini tushuntirish lozim. Tadqiqot paytida, bola dastlabki tik turish holatida bo'ladi, qo'llar pastga tushirilgan. Yo'riqnoma beriladi: dinamometrni qo'lga olish, qo'lni yon tomonga uzatish va uskunani kuchli qisish. Har bir bola uchta urinishni bajaradi: avvaliga har bir qo'li balan ikki marta, keyin esa, dam olishdan so'ng, uchinchi urinish bajariladi (o'ng va chap qo'l uchun).

Natijalar 0,1 kg aniqlikda bayonnomaga yoziladi.

Orqa mushaklarining kuchini (statik kuchni) statik kuchni o'lchash bolalar dinamometri yordamida amalga oshiriladi. Statik kuchni o'lchash paytida, dinamometrning ushlagichi bolaning tizzasi darajasida bo'lishi kerak. U, ikkala qo'llari bilan bolalar dinamometr ushlagichini ushlaydi va ketma-ket, siltamasdan kuch bilan rostlanadi. O'lchash 3 marta 1 kg aniqlikda amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni tashhis qilish maxsus nazorat mashq-testlari yordamida amalga oshiriladi.

Tezkorlik 10 va 30 m masofalarga yugurish ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadi. Bolalar yuqori startdan finish chizig'idan 2 m uzoqda joylashtirilgan bayroqchaga qadar yugurishadi. Bu, finishdan oldin tezlikni pasaytirish kerakligi to'g'risida ogohlantiradi. Bolani yugurishni boshlashi bilan sekundomer ulanadi. Bola finish chizig'idan o'tganidan keyin sekundomer o'chiriladi. Faqat vaqt emas, balki yugurish texnikasining sifat xususiyatlari ham qayd qilinadi, ya'ni: tananing holati, qo'llar va oyoqlarning koordinatsion, yugurishni to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini o'rganish uchun sakrashlar va uloqtirishlar qo'llaniladi. Joyidan turib uzunlikka sakrash qum bilan to'ldirilgan chuqurga amalga oshiriladi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalarga mashqni bajarish ko'rsatiladi, katta yoshdagilari mustaqil sakrashadi. Sakrash uzunligi depsinish chizig'idan tovonlarning erga qo'nishi joyiga qadar 1 sm aniqlikda o'lchanadi. Sifat ko'rsatkichlari harakatning asosiy elementlari bo'yicha qayd qilinadi:

- sakrashga tayyorgarlik – tana oldinga engil egilgan, qo'llar me'yorida orqaga chiqarilgan;
- depsinish – bir vaqtda ikkala oyoqlar bilan kuchli itarish, depsinish lahzasida qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash;
- uchish – uchishning boshida oyoqlar bukilgan, erga qo'nishdan oldin oldinga chiqariladi;
- erga qo'nish – to'g'irlangan oyoqlarga tovonidan oyoq uchlariga bosish bilan yumshoq erga qo'nish, muvozanat saqlanadi.

Joyidan turib balandlikka sakrash paytida faqat miqdoriy natija, ya'ni bola sakrab o'tgan balandlik qayd qilindi. Buning uchun, o'lchash tasmasi qo'llaniladi, bola uni polga qotirilgan idishdan tortadi (tasmaning ikkinchi uchi belga qotiriladi). Imkoni boricha baland sakrash taklif qilinadi. Sakrash balandligi 0,5 sm aniqlikda o'lchanadi.

Uloqtirishning uzunligini aniqlash kengligi 3 m va uzunligi 15 m bo'lgan yo'lakchada amalga oshiriladi. Yo'lakcha, belgilangan yo'nalishda uloqtirishning katta aniqligiga undaydi. Unga, dastavval, oralig'i 0,5 m bo'lgan ko'ndalang chiziqlar bo'r bilan chiziladi. Chiziqlarning oxiriga yo'lakchaning ikkala

Natijalar 0,1 kg aniqlikda bayonnomaga yoziladi.

Orqa mushaklarining kuchini (statik kuchni) statik kuchni o'lchash bolalar dinamometri yordamida amalga oshiriladi. Statik kuchni o'lchash paytida, dinamometrning ushlagichi bolaning tizzasi darajasida bo'lishi kerak. U, ikkala qo'llari bilan bolalar dinamometr ushlagichini ushlaydi va ketma-ket, siltamasdan kuch bilan rostlanadi. O'lchash 3 marta 1 kg aniqlikda amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni tashhis qilish maxsus nazorat mashq-testlari yordamida amalga oshiriladi.

Tezkorlik 10 va 30 m masofalarga yugurish ko'rsatkichlari bo'yicha aniqlanadi. Bolalar yuqori startdan finish chizig'idan 2 m uzoqda joylashtirilgan bayroqchaga qadar yugurishadi. Bu, finishdan oldin tezlikni pasaytirish kerakligi to'g'risida ogohlantiradi. Bolani yugurishni boshlashi bilan sekundomer ulanadi. Bola finish chizig'idan o'tganidan keyin sekundomer o'chiriladi. Faqat vaqt emas, balki yugurish texnikasining sifat xususiyatlari ham qayd qilinadi, ya'ni: tananing holati, qo'llar va oyoqlarning koordinatsion, yugurishni to'g'ri chiziq bo'ylab amalga oshirilishi.

Tezkor-kuch qobiliyatlarini o'rganish uchun sakrashlar va uloqtirishlar qo'llaniladi. Joyidan turib uzunlikka sakrash qum bilan to'ldirilgan chuqurga amalga oshiriladi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalarga mashqni bajarish ko'rsatiladi, katta yoshdagilari mustaqil sakrashadi. Sakrash uzunligi depsinish chizig'idan tovonlarning erga qo'nishi joyiga qadar 1 sm aniqlikda o'lchanadi. Sifat ko'rsatkichlari harakatning asosiy elementlari bo'yicha qayd qilinadi:

- sakrashga tayyorgarlik – tana oldinga engil egilgan, qo'llar me'yorida orqaga chiqarilgan;
- depsinish – bir vaqtda ikkala oyoqlar bilan kuchli itarish, depsinish lahzasida qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash;
- uchish – uchishning boshida oyoqlar bukilgan, erga qo'nishdan oldin oldinga chiqariladi;
- erga qo'nish – to'g'irlangan oyoqlarga tovonidan oyoq uchlariga bosish bilan yumshoq erga qo'nish, muvozanat saqlanadi.

Joyidan turib balandlikka sakrash paytida faqat miqdoriy natija, ya'ni bola sakrab o'tgan balandlik qayd qilindi. Buning uchun, o'lchash tasmasi qo'llaniladi, bola uni polga qotirilgan idishdan tortadi (tasmaning ikkinchi uchi belga qotiriladi). Imkoni boricha baland sakrash taklif qilinadi. Sakrash balandligi 0,5 sm aniqlikda o'lchanadi.

Uloqtirishning uzunligini aniqlash kengligi 3 m va uzunligi 15 m bo'lgan yo'lakchada amalga oshiriladi. Yo'lakcha, belgilangan yo'nalishda uloqtirishning katta aniqligiga undaydi. Unga, dastavval, oralig'i 0,5 m bo'lgan ko'ndalang chiziqlar bo'r bilan chiziladi. Chiziqlarning oxiriga yo'lakchaning ikkala

tomonidan, uloqtirish chizig'idan boshlangan metrlarning sonini ko'rsatuvchi tartib raqamlar yoziladi. Topshiriq barcha bolalarga tushuntiriladi, kichkinalarga esa, qanday bajarish kerakligi ko'rsatiladi. Bola tennis to'pini uloqtiradi (har bir qo'li bilan 3 ta uloqtirish), o'lchash har bir uloqtirishdan keyin amalga oshiriladi.

Harakat texnikasining miqdoriy ko'rsatkichlari: uloqtirish yo'nalishiga nisbatan yarim burilgan dastlabki holat; o'qtalishning mavjudligi; o'qtalish vaqtida og'irlik markazini orqada joylashgan yarim bukilgan oyoqqa olib o'tkazilishi; uloqtirish vaqtida og'irlik markazini oldinda joylashgan oyoqqa olib o'tkazilishi; keskin kuchli uloqtirish va buyumni (to'pni) keyinchalik qo'l bilan kuzatish.

To'ldirilgan to'pni (1 kg) uloqtirish tik turgan holatda amalga oshiriladi, oyoqlar elka kengligida. To'p bosh ortiga o'tkaziladi, keyin esa, qo'llarini keskin kuchli harakatlantirish bilan uni uloqtiradi. Mashq 3 marta bajariladi, eng yaxshi natija qayd qilinadi.

Chaqqonlik mokisimon yugurish (3 marta 10 metrdan, 3x10) uchun sarflangan vaqt bilan aniqlanadi. U, to'g'ri yo'lakcha bo'ylab, ikki marta burilishlar bilan amalga oshiriladi. Maydonchaning bir tomoniga ikkita kubik, boshqa tomoniga o'rindiq qo'yiladi. Bolalarga o'yin topshirig'ini bajarish taklif qilinadi: bitta kubikni qo'lga olib maydonchaning boshqa tomoniga yugurib borish, kubikni o'rindiq ustiga qo'yish, orqaga yugurib qaytib, ikkinchi kubikni olib, yana maydonchaning boshqa tomoniga yugurib olib borish va o'rindiq ustiga qo'yish.

Chidamlilikni o'rganish uchun uzun masofaga yugurish qo'llaniladi. U, bola uchun qulay bo'lgan (mo''tadil) sur'atda amalga oshiriladi. Bola yurishga o'tishi lahzasigacha yugurib o'tgan masofasi qayd qilinadi.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi, agarda ko'pchilik testlarda o'rtacha ko'rsatkichlar olingan bo'lsa – o'rtacha sifatida aniqlanadi; yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik ko'pchilik ko'rsatkichlarni o'rtachadan yuqoriligini va past natijaning bo'lmasligini nazarda tutadi, o'rtachadan past ko'rsatkichlarni ko'pligi jismoniy tayyorgarlikning past darajada ekanligidan dalolat beradi.

Bolalarning *harakat faolligini tashhis qilish*, asosan, harakat xulq-atvorini individual darajasini, ularning harakat faolligini optimallashtirish va zarurati bo'lganda o'z vaqtida korrektsiya qilishni ta'minlash maqsadida baholashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya rahbarining amaliy faoliyatida bolaning harakatchanlik darajasi to'g'risidagi etarlicha aniq tasavvurni kuzatish usuli beradi. Agarda, kun davomida 3-4 nafar bolani kuzatish imkoni bo'lsa, unda, hafta davomida guruhdagi har bir bolaning harakat faolligini individual xususiyatlari bo'yicha tavsiflarni olish mumkin.

Umumiy kuzatishdan tashqari, *nazorat kuzatishlar usuli* yordamida

bolalarning harakat xulq-atvorini maqsadga yo'naltirilgan o'rganishni amalga oshirish mumkin. Ushbu usul, pedagog faoliyatining bir nechta eng muhim turlarini (tashhisni, bashorat qilishni, qadamma-qadam korrektsiya qilishga asoslangan harakat faolligini boshqarishni) birlashtirganligi va har bir bolani harakatchanlik darajasini, harakatlar dasturini o'zlashtirilganlik darajasini, harakat ko'nikmalarini faoliyatning har xil turlariga yo'naltirish malakasini, individual qiziqishlarini va umumiy xususiyatlarini o'z ichiga olgan tavsiflariga ega bo'lish imkonini berishi bilan qimmatlidir.

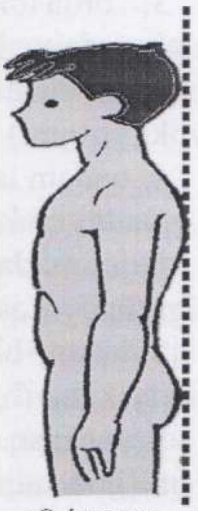
Bolalarning harakatlarini rivojlanishini ob'ektiv ko'rsatkichlaridan biri ularning mustaqil faoliyatidagi *harakatlar tarkibi* hisoblanadi. Bunda bola, aynan mustaqil faoliyatida o'zining harakatlanish, o'yin va kommunikativ qobiliyatlarini eng katta darajada namoyon qiladi. Harakatlarning faol tarkibini tashhis qilishning asosiy usuli – kuzatuv hisoblanadi, ushbu jarayonda harakatlarning xilma xilligi, ularning turlari va usullari bo'yicha har birini bajarish xususiyatlari aniqlanadi. Ushbu axborot, mazkur yosh uchun zaruriy maksimum harakatlarni barcha bolalar o'zlashtirishganligini, u yoki bu harakatning mavjud emasligi sababini, bolaning harakat tajribasini umumiy baholash imkonini beradi. Ayniqsa, kam- va giperharakatchan bolalarni kuzatish muhim.

8.2. Tayanch-harakat apparatining deformatsiyalarini aniqlash va korrektsiya qilish

Bolalardagi ortopedik patologiya ikkita guruhga ajratiladi: birinchisini skeletning tug'ma deformatsiyalari va nasliy kasalliklar, ikkinchisini orttirilgan patologiya (jarohatlanish oqibatlari va a'zolar va tizimlarning kasallanishlari) tashkil qiladi.

Qaddi-qomat – bola salomatligining indikatori. Qaddi-qomatni shakllantirish o'sishning barcha davrida sodir bo'ladi. Bola hayotini birinchi yilining oxiriga kelib, umurtqa pog'onasining to'rtta tabiiy (fiziologik) egilishi hosil bo'ladi: bo'yin va bel pog'onasini – oldinga qavariqligi (*lordoz*), ko'krak va dumg'aza-dum pog'onasini – orqaga qavariqligi (kifoz). Dumg'aza-dum pog'onasining kifozi birinchi bo'lib, ona qornida rivojlanish bosqichidayoq shakllanadi. Umurtqa pog'onasining fiziologik, ya'ni to'g'ri qavariqligi, unga ko'proq mustahkamlikni va qarshilik ko'rsata olish xususiyatini beradi, tashqi kuch ta'siriga ancha bardoshli qiladi (yuklama ortgan paytida umurtqa pog'onasining qavariqligi ortadi, pasaygan paytida esa – kamayadi), ko'krak qafasi va tosning xajmini oshiradi, bu, yurak, o'pka, bachadon kabi a'zolarning rivojlanishi uchun muhim. Umumrtqa pog'onasining aniq tabiiy qavariqligi bolalarda

katta maktabgacha yoshda (6-7 yoshda) hosil bo‘ladi. Umurtqa pog‘onasining fiziologik qavariqligini yakuniy shakllanishi o‘smirlik davrida tugaydi.



8.1-rasm

To‘g‘ri qaddi-qomat – bu, tana qismlarini umurtqa pog‘onasiga nisbatan simmetrik holati. To‘g‘ri qaddi-qomat qo‘llab turish bo‘yin, bel, oyoqlar mushaklarining kuchlanishlari hamda umurtqa pog‘onasining tog‘ay va bog‘lovchi tuzilishlarini elastik xususiyatlari hisobiga ta’minlanadi. YOsh kattalashgan sari qaddi-qomat o‘zgaradi, shu tufayli, katta odamlar uchun to‘g‘ri deb hisoblangan qaddi-qomatni namuna sifatida ishlatish mumkin emas.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning normal qaddi-qomatini axamiyatli xususiyatlari (8.1-rasm):

- bosh va umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri holati;
- yelka ustilari va kuraklar burchaklarini gorizontal darajasi;
- ko‘krak qafasi chiziqlarini qorin chiziqlariga silliq o‘tishi;
- oyoqlar tizza va tos-son bo‘g‘imlarida rostlangan;
- umurtqa pog‘onasining qavariqligi kuchsiz ifodalangan.

Tananing har xil qismlarini to‘g‘ri holatda ushlab turish va unga normal, chiroyli shaklni berishga mushaklarning uyg‘un rivojlanishi ko‘maklashadi. Rivojlanishi va mustahkamlanishi odamning qaddi-qomati va tanasining bichimiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadigan mushaklar va mushak guruhlariga tanani bukuvchi-mushaklarni va tanani rostlovchi-mushaklarni, kuraklarni orqaga chiqaradigan mushaklarni, kuraklarni qovurg‘alar oldida ushlab turadigan mushaklar, qorin pressi mushaklari, ko‘krak mushaklari, tos-son bo‘g‘imlarni bukuvchi-mushaklarni va rostlovchi-mushaklarni kirtish mumkin.

Bolaning qaddi-qomatida buzilishlarning maavjudligini yoki yo‘qligini aniqlashga *testli tadqiq qilish* yordam beradi. Hamshira bolalarni ko‘rikdan o‘tkazadi va testning 10 ta savoliga javob beradi, har bir bolaning test xaritasidagi “ha” yoki “yo‘q” yozuvini belgilaydi. Tadqiqotlar tik turgan, bola ichki kiyimigacha echingan holatda o‘tkaziladi. Ko‘rikdan o‘tkazish tartibi quyidagicha:

1. oldi tomondan ko‘rikdan o‘tkazish, qo‘llar tana bo‘ylab tushirilgan – oyoqlarning shakli (normal, O yoki X sifatligi), boshning, bo‘yinning holati, elkalarining simmetriyasi, belining uchburchaklarini tengligi (qo‘llarining ichki yuzasi bilan tana o‘rtasidagi uchburchakli shaklning oralig‘i, uchburchakning ustki qismi bel darajasida), ko‘krak qafasining deformatsiyasi, tosning simmetriyasi aniqlanadi;
2. yon tomondan ko‘rikdan o‘tkazish (holat saqlanadi) – ko‘krak qafasi, qorin, orqaning shakli, kuraklarning chiqqanligi aniqlanadi;

3. orqa tomondan ko‘rikdan o‘tkazish (holat saqlanadi) – kuraklar burchaklarining simmetriyasi, belining uchburchaklarini tengligi, umurtqa pog‘onasining, oyoqlarining shakli (normal, O yoki X sifatligi), tovonlarining o‘qi (valguslimi yoki yo‘qmi) aniqlanadi;

4. qadam tashlashidagi buzilishlar aniqlanadi;

Qaddi-qomatini buzilishini aniqlash uchun test xaritasining mazmuni:

1. jarohatlanish, kasallik bilan chaqirilgan harakat a’zolarining aniq buzilganligi (ha, yo‘q);

2. boshi, bo‘yni o‘rta chiziqdan og‘gan, elkalar, kuraklar, tos nosimmetrik joylashgan (ha, yo‘q);

3. ko‘krak qafasini yorqin ifodalangan deformatsiyasi – “etikdo‘z ko‘kragi”, botiq, “tovuqsimon” (ha, yo‘q);

4. umurtqa pog‘onasining fiziologik qavariqligini ortiqcha yoki kam darajada ifodalanganligi: bo‘yin lordozini, ko‘krak kifozini, bel lordozini (ha, yo‘q);

5. kuraklarning kuchli ortda qolishi, “qanotsimon” kuraklar (ha, yo‘q);

6. qorinni kuchli oldinga chiqqanligi, ko‘krak qafasi chizig‘idan 2 sm va undan ko‘p darajada (ha, yo‘q);

7. oyoqlarning o‘qini buzilishi – O yoki X sifatligi (ha, yo‘q);

8. belning uchburchaklarini teng emasligi (ha, yo‘q);

9. tik turish vaqtidagi tovonlarning (tovonning) valgusli holati (ha, yo‘q);

10. qadam tashlashidagi aniq ifodalangan og‘ishlar – cho‘loqlanish, “o‘rdaksimon yurish” va h.k. (ha, yo‘q).

Mazkur testning yordamida bolalarning qaddi-qomatini baholash quyidagi gradatsiyalar bo‘yicha o‘tkaziladi:

- normal – barcha savollarga salbiy javoblar;
- ahamiyatsiz buzilishlar – 3, 5-7-savollarga ijobiy javoblar (bitta yoki bir nechta). Ushbu og‘ishlari bo‘lgan bolalar maktabgacha ta’lim muassasasining hamshirasini kuzatuvi ostida bo‘lishi kerak;
- yorqin ifodalangan buzilishlar – 1, 2, 4, 8-10- savollarga ijobiy javoblar (bitta yoki bir nechta). Mazkur guruhga mansub bolalar ortopedning ko‘rigiga albatta yuborilishi kerak.

Tayanch-harakat apparatining funktsional o‘zgarishlari paytida yoki qaddi-qomatning nuqsonlari paytida, tanani fazodagi noto‘g‘ri holatini mustahkamlaydigan xulq-atvorning dinamik stereotipi yuzaga keladi, to‘g‘ri qaddi-qomatni ushlash ko‘nikmasi yo‘qotiladi.

Qaddi-qomatni buzilishlarini asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

- ona qornida rivojlanish paytidagi nuqsonlar;
- bolalar infektsiyalari bilan kasallanganliklari, shamollash kasalliklari oqibatidagi kuchsizlanish;
- ma’lum mushaklarni bir tomonlama ishlashi tufayli uzoq muddatli ortiqcha

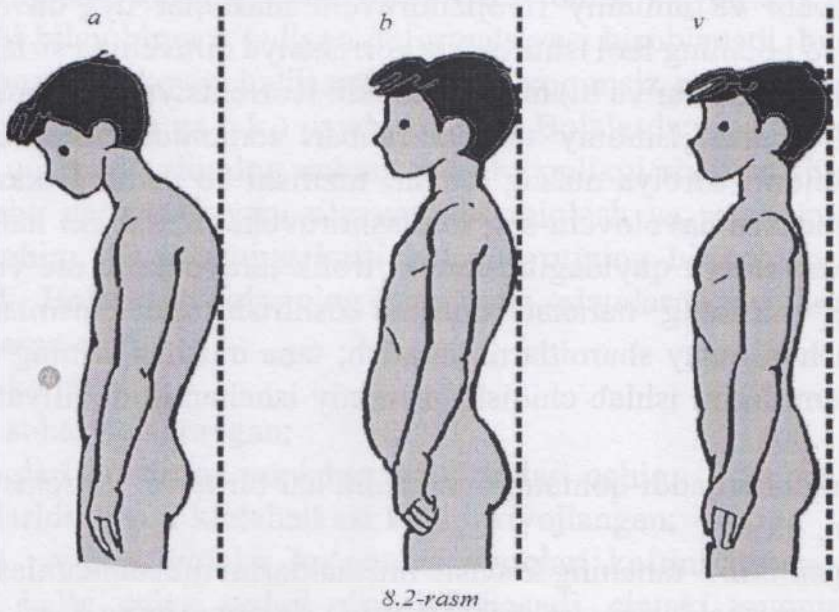
yuklanish;

- umurtqa pog‘onasining mavjud fiziologik qavariqliklarini kuchayishi yoki kamayishi, buning oqibatida elkalar va kuraklarning holatlari o‘zgaradi, tana holatining asimmetriyasi yuzaga keladi;
- gipodinamiya (kam harakatchanlik).

Qaddi-qomatni buzilishi ikkita yassilikda kuzatiladi: frontal (oldi va orqa tomonidan ko‘rinishi) va sagittal (yon tomonidan ko‘rinishi). Qaddi-qomatni buzilishini har bir turi uchun umurtqa pog‘onasini, kuraklarni, tosni, oyoqlarni o‘zini holati xarakterli. Frontal yassilikdagi buzilish bitta bo‘ladi – tananing o‘ng va chap yarmi o‘rtasida simmetriyaning yo‘qligi bilan bog‘liq bo‘lgan asimmetrik qaddi-qomat. Sagittal yassilikdagi buzilishlar umurtqa pog‘onasini fiziologik qavariqligini me’yordan og‘ishi (ortishi yoki kamayishi) bilan bog‘liq.

Umurtqa pog‘onasini fiziologik qavariqligini ortishi bilan bog‘liq buzilishlar quyidagilar hisoblanadi:

- bukchayganlik – ko‘krak kifozi biroz kattalashgan, qorin oldinga chiqqan, bunda, tayanch-harakat apparatining boshqa o‘zgarishlari yo‘q;
- orqaning dumaloqligi (8.2, a – rasm) – ko‘krak kifozi ancha kattalashgan va bel lordozi silliqlashgan. Og‘irlik markazini o‘rta chiziqdan og‘ishini engillashtirish uchun bunday qaddi-qomatga ega bola, qoidaga ko‘ra, tizzalari biroz bukilgan, boshi oldinga egilgan, elka usti sal ko‘tarilgan, ko‘krak ichkariga botgan, qo‘llari tanasida sal oldinroqda osilgan holatda turadi;



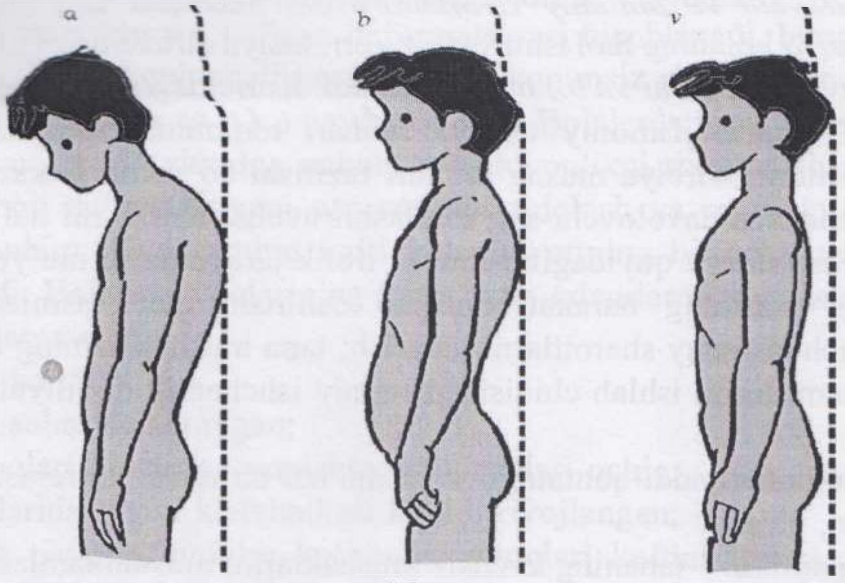
8.2-rasm

- orqasi dumaloq botiq (8.2, b – rasm) – umurtqa pog‘onasining barcha fiziologik qavariqligi ancha kattalashgan, tosning egilish burchagi ham kattalashgan, oyoqlari engil bukilgan, qorin oldinga chiqqan, elka usti sal ko‘tarilgan.

yuklanish;

- umurtqa pog‘onasining mavjud fiziologik qavariqliklarini kuchayishi yoki kamayishi, buning oqibatida elkalar va kuraklarning holatlari o‘zgaradi, tana holatining asimmetriyasi yuzaga keladi;
- gipodinamiya (kam harakatchanlik).

[illegible] bunday qaddi-qomatga ega bola, qoidaga ko‘ra, tizzalari biroz bukilgan, boshi oldinga egilgan, elka usti sal ko‘tarilgan, ko‘krak ichkariga botgan, qo‘llari tanasida sal oldinroqda osilgan holatda turadi;



8.2-rasm

- orqasi dumaloq botiq (8.2, b – rasm) – umurtqa pog‘onasining barcha fiziologik qavariqligi ancha kattalashgan, tosning egilish burchagi ham kattalashgan, oyoqlari engil bukilgan, qorin oldinga chiqqan, elka usti sal ko‘tarilgan.

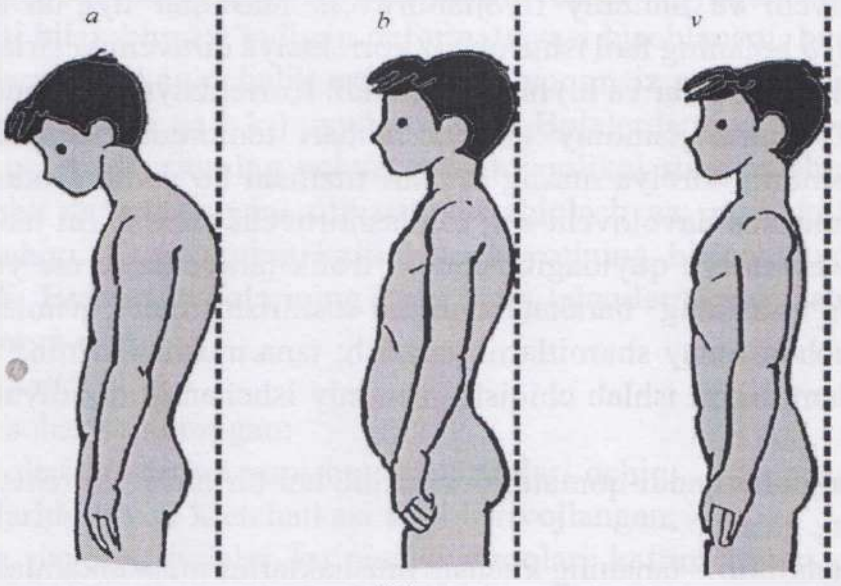
yuklanish;

- umurtqa pog'onasining mavjud fiziologik qavariqliklarini kuchayishi yoki kamayishi, buning oqibatida elkalar va kuraklarning holatlari o'zgaradi, tana holatining asimmetriyasi yuzaga keladi;
- gipodinamiya (kam harakatchanlik).

Qaddi-qomatni buzilishi ikkita yassilikda kuzatiladi: frontal (oldi va orqa tomonidan ko'rinishi) va sagittal (yon tomonidan ko'rinishi). Qaddi-qomatni buzilishini har bir turi uchun umurtqa pog'onasini, kuraklarni, tosni, oyoqlarni o'zini holati xarakterli. Frontal yassilikdagi buzilish bitta bo'ladi – tananing o'ng va chap yarmi o'rtasida simmetriyaning yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan asimmetrik qaddi-qomat. Sagittal yassilikdagi buzilishlar umurtqa pog'onasini fiziologik qavariqligini me'yordan og'ishi (ortishi yoki kamayishi) bilan bog'liq.

Umurtqa pog'onasini fiziologik qavariqligini ortishi bilan bog'liq buzilishlar quyidagilar hisoblanadi:

- bukchayganlik – ko'krak kifozi biroz kattalashgan, qorin oldinga chiqqan, bunda, tayanch-harakat apparatining boshqa o'zgarishlari yo'q;
- orqaning dumaloqligi (8.2, a – rasm) – ko'krak kifozi ancha kattalashgan va bel lordozi silliqlashgan. Og'irlik markazini o'rta chiziqdan og'ishini engillashtirish uchun bunday qaddi-qomatga ega bola, qoidaga ko'ra, tizzalari biroz bukilgan, boshi oldinga egilgan, elka usti sal ko'tarilgan, ko'krak ichkariga botgan, qo'llari tanasida sal oldinroqda osilgan holatda turadi;



8.2-rasm

- orqasi dumaloq botiq (8.2, b – rasm) – umurtqa pog'onasining barcha fiziologik qavariqligi ancha kattalashgan, tosning egilish burchagi ham kattalashgan, oyoqlari engil bukilgan, qorin oldinga chiqqan, elka usti sal ko'tarilgan.

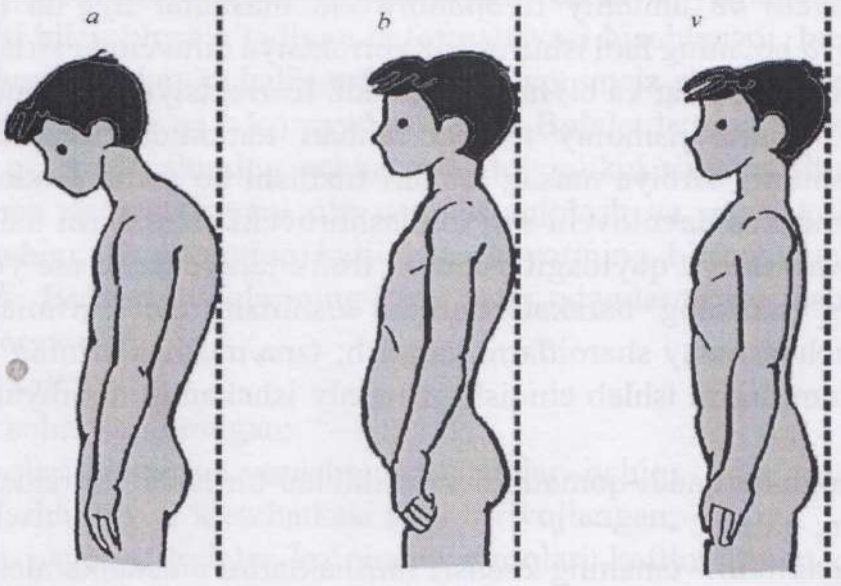
yuklanish;

- umurtqa pog'onasining mavjud fiziologik qavariqliklarini kuchayishi yoki kamayishi, buning oqibatida elkalar va kuraklarning holatlari o'zgaradi, tana holatining asimmetriyasi yuzaga keladi;
- gipodinamiya (kam harakatchanlik).

Qaddi-qomatni buzilishi ikkita yassilikda kuzatiladi: frontal (oldi va orqa tomonidan ko'rinishi) va sagittal (yon tomonidan ko'rinishi). Qaddi-qomatni buzilishini har bir turi uchun umurtqa pog'onasini, kuraklarni, tosni, oyoqlarni o'zini holati xarakterli. Frontal yassilikdagi buzilish bitta bo'ladi – tananing o'ng va chap yarmi o'rtasida simmetriyaning yo'qligi bilan bog'liq bo'lgan asimmetrik qaddi-qomat. Sagittal yassilikdagi buzilishlar umurtqa pog'onasini fiziologik qavariqligini me'yordan og'ishi (ortishi yoki kamayishi) bilan bog'liq.

Umurtqa pog'onasini fiziologik qavariqligini ortishi bilan bog'liq buzilishlar quyidagilar hisoblanadi:

- bukchayganlik – ko'krak kifozi biroz kattalashgan, qorin oldinga chiqqan, bunda, tayanch-harakat apparatining boshqa o'zgarishlari yo'q;
- orqaning dumaloqligi (8.2, a – rasm) – ko'krak kifozi ancha kattalashgan va bel lordozi silliqlashgan. Og'irlik markazini o'rta chiziqdan og'ishini engillashtirish uchun bunday qaddi-qomatga ega bola, qoidaga ko'ra, tizzalari biroz bukilgan, boshi oldinga egilgan, elka usti sal ko'tarilgan, ko'krak ichkariga botgan, qo'llari tanasida sal oldinroqda osilgan holatda turadi;



8.2-rasm

- orqasi dumaloq botiq (8.2, b – rasm) – umurtqa pog'onasining barcha fiziologik qavariqligi ancha kattalashgan, tosning egilish burchagi ham kattalashgan, oyoqlari engil bukilgan, qorin oldinga chiqqan, elka usti sal ko'tarilgan.

Umurtqa pog‘onasini fiziologik qavariqligini kamayishi bilan bog‘liq buzilishlar quyidagilar hisoblanadi:

- orqasi yassi (8.2, v – rasm) – bel lordozi tig‘izlangan, ko‘krak kifozi yomon ifodalangan, ko‘krak qafasi yassi, qorin ichkariga tortilgan, elkalar tushirilgan, kuraklar qanotsimon;

- orqani yassi botiqligi – bel lordozi kattalashgan, ko‘krak qafasi tor, qorin mushaklari kuchsizlangan.

Umurtqa pog‘onasini buzilishlari ko‘krak qafasi, qorin bo‘shlig‘i ishini o‘zgarishiga, diafragmani harakatchanligini etarli bo‘lmasligiga olib keladi, bu, nafas, yurak-tomir, ovqat hazm qilish tizimlari a’zolarini va markaziy asab tizimini funktsiyalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qaddi-qomatni buzilishi, odatda keskin ifodalanmagan bo‘ladi va doimiy hisoblanmaydi. Korrektsiya tadbirlarini to‘g‘ri tanlangan tizimi paytida, barqaror ijobiy dinamikaga erishish mumkin.

Qaddi-qomatni buzilishini oldini olishning asosiy ta’sirchan vositasi – to‘g‘ri va o‘z vaqtida boshlangan jismoniy tarbiya hisoblanadi, unda, mushak apparatining bir tekis rivojlanishiga va mustahkamlanishiga alohida e’tibor qaratiladi. Orqa, qorin pressi, qo‘llar va oyoqlar mushaklarini uyg‘un rivojlanishi tanani vertikal holatda ushlab turishni ta’minlaydi va qaddi-qomatni saqlanishiga ko‘maklashadi.

Faol va sust korreksiya farqlanadi. *Faol korreksiya* paytida maxsus korrektsiyalovchi va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar uyg‘un qo‘llaniladi. *Sust korreksiya* bolaning faol ishtirokisiz korrektsiya qiluvchi ta’sirlarni (massaj, korsetlar, yotgan holatlar va b.) nazarda tutadi. Korrektsiyalovchi mashg‘ulotlar haftasiga 2-3 marta jismoniy tarbiya rahbari tomonidan o‘tkaziladi. Ular, an’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tuzilishi bo‘yicha o‘tkaziladi, lekin umumiy va maxsus davolovchi-sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni hal qiladi.

Umumiy vazifalarga quyidagilar kiradi: trofik jarayonlarni me’yorlashtirish; umurtqa pog‘onasining harakatchanligini oshirish, tana qismlarini to‘g‘ri joylashishi uchun qulay sharoitlarni yaratish; tana mushaklarining umumiy va maxsus chidamliligini ishlab chiqish; jismoniy ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish.

Maxsus vazifalar qaddi-qomatni buzilishini har bir turini korrektsiya qilishga yo‘naltirilgan, ya’ni:

- bukchayganlikni – tananing kuchsiz mushaklarini mustahkamlash; tananing oldingi yuzasi mushaklarini cho‘zish; umurtqa pog‘onasining harakatchanligini oshirish;

- orqaning dumaloqligini – orqaning gipotonik mushaklarini mustahkamlash; ko‘krak qafasining oldingi yuzasi mushaklarini bo‘shashtirish va cho‘zish; bo‘yin va bel lordozini bartaraf qilish;

- orqaning dumaloq bukilganligini – tana va oyoqlarning oldingi va orqa yuzalari mushaklari tonusini muvozanatlashtirish; tosning egilish burchagini kamaytirish; qorin mushaklarini mustahkamlash; ko‘krak qafasining harakatchanligini oshirish;

- orqaning yassiligini – gipotonik mushaklarini umumiy mustahkamlash; qorin mushaklari va sonning oldingi yuzasi mushaklarini kattalashtirish; tosning egilish burchagini oshirish;

- orqaning yassi bukilganligini – mushak korsetini shakllantiruvchi mushaklarni mustahkamlash; sonning orqa yuzasi mushaklarini mustahkamlash.

Maxsus mashqlar nafas va bo‘shashiga qaratilgan mashqlar bilan navbatda bajariladi. O‘zini o‘zi massaj qilish usullari xilma xil yordamchi vositalar (rolikli massajyorlar, massaj yo‘lakchalari, massaj to‘plari) bilan qo‘shiladi, ular jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llaniladi.

Korrektsion mashg‘ulotlarda ikkita majburiy tashkiliy-uslubiy shartlarga rioya qilish zarur:

1) plintusi bo‘lmagan silliq devorning mavjudligi, bu, bolani devorga orqasi bilan turib, to‘g‘ri qaddi-qomatni ushlash imkonini beradi, shunda devorga uning beshta nuqtasi (ensasi, kuraklari, dumbalari, boldir mushaklari va tovonlari) tegib turadi va u, shaxsiy tanasini fazodagi to‘g‘ri holatini sezadi;

2) zalda katta toshoynaning mavjudligi, shunda bola o‘zini bo‘y-basti bilan ko‘radi, to‘g‘ri qaddi-qomatini ko‘ruv obrazini shakllantiradi va mustahkamlaydi.

Og‘ir ortopedik kasalliklardan biri yassitovonlik – oyoqlar kafti qubbalarini yassilanishi bilan birga o‘tadigan deformatsiyasi hisoblanadi, bunda, yurish va yugurish buziladi, keyinchalik esa, boshqa yoqimsiz simptomlar (tez toliqish, oyoqlarning og‘rishi va h.k.) paydo bo‘ladi. Bolalarda yassitovonlik juda ko‘p (15-23%) uchraydi, shuning uchun, yassitovonlikni rivojlanishini oldini olish uchun ushbu deformatsiyani o‘z vaqtida aniqlash va profilaktika choralarini ko‘rish muhim. Oyoqlarning kafti bola hayotining birinchi uch yilida jadal shakllanadi. Bolalar oyoqlarining kafti katta odamlarnikiga nisbatan quyidagi xususiyatlarga ega:

- ancha kalta;
- tovon sohasida toraygan;
- barmoqlari bir-biriga yopishmasdan oralari ochiq;
- tovonlarida tovon kletchatkasi kuchli rivojlangan;
- yurish paytida, bolalar ko‘pincha oyoqlari kaftini tovon qismiga to‘liq bosmaydi, balki uning tashqi qirrasiga bosadi, chunki tovonining supinator holati ancha ifodalangan bo‘ladi;
- bolalar tovonining xajmi mushak-bog‘lam apparatining elastikligi oqibatida katta odamlarnikidan katta, shuning uchun bolalarning tovoni statik yuklamalarga kam moslashgan.

- orqaning dumaloq bukilganligini – tana va oyoqlarning oldingi va orqa yuzalari mushaklari tonusini muvozanatlashtirish; tosning egilish burchagini kamaytirish; qorin mushaklarini mustahkamlash; ko‘krak qafasining harakatchanligini oshirish;

- orqaning yassiligini – gipotonik mushaklarini umumiy mustahkamlash; qorin mushaklari va sonning oldingi yuzasi mushaklarini kattalashtirish; tosning egilish burchagini oshirish;

- orqaning yassi bukilganligini – mushak korsetini shakllantiruvchi mushaklarni mustahkamlash; sonning orqa yuzasi mushaklarini mustahkamlash.

Maxsus mashqlar nafas va bo‘shashiga qaratilgan mashqlar bilan navbatda bajariladi. O‘zini o‘zi massaj qilish usullari xilma xil yordamchi vositalar (rolikli massajyorlar, massaj yo‘lakchalari, massaj to‘plari) bilan qo‘shiladi, ular jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlikda qo‘llaniladi.

Korrektsion mashg‘ulotlarda ikkita majburiy tashkiliy-uslubiy shartlarga rioya qilish zarur:

1) plintusi bo‘lmagan silliq devorning mavjudligi, bu, bolani devorga orqasi bilan turib, to‘g‘ri qaddi-qomatni ushlash imkonini beradi, shunda devorga uning beshta nuqtasi (ensasi, kuraklari, dumbalari, boldir mushaklari va tovonlari) tegib turadi va u, shaxsiy tanasini fazodagi to‘g‘ri holatini sezadi;

2) zalda katta toshoynaning mavjudligi, shunda bola o‘zini bo‘y-basti bilan ko‘radi, to‘g‘ri qaddi-qomatini ko‘ruv obrazini shakllantiradi va mustahkamlaydi.

Og‘ir ortopedik kasalliklardan biri yassitovonlik – oyoqlar kafti qubbalarini yassilanishi bilan birga o‘tadigan deformatsiyasi hisoblanadi, bunda, yurish va yugurish buziladi, keyinchalik esa, boshqa yoqimsiz simptomlar (tez toliqish, oyoqlarning og‘rishi va h.k.) paydo bo‘ladi. Bolalarda yassitovonlik juda ko‘p (15-23%) uchraydi, shuning uchun, yassitovonlikni rivojlanishini oldini olish uchun ushbu deformatsiyani o‘z vaqtida aniqlash va profilaktika choralarini ko‘rish muhim. Oyoqlarning kafti bola hayotining birinchi uch yilida jadal shakllanadi. Bolalar oyoqlarining kafti katta odamlarnikiga nisbatan quyidagi xususiyatlarga ega:

- ancha kalta;
- tovon sohasida toraygan;
- barmoqlari bir-biriga yopishmasdan oralari ochiq;
- tovonlarida tovon kletchatkasi kuchli rivojlangan;
- yurish paytida, bolalar ko‘pincha oyoqlari kaftini tovon qismiga to‘liq bosmaydi, balki uning tashqi qirrasiga bosadi, chunki tovonining supinator holati ancha ifodalangan bo‘ladi;
- bolalar tovonining xajmi mushak-bog‘lam apparatining elastikligi oqibatida katta odamlarnikidan katta, shuning uchun bolalarning tovoni statik yuklamalarga kam moslashgan.

Yassitovonlikni rivojlanishining asosiy sababi – oyoq kaftlari qubbasini qo'llab turishda ishtirok etadigan mushaklar va bog'lovchi apparatning kuchsizligi hisoblanadi.

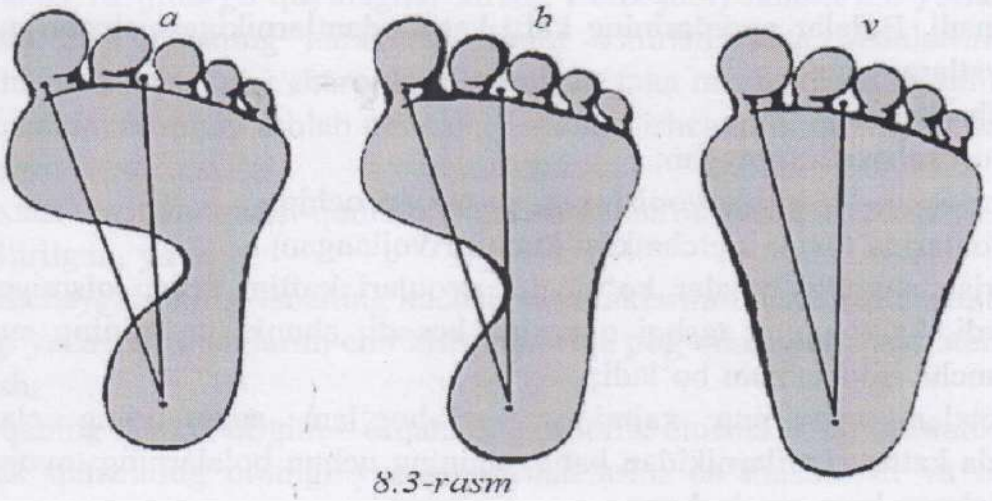
Ko'ndalang yassitovonlik eng ko'p tarqalgan bo'lib, u, barcha deformatsiyalarning 55% ni tashkil qiladi. Ko'pchilik bolalarda 5 yoshgacha *funktsional yassitovonlik* (oyoq kaftlari qubbasini fiziologik pasayishi) kuzatiladi. Bu yoshdan katta bolalarda yassitovonlikni tovonini ichkariga yoki tashqariga og'ishi bilan birgalikda mavjudligi – patalogiya hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda oyoq kaftlari holatini tashhis qilish vrach-ortoped tomonidan amalga oshiriladi. YAssitovonlikning erta bosqichini tashhis qilishni eng informativ usuli – plantografiya hisoblanadi. Bu, maxsus moslamada tabiiy to'g'ri turish holatda odamning oyoq kaftlari izlarini olish usuli (V.A. Yaralov-Yaralyants usuli bo'yicha). Plantografiyani hamshira yoki jismoniy tarbiya rahbari amalga oshiradi.

Plantogrammani olish uchun quyidagilar bo'lishi zarur:

- plantograf, bu, kattaligi 30x40 sm va balandligi 2 sm bo'lgan yog'och ramka bo'lib, usti qop materiali bilan qoplangan va uning ustidan polixlorvinil plenka tortilgan (material ostki tomonidan shtempelli bo'yoq bilan namlanadi);
- toza oq qog'oz, u, plantografning bo'yalgan tomoni ostidan erga qo'yiladi;
- bolalar stulchasi.

Plantogrammani olish texnikasi: bola stulchaga chekkasiga yaqin o'tiradi, oyoqlarini butun kaftini yuzasi bilan ehtiyotkorlik bilan plantografning ustiga qo'yadi, katta odamning yordamida o'rnidan turadi va shunday holatda bir necha soniya bo'ladi. Tana massasi ikkala oyoq kaftlariga teng taqsimlangan bo'lishi kerak. Bo'yalgan material egiladi va bosilgan joylarida qog'ozga tegadi va unda iz – plantogrammani qoldiradi. Shundan so'ng, bola o'tiradi va ikkala oyoqlarini baravar ko'taradi.



8.3-rasm

Yassitovonlikni rivojlanishining asosiy sababi – oyoq kaftlari qubbasini qo'llab turishda ishtirok etadigan mushaklar va bog'lovchi apparatning kuchsizligi hisoblanadi.

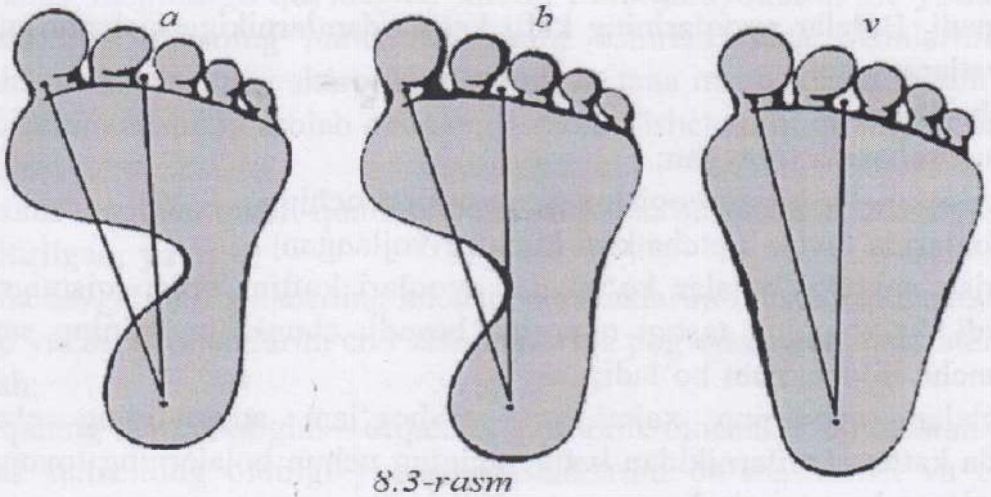
Ko'ndalang yassitovonlik eng ko'p tarqalgan bo'lib, u, barcha deformatsiyalarning 55% ni tashkil qiladi. Ko'pchilik bolalarda 5 yoshgacha *funktsional yassitovonlik* (oyoq kaftlari qubbasini fiziologik pasayishi) kuzatiladi. Bu yoshdan katta bolalarda yassitovonlikni tovonini ichkariga yoki tashqariga og'ishi bilan birgalikda mavjudligi – patalogiya hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda oyoq kaftlari holatini tashhis qilish vrach-ortoped tomonidan amalga oshiriladi. YAssitovonlikning erta bosqichini tashhis qilishni eng informativ usuli – plantografiya hisoblanadi. Bu, maxsus moslamada tabiiy to'g'ri turish holatda odamning oyoq kaftlari izlarini olish usuli (V.A. Yaralov-Yaralyants usuli bo'yicha). Plantografiyani hamshira yoki jismoniy tarbiya rahbari amalga oshiradi.

Plantogrammani olish uchun quyidagilar bo'lishi zarur:

- plantograf, bu, kattaligi 30x40 sm va balandligi 2 sm bo'lgan yog'och ramka bo'lib, usti qop materiali bilan qoplangan va uning ustidan polixlorvinil plenka tortilgan (material ostki tomonidan shtempelli bo'yoq bilan namlanadi);
- toza oq qog'oz, u, plantografning bo'yalgan tomoni ostidan erga qo'yiladi;
- bolalar stulchasi.

Plantogrammani olish texnikasi: bola stulchaga chekkasiga yaqin o'tiradi, oyoqlarini butun kaftini yuzasi bilan ehtiyotkorlik bilan plantografning ustiga qo'yadi, katta odamning yordamida o'rnidan turadi va shunday holatda bir necha soniya bo'ladi. Tana massasi ikkala oyoq kaftlariga teng taqsimlangan bo'lishi kerak. Bo'yalgan material egiladi va bosilgan joylarida qog'ozga tegadi va unda iz – plantogrammani qoldiradi. Shundan so'ng, bola o'tiradi va ikkala oyoqlarini baravar ko'taradi.



8.3-rasm

Plantogrammani baholash uchun oyoq kaftlarining qog'ozga tushgan izida uchta nuqtani belgilash zarur: bosh barmog'ining asosini o'rtasini; tovonining markazini; ikkinchi va uchinchi barmoqlari oralig'ini o'rtasini. Keyin, birinchi nuqtani ikkinchi nuqta bilan, ikkinchi nuqtani esa – uchinchi nuqta bilan birlashtirish kerak. Agarda, ikkala chiziqlar o'rta qismida oyoq kaftlarining izida "botib qolmasa", unda oldimizda me'yor (8.3, a – rasm); agarda, birinchi chiziq izdan tashqarida qolsa, ikkinchisi esa, uning "ichiga botgan" bo'lsa – oyoq kaftlari yassilangan (8.3, b – rasm); agarda, ikkala chiziqlar ham olingan izning "ichiga botgan" bo'lsa – yassitovonlik belgilanadi (8.3, v – rasm).

Yassitovonlikni oldini olish asosida quyidagilar yotadi:

- qubbani saqlaydigan mushaklarni mustahkamlash;
- ratsional poyafzal kiyish;
- oyoqlarga yuklamalarni chegaralash.

Birinchi vazifani hal qilishda etakchi o'rin jismoniy mashqlarga mansub. Ularni, bo'shashtirilgan dastlabki holatda – yotgan, o'tirgan holatda o'tkazish zarur. Boldir va oyoq kaftlarining mushak-bog'lovchi apparatini mustahkamlab borishda turgan va yurgan dastlabki holatdagi mashqlar kiritiladi. Oyoq kaftlari uchun maxsus mashqlar qo'llar va oyoqlarning, elka kamarining, tananing mushaklari uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llanilishi kerak, chunki yassitovonlik ko'pincha kuchsizlangan bolalarda paydo bo'ladi. Bolalar korrektsiya qiluvchi mashqlarni yalangoyoq bajarishadi. Klassik massaj va oyoq kaftlarining reflektor maydonlari uchun massaj keng qo'llaniladi.

Korrektsion mashqlarni qo'llashning maxsus vazifalari:

- oyoq kaftlarining mavjud deformatsiyasini to'g'rilash (qubbalarini kattalashtirish, tovonning pronatsiyasini bartaraf qilish va h.k.);
- oyoq kaftlarining qubbalarini shakllantiruvchi mushaklarni mustahkamlash;
- to'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantirish.

Korrektsion mashqlar bolalar tomonidan yassitovonlikning barcha shakllari paytida bajariladi. erishilgan natijalarni mustahkamlash uchun maxsus mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan birgalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritiladi.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. "Tashhis" tushunchasiga tavsif bering?
2. Bolalarning jismoniy holatini aks etuvchi ko'rsatkichlarni ayting.
3. Bolaning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashq-testlarini nomlarini ayting.

Plantogrammani baholash uchun oyoq kaftlarining qog'ozga tushgan izida uchta nuqtani belgilash zarur: bosh barmog'ining asosini o'rtasini; tovonining markazini; ikkinchi va uchinchi barmoqlari oralig'ini o'rtasini. Keyin, birinchi nuqtani ikkinchi nuqta bilan, ikkinchi nuqtani esa – uchinchi nuqta bilan birlashtirish kerak. Agarda, ikkala chiziqlar o'rta qismida oyoq kaftlarining izida "botib qolmasa", unda oldimizda me'yor (8.3, a – rasm); agarda, birinchi chiziq izdan tashqarida qolsa, ikkinchisi esa, uning "ichiga botgan" bo'lsa – oyoq kaftlari yassilangan (8.3, b – rasm); agarda, ikkala chiziqlar ham olingan izning "ichiga botgan" bo'lsa – yassitovonlik belgilanadi (8.3, v – rasm).

Yassitovonlikni oldini olish asosida quyidagilar yotadi:

- qubbani saqlaydigan mushaklarni mustahkamlash;
- ratsional poyafzal kiyish;
- oyoqlarga yuklamalarni chegaralash.

Birinchi vazifani hal qilishda etakchi o'rin jismoniy mashqlarga mansub. Ularni, bo'shashtirilgan dastlabki holatda – yotgan, o'tirgan holatda o'tkazish zarur. Boldir va oyoq kaftlarining mushak-bog'lovchi apparatini mustahkamlab borishda turgan va yurgan dastlabki holatdagi mashqlar kiritiladi. Oyoq kaftlari uchun maxsus mashqlar qo'llar va oyoqlarning, elka kamarining, tananing mushaklari uchun umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llanilishi kerak, chunki yassitovonlik ko'pincha kuchsizlangan bolalarda paydo bo'ladi. Bolalar korrektsiya qiluvchi mashqlarni yalangoyoq bajarishadi. Klassik massaj va oyoq kaftlarining reflektor maydonlari uchun massaj keng qo'llaniladi.

Korrektsion mashqlarni qo'llashning maxsus vazifalari:

- oyoq kaftlarining mavjud deformatsiyasini to'g'rilash (qubbalarini kattalashtirish, tovonning pronatsiyasini bartaraf qilish va h.k.);
- oyoq kaftlarining qubbalarini shakllantiruvchi mushaklarni mustahkamlash;
- to'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantirish.

Korrektsion mashqlar bolalar tomonidan yassitovonlikning barcha shakllari paytida bajariladi. erishilgan natijalarni mustahkamlash uchun maxsus mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan birgalikda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritiladi.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. "Tashhis" tushunchasiga tavsif bering?
2. Bolalarning jismoniy holatini aks etuvchi ko'rsatkichlarni ayting.
3. Bolaning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun nazorat mashq-testlarini nomlarini ayting.

4. O‘quvchining mustaqil harakat faoliyati tarkibini o‘rganish usulining mazmunini ochib bering.

5. Bola hayotining birinchi yilida umurtqa pog‘onasining qanday tabiiy (fiziologik) qavariqlari hosil bo‘ladi?

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning me’yoriy qaddi-qomatini xarakterli xususiyatlarini ochib bering.

7. Bolaning qaddi-qomatida buzilishlarning mavjudligi yoki yo‘qligingi qanday aniqlash mumkin?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning qaddi-qomatidagi nuqsonlarni oldini olishning asosiy vositalarini nomlarini ayting.

9. “Yassitovonlik – oyoq kaftlarining deformatsiyasi bo‘lib, uning qubbalarini yassilanishi bilan birga o‘tadi, bunda ... buziladi” degan tushunchani davom ettiring.

10. Bolaning oyoq kaftlarini yoshga oid xususiyatlarini ochib bering.

11. Maktabgacha yoshdagi bolalarning oyoq kaftlari holatini tashhis qilish paytida plantografiyani qo‘llashni tushuntiring.

12. Yassitovonlikni oldini olish asosida nimalar yotadi?

4. O‘quvchining mustaqil harakat faoliyati tarkibini o‘rganish usulining mazmunini ochib bering.

5. Bola hayotining birinchi yilida umurtqa pog‘onasining qanday tabiiy (fiziologik) qavariqlari hosil bo‘ladi?

6. Maktabgacha yoshdagi bolalarning me’yoriy qaddi-qomatini xarakterli xususiyatlarini ochib bering.

7. Bolaning qaddi-qomatida buzilishlarning mavjudligi yoki yo‘qligingi qanday aniqlash mumkin?

8. Maktabgacha yoshdagi bolalarning qaddi-qomatidagi nuqsonlarni oldini olishning asosiy vositalarini nomlarini ayting.

9. “Yassitovonlik – oyoq kaftlarining deformatsiyasi bo‘lib, uning qubbalarini yassilanishi bilan birga o‘tadi, bunda ... buziladi” degan tushunchani davom ettiring.

10. Bolaning oyoq kaftlarini yoshga oid xususiyatlarini ochib bering.

11. Maktabgacha yoshdagi bolalarning oyoq kaftlari holatini tashhis qilish paytida plantografiyani qo‘llashni tushuntiring.

12. Yassitovonlikni oldini olish asosida nimalar yotadi?

IX BOB JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TA'LIM FAOLIYATINI REJALASHTIRISH VA NAZORAT QILISH

9.1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirish - bu, jismoniy mashqlarni va ularni o'tkazish usullarini vaqtning ma'lum bo'lagida ishning har xil shakllarida taqsimlashdan iborat. To'g'ri rejalashtirish, bolalarni jismoniy tarbiya qilish vazifalarini hal etishda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasida rejalashtirishning har xil shakllari qo'llaniladi. Eng keng tarqalgani, harakat amalini bir yoshdan boshqa yoshga qarab sekin-asta murakkablashtirishni ta'minlaydigan spiralsimon rejalashtirish hisoblanadi.

Rejalashtirishning asosiy xujjatlari – umumiy yillik ish rejasi, yillik reja-grafik, kalendar ish rejasi hisoblanadi.

Umumiy yillik ish rejasida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ustivor vazifalari belgilanadi, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish bo'yicha tadbirlar nazarda tutiladi. Rejada maktabgacha ta'lim muassasasini ota-onalar bilan aloqalari, pedagoglar va ota-onalarni bolalarning salomaltigini yaxshilash bo'yicha hamkorlikdagi faoliyatlari aks ettirilishi kerak. Reja maktabgacha ta'lim muassasasining mudiri tomonidan jismoniy tarbiya rahbari bilan birgalikda tuziladi. U, maktabgacha ta'lim muassasasining pedagogik kengashi tomonidan muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Yillik reja-grafik – bu, jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan o'quv materialini qisqa bayoni va taqsimlanishidan iborat. Reja-grafik dasturiy materialni o'rgatishning ketma-ketligini belgilaydi va har bir yosh guruhi uchun tuziladi. Bunda, mavsumiy-iqlimiy sharoitlar, maktabgacha ta'lim muassasasining moddiy-texnik bazasi, tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy madaniyati darajasi hisobga olinadi. Mashqlarni saralash paytida shuni yodda tutish kerakki, bitta guruh mushaklariga ketma-ket ikkita mashqlar bilan ta'sir ko'rsatish mumkin emas, chunki bu, o'ta toliqishga olib keladi. Shu bilan birga, harakat ko'nikmalarini shakllantirishda bir tomonlamalikka (faqatgina sakrashlarga yoki faqatgina chirmashib chiqishlarga o'rgatishga) yo'l qo'ymaslik kerak. Bitta mashqni asosiy qilish va unga qarab, bolalar ilgari o'rgangan boshqalarini tanlash kerak. Reja-grafikning tarkibiga quyidagi belgilashlarni kritish mumkin: o' – o'rgatish, t – takrorlash, ta – takomillashtirish.

Kalendar ish rejasida haftaning har bir kuni uchun bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha tadbirlar bayon qilinadi. Kalendar rejaning mazmunini aniq jismoniy tarbiya tadbiri uchun, uning xususiyatiga bog'liq holda tanlanadigan jismoniy mashqlardan tashkil topadi. Kalendar reja ma'lum bir ketma-ketlikda tuziladi.

IX BOB JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TA'LIM FAOLIYATINI REJALASHTIRISH VA NAZORAT QILISH

9.1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish

Rejalashtirish - bu, jismoniy mashqlarni va ularni o'tkazish usullarini vaqtning ma'lum bo'lagida ishning har xil shakllarida taqsimlashdan iborat. To'g'ri rejalashtirish, bolalarni jismoniy tarbiya qilish vazifalarini hal etishda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasida rejalashtirishning har xil shakllari qo'llaniladi. Eng keng tarqalgani, harakat amalini bir yoshdan boshqa yoshga qarab sekin-asta murakkablashtirishni ta'minlaydigan spiralsimon rejalashtirish hisoblanadi.

Rejalashtirishning asosiy xujjatlari – umumiy yillik ish rejasi, yillik reja-grafik, kalendar ish rejasi hisoblanadi.

Umumiy yillik ish rejasida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ustivor vazifalari belgilanadi, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasini takomillashtirish bo'yicha tadbirlar nazarda tutiladi. Rejada maktabgacha ta'lim muassasasini ota-onalar bilan aloqalari, pedagoglar va ota-onalarni bolalarning salomaltigini yaxshilash bo'yicha hamkorlikdagi faoliyatlari aks ettirilishi kerak. Reja maktabgacha ta'lim muassasasining mudiri tomonidan jismoniy tarbiya rahbari bilan birgalikda tuziladi. U, maktabgacha ta'lim muassasasining pedagogik kengashi tomonidan muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Yillik reja-grafik – bu, jismoniy tarbiya dasturida nazarda tutilgan o'quv materialini qisqa bayoni va taqsimlanishidan iborat. Reja-grafik dasturiy materialni o'rgatishning ketma-ketligini belgilaydi va har bir yosh guruhi uchun tuziladi. Bunda, mavsumiy-iqlimiy sharoitlar, maktabgacha ta'lim muassasasining moddiy-texnik bazasi, tarbiyalanuvchi bolalarning jismoniy madaniyati darajasi hisobga olinadi. Mashqlarni saralash paytida shuni yodda tutish kerakki, bitta guruh mushaklariga ketma-ket ikkita mashqlar bilan ta'sir ko'rsatish mumkin emas, chunki bu, o'ta toliqishga olib keladi. Shu bilan birga, harakat ko'nikmalarini shakllantirishda bir tomonlamalikka (faqatgina sakrashlarga yoki faqatgina chirmashib chiqishlarga o'rgatishga) yo'l qo'ymaslik kerak. Bitta mashqni asosiy qilish va unga qarab, bolalar ilgari o'rgangan boshqalarini tanlash kerak. Reja-grafikning tarkibiga quyidagi belgilashlarni kritish mumkin: o' – o'rgatish, t – takrorlash, ta – takomillashtirish.

Kalendar ish rejasida haftaning har bir kuni uchun bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha tadbirlar bayon qilinadi. Kalendar rejaning mazmunini aniq jismoniy tarbiya tadbiri uchun, uning xususiyatiga bog'liq holda tanlanadigan jismoniy mashqlardan tashkil topadi. Kalendar reja ma'lum bir ketma-ketlikda tuziladi.

Avvaliga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, keyin esa, kundalik ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli o'yinlar va kunduzgi va kechki sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiyaviy dam olishlar, bayramlar rejalashtiriladi. Tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya tadbirlaridan tashqari individual va korrektsion ishlar ishlab chiqiladi, to'garaklarda shug'ullanish hamda bolalarning mustaqil harakat faoliyatlari uchun vaqt ajratiladi. Bunday ketma-ketlik barcha ish shakllarini o'zaro bog'liklikda ko'rib chiqish va ularni bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal qilish uchun ancha to'liq qo'llash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini rejalashtirish paytida, o'rgatishning majmuaviy (sog'lomlashtiruvchi, o'rgatuvchi, tarbiyalovchi) vazifalari, jismoniy tarbiya jihozlarining ro'yxati, mashg'ulotlarni o'tkazish joylari belgilanadi. Keyin, qo'yilgan vazifalarni hal qilishga yordam beradigan mashqlar va harakatli o'yinlar ketma-ket yoziladi. Ular, mashg'ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari uchun tanlanadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bayon qilish gimnastikada qabul qilingan qoidalar bo'yicha (nomi, dastlabki holat, harakatlarning ketma-ketligi va yo'nalishi, me'yorlashtirish) olib boriladi. Asosiy harakatlarni rejalashtirish paytida etakchi (yangi) va birga o'tadigan (tanish) harakatlar ajratib ko'rsatiladi. Mashqlarni shiddat darajasi bo'yicha uyg'unlashtirilishi juda muhim. Mashg'ulotini rejalashtirishda, yuklamani to'g'ri dozalashtirishni va bolalarni eng ratsional tashkillashtirish usullarini nazarda tutish kerak. Bunda, etarlicha harakat faolligini va mashg'ulotlarning zaruriy zichligini ta'minlash kerak.

Ertalabki gimnastikaning reja-konspektida sog'lomlashtiruvchi vazifalar ko'rsatiladi, ertalabki gimnastikaning tayyorgarlik qismiga kiritilgan harakatlar, keyin ma'lum bir tartibda – asosiy va yakuniy qismlarida qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatlar yoziladi. Harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish maqsadida bolalar tomonidan mashqlarni variativ bajarilishini nazarda tutish zarur. ertalabki gimnastikada qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini jismoniy tarbiya mashg'ulotining o'quv materiali bilan muvofiqlashtirish ham muhim.

Sayr qilish paytidagi harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni rejalashtirish vaqtida bolalar bilan individual ishga alohida e'tibor qaratiladi. Kalendar rejada harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar erkin shaklda yoziladi.

Jismoniy tarbiya orqali dam olishni rejalashtirish paytida o'rgatish vazifasi emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilgan materialni takomillashtirish vazifasi qo'yiladi. Bu, o'yin faoliyatida amalga oshiriladi, shuning uchun bolalarga tanish bo'lgan mashqlar va o'yinlar hamda o'yin-attraktsionlar va sovg'ali lahzalar erkin shaklda yoziladi.

Jismoniy tarbiya bayramini rejalashtirish, bolaga o'z qobiliyatlarini namoyon

Avvaliga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, keyin esa, kundalik ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, harakatli o'yinlar va kunduzgi va kechki sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiyaviy dam olishlar, bayramlar rejalashtiriladi. Tashkillashtirilgan jismoniy tarbiya tadbirlaridan tashqari individual va korrektsion ishlar ishlab chiqiladi, to'garaklarda shug'ullanish hamda bolalarning mustaqil harakat faoliyatlari uchun vaqt ajratiladi. Bunday ketma-ketlik barcha ish shakllarini o'zaro bog'liklikda ko'rib chiqish va ularni bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal qilish uchun ancha to'liq qo'llash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini rejalashtirish paytida, o'rgatishning majmuaviy (sog'lomlashtiruvchi, o'rgatuvchi, tarbiyalovchi) vazifalari, jismoniy tarbiya jihozlarining ro'yxati, mashg'ulotlarni o'tkazish joylari belgilanadi. Keyin, qo'yilgan vazifalarni hal qilishga yordam beradigan mashqlar va harakatli o'yinlar ketma-ket yoziladi. Ular, mashg'ulotlarning tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlari uchun tanlanadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bayon qilish gimnastikada qabul qilingan qoidalar bo'yicha (nomi, dastlabki holat, harakatlarning ketma-ketligi va yo'nalishi, me'yorlashtirish) olib boriladi. Asosiy harakatlarni rejalashtirish paytida etakchi (yangi) va birga o'tadigan (tanish) harakatlar ajratib ko'rsatiladi. Mashqlarni shiddat darajasi bo'yicha uyg'unlashtirilishi juda muhim. Mashg'ulotini rejalashtirishda, yuklamani to'g'ri dozalashtirishni va bolalarni eng ratsional tashkillashtirish usullarini nazarda tutish kerak. Bunda, etarlicha harakat faolligini va mashg'ulotlarning zaruriy zichligini ta'minlash kerak.

Ertalabki gimnastikaning reja-konspektida sog'lomlashtiruvchi vazifalar ko'rsatiladi, ertalabki gimnastikaning tayyorgarlik qismiga kiritilgan harakatlar, keyin ma'lum bir tartibda – asosiy va yakuniy qismlarida qo'llaniladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatlar yoziladi. Harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish maqsadida bolalar tomonidan mashqlarni variativ bajarilishini nazarda tutish zarur. ertalabki gimnastikada qo'llaniladigan jismoniy mashqlarning mazmunini jismoniy tarbiya mashg'ulotining o'quv materiali bilan muvofiqlashtirish ham muhim.

Sayr qilish paytidagi harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni rejalashtirish vaqtida bolalar bilan individual ishga alohida e'tibor qaratiladi. Kalendar rejada harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar erkin shaklda yoziladi.

Jismoniy tarbiya orqali dam olishni rejalashtirish paytida o'rgatish vazifasi emas, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rganilgan materialni takomillashtirish vazifasi qo'yiladi. Bu, o'yin faoliyatida amalga oshiriladi, shuning uchun bolalarga tanish bo'lgan mashqlar va o'yinlar hamda o'yin-attraktsionlar va sovg'ali lahzalar erkin shaklda yoziladi.

Jismoniy tarbiya bayramini rejalashtirish, bolaga o'z qobiliyatlarini namoyon

qilish imkonini beradigan yaxshi kayfiyatni qo'llab turishga ko'maklashadigan, etarlicha yaxshi o'zlashtirilgan harakat materialidan foydalanish orqali tuziladi. Bayramning tarkibiy elementlari – ishtirokchilarning namoyishi, jamoalarning tabrik chiqishlari, ommaviy qismi (jamoaviy musobaqalar, harakatli o'yinlar, o'yin-attraktsionlar, soddalashtirilgan qoidalardagi sport o'yinlari, harakatli topishmoqlar va b.), sovg'ali lahza (ertaklardagi qaxramonlarni, "sirli" buyumlarni paydo bo'lishi), bayramning yakunlanishi: yakun yasash, ishtirokchilarni taqdirlash (jamoaviy taqdirlash). Jismoniy tarbiya bayramining stsenariysi erkin shaklda yoziladi. Nafaqat harakatli vazifalar, balki bayram mavzusini aks etuvchi syujetli holat ham qayd qilinadi.

9.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini pedagogik va tibbiy nazorat qilish

Pedagogik va tibbiy nazorat qilishning mazmuni maktabgacha ta'lim muassasasining tibbiyot xodimlarini rahbarligi ostida tibbiyot talablari va me'yorlariga mos ravishda bolalar salomatligini, jismoniy va harakatlari rivojlanishining individual ko'rsatkichlarini ijobiy dinamikasini ta'minlashdan iborat. Uning tarkibiga quyidagilar kiradi:

- maktabgacha ta'lim muassasasining yoki poliklinikaning shifokorlari tomonidan chuqurlashtirilgan ko'rikdan o'tkazish paytida amalga oshiriladigan bolalarning salomatligi va jismoniy rivojlanish holatini dinamik kuzatish;
- harakat rejimini tashkil qilish, jismoniy mashqlar mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish va ularni bola organizmiga ta'siri ustidan tibbiy-pedagogik kuzatish;
- mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarning, jismoniy tarbiya jihozlarining, sport kiyimi va poyafzalining sanitar-gigienik holatini nazorat qilish.

Bolalar salomatligi holatini majmuaviy baholash ota-onalar o'rtasida anketa-so'rov o'tkazishda, ijtimoiy anamnezni to'plashda, jismoniy rivojlanishi va salomatlik darajasini tadqiq qilishda, bolani pediator, logoped, psixolog tomonidan ko'rikdan o'tkazishda, individual tavsiyalarni tuzishda foydalaniladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga, chiniqtiruvchi muolajalarga absolyut qarshi ko'rsatmalarga ega bo'lmagan sog'lom bolalar va tez-tez kasal bo'ladigan yoki surunkali kasalliklari bo'lgan, doimiy tibbiy kuzatuvga muxtoj bo'lgan bolalar ajratiladi.

Salomatlik to'g'risida olingan individual ko'rsatkichlar asosida guruh bo'yicha umumiy natija chiqariladi. Ular, salomatlik indeksi (shaxsiy tarkibdagi bolalar soniga sog'lom bolalarni foizlardagi nisbati) va tez-tez kasal bo'ladigan bolalar soni bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishining

samaradorligi ko‘rsatkichlari – salomatlikdagi ijobiy individual dinamika (yil davomidagi kasallanishlar sonini kamayishi va davomiyligi), salomatlik indeksini ortishi va tez-tez kasal bo‘ladigan bolalar sonini kamayishi.

Tibbiy-pedagogik kuzatishlar bolalar bog‘chasining xamshirasi tomonidan mudira yoki uning o‘rinbosari ishtirokida birgalikda o‘tkaziladi.

Harakat-sog‘lomlashtirish rejimini baholash majmuaviy ko‘rsatkichlar asosida amalga oshiriladi:

- bolalarning harakat faolligi xajmi asosida. U, jismoniy mashqlarni bajarilish davomiyligini ham va ma’lum vaqt ichida bajariladigan jismoniy ishning umumiy miqdorini ham anglatadi. Bolalarning harakat faolligini umumiy davomiyligi erta va kichik maktab yoshidagi guruhlarda sutkasiga tetiklikning umumiy vaqtini 60% ni va katta maktabgacha yoshdagi guruhlarda – 50% ni tashkil qilishi kerak;
- harakat faoliyatining jadalligi (jismoniy mashqlarni bola organizmiga ta’sir kuchi) asosida. Yuklamaning jadalligi pulsometriya usulida (har xil turdagi mushak faoliyatini bajarish paytidagi YuQS ni hisoblash bilan) aniqlanadi;
- harakat rejimining mazmuni asosida. Shakli (tashkillashtirilgan, mustaqil), turlari (harakat, o‘quv, o‘yin), harakatlar va jismoniy mashqlarning tarkibi bo‘yicha faoliyat o‘z o‘rniga ega bo‘lishi kerak.

Tibbiy-pedagogik nazoratning eng muhim vazifalaridan biri – bolalar tomonidan mashug‘ulotlar jarayonida olinadigan jismoniy yuklamalarni to‘g‘ri me’yorlashtirish hisoblanadi. Yuklamani boshqarish paytida, YuQCh miqdorini daqiqasiga 120-130 zarbagacha ortishini chaqiradigan mashqlar kichik jadallikdagi mashqlar, 131 dan to 140 zarbagacha – o‘rta, 140 dan to 160 zarbagacha – submaksimal, 160 zarbadan yuqorisi – maksimal yuklama hisoblanaishini e’tiborga olish zarur. Yuklama mashg‘ulotlar jarayonida yo uzluksiz bo‘lishi yoki uzilib turuvchi (dam olish bilan) bo‘lishi mumkin. Mashqlarni takrorlashlar oralig‘idagi dam olish intervallarining davomiyligi alohida harakat qobiliyatlarini ustivor rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining samaradorligini, uning miqdoriy va sifat tavsiflarini tahlil qilish yo‘li bilan baholash mumkin. Mashg‘ulotning *miqdoriy tavsiflarini* olish uchun fiziologik (pulsli) egri chiziqni tuzish, *sifat tavsiflarini* olish uchun esa – mashg‘ulotning pedagogik tahlil qo‘llaniladi.

Jismoniy yuklama pulsning dinamikasi bo‘yicha aniqlanadi. Etarli darajadagi yuklamali mashg‘ulotni to‘g‘ri tuzish, uning kirish qismidan keyin pulsni 20% ga, umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan keyin – 45-50% ga, asosiy harakatlarga o‘rgatishdan keyin – 25% ga, harakatli o‘yindan keyin – 70% ga tezlashishi bilan tavsiflanadi. Mashg‘ulotning oxiriga kelib puls dastlabki darajasiga qadar yo tiklanadi yoki undan 15-20% yuqori bo‘ladi. Past yuklamalar sog‘lomlashtiruvchi samara bermaydi.

Pulsni 10 soniya davomida sanash va 6 raqamiga ko‘paytirish qabul qilingan. Mashg‘ulotdan keyin, olingan ma’lumotlar asosida grafik chiziladi. Gorizontal o‘qda daqiqalarda vaqt, vertikal o‘qda – puls ko‘rsatkichlari yoziladi.

Mashg‘ulotning mazmuni va tashkil qilinish shakliga bog‘liq holda, har xil turdagi – bitta yoki bir nechta cho‘qqilari bo‘lgan fiziologik egri chiziqlar tuziladi. Umuman olganda, mashg‘ulotlar to‘g‘ri tashkil qilinganida, fiziologik egri chiziq jismoniy yuklama mashg‘ulotining boshidan boshlab, uni harakatli o‘yin vaqtida maksimal namoyon qilinishi tomon sekin-asta ortishini va mashg‘ulotning yakuniy qismida pasayishini aks etadi. O‘rgatuvchi mashg‘ulotda fiziologik egri chiziq, qoidaga ko‘ra, ikki cho‘qqilik (pulsning qo‘zg‘aluvchanligi cho‘qqisi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga, harakatli o‘yinlarga to‘g‘ri keladi); mashg‘ulot xarakteridagi yoki ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarda u, sekin-asta ortadigan yuklamani aks etadi va tishsimon platoga ega (pulsning chastotasini har xil darajadagi jadallikdagi vazifalarni bajarish bilan bog‘liq bo‘lgan uncha katta bo‘lmagan ortishi va pasayishi).

Kichik maktab yoshida rivojlantiruvchi samarani 130-140 zarba/daq.ga teng, katta yoshdagi guruhlarda esa – 14-150 zarba/daq.ga teng o‘rtacha YuQCh beradigan mashg‘ulotlar ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining sog‘lomlashtiruvchi vazifalarini hal qilishdagi muvaffaqiyat mashg‘ulot sur’atining ratsional bo‘lishiga, ya’ni yuklama va dam olishni to‘g‘ri navbatda qo‘llashga bog‘liq. Bolalarni mashg‘ulotdagi faolligini nazorat qilishni xronometraj vositasida amalga oshirish mumkin, uning natijalari bo‘yicha mashg‘ulotning zichligi hisoblab topiladi. Mashg‘ulotning umumiy zichligi (pedagogik jihatdan maqsadga muvofiq vaqt) 80-95% ni tashkil qilishi kerak. Bola tomonidan jismoniy mashqni bajarishga bevosita sarflangan vaqtni mashg‘ulotning umumiy vaqtiga nisbati bilan tavsiflanadigan motor zichlik o‘zgarib turadi. U, kichik guruhlarda 70-80% ga, katta guruhlarda – 60-85% ga etadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotini pedagogik tahlil qilish pedagogik kuzatuv asosida o‘tkaziladi va sog‘lomlashtiruvchi, ta’lim va tarbiya vazifalari kontekstida baholanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining samaradorligini baholash mezonlari 9.1-jadvalda keltirilgan bo‘lib, ularni samarali hal qilinishini tavsiflaydi.

Jismoniy mashqlar orqali chiniqtirish bilan uyg‘unlikda bajarish, bolani harakat faoliyati paytida qizib ketishini va sovuqqotishini oldini olgan holda sog‘lomlashtiruvchi samarani oshirish talabi umumiy qabul qilingan. Demak, jismoniy tarbiya tadbirlariga chiniqtirish elementlarini kiritilishi majburiy hisoblanadi. Bundagi vazifa, jismoniy yuklamalar va harorat ta’sirini bolalarning salomatlik darajasini hisobga olgan holda ratsional uyg‘unligini topishdan iborat.

9.1-jadval

Mashg'ulotning vazifasi	Natijaviylik mezonlari
Sog'lomlashtiruvchi –organizmning tizimlari va funktsiyalarini shakllantirish; umumiy faollik va ishchanlik qobiliyatini oshirish *Ta'lim* – harakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish; bolaga harakat ko'nikmalarini egallashga yordam beradigan harakat qobiliyatlarini (koordinatsion, tezkorlik, chidamlilik) rivojlantirish *Tarbiya* – jismoniy tarbiya vositalari bilan bolaning shaxsini rivojlantirish va shakllantirish	Jismoniy yuklamani, harakat faolligini optimalligi; bolaning ruhiy muvozanatiga ko'maklashadigan chiniqtiruvchi tadbirlarning, sharoitlarning mavjudligi Harakat malakalari va ko'nikmalarini o'zlashtirish (bolalar tomonidan mashqlarni bajarish sifati); jismoniy mashqlarga o'rgatish tamoyillarini amaliy amalga oshirilishi; harakat qobiliyatlarini namoyon qilinishi darajasi; bolalar tomonidan elementar jismoniy tarbiya bilimlarini o'zlashtirish Bolalarning emotsional-irodaviy sohasini, o'zini o'zi baholashini, ijodkorligini, harakat faolligining motivlarini rivojlantirishga ko'maklashadigan maxsus holatlarni, sharoittlarni mavjudligi

Maktabgacha ta'lim muassasasi pedagogik va tibbiyot xodimlarining ishida mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni (xonada va ochiq havoda), jihozlarni, bolalarning kiyimlari va poyafzallarini mos ravishdagi sanitar-gigienik holatini ta'minlash to'g'risidagi kundalik g'amxo'rlik ancha o'rin egallaydi. Bunda, havfsizlik va jarohatlanishni oldini olishni ta'minlash uchun barcha choralar ko'riladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotini tahlil qilish uchun taxminiy savollar

1. Jismoniy tarbiya rahbari to'g'risida ma'lumotlar (ma'lumoti, ish staji).
2. Mashg'ulot o'tkaziladigan guruh to'g'risida ma'lumotlar (bolalarning soni, ularning yoshi, salomatlik holati, jismoniy va harakatlarni rivojlanish darajasi).
3. Mashg'ulot o'tkaziladigan joyni va jihozlarni; bolalar va tarbiyachining kiyimi va poyafzalini tayyorlash.
4. Mashg'ulotni tashkil qilish (boshlanishi, yakunlanishi).
5. Jismoniy tarbiya rahbarini tayyorgarligi (reja-konspektining mavjudligi, uni ishlab chiqishning uslubiy jihatdan savodliligi, jismoniy mashqlarni ko'rsatib berilishi sifati, tushuntirish va ko'rsatmalarning to'g'riligi, bolalar bilan individual ishlash usullarini bilishi, pedagogik texnikani, nutq madaniyatini, pedagogik mohirlikni o'zlashtirganligi, zamonaviy jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish texnologiyalari usullarini bilishi va qo'llay olishi, bolalarning jarohatlanishini oldini ola bilishi).
6. Jismoniy tarbiya mashg'uloti vazifalarini bolalar tomonidan o'zlashtirilishi: sog'lomlashtirish, ta'lim, tarbiya (9.1-jadval).
7. Bolalar tomonidan mashg'ulot paytida olinadigan jismoniy yuklama (YUQS zarba/daq).
8. Mashg'ulotning motor zichligi.
9. Mashg'ulotni umumiy baholash (masalan, mashg'ulot umuman olganda

yuqori darajada o'tkazilgan va h.k.).

10. Mashg'ulotni o'tkazilishi uslubiyati va tuzilishini takomillashtirish bo'yicha takliflar.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya holatini tekshirishning taxminiy rejasi

I. Umumiy ma'lumotlar:

• Tekshirishning maqsadi, uni o'tkazish sanasi, kim tomonidan o'tkazilgan;

• Bolalar bog'chasining raqami, kimning tasarrufida; bolalarning ro'yxati, guruhlar soni.

II. Jismoniy tarbiyaning natijaviyligini tahlili (katta xamshira va tarbiyachilardagi oxirgi yildagi bolalarning salomatligi, jismoniy va harakatli rivojlanishi to'g'risidagi tashhis ma'lumotlari asosida o'tkaziladi):

• bolalarning salomatlik holati (har bir guruh bo'yicha, taqqoslash bilan) – salomatlik indeksi, tez-tez kasal bo'ladiganlar soni; guruhda kasalliklarning soni va davomiyligi; alohida guruhlarda ancha yuqori kasallanishning sabablari;

• jismoniy rivojlanish darajasi – jismonan rivojlangan va qaddi-qomatida, oyoqlari kaftida, tana massasida, bo'yida, ko'krak qafasining aylanasida og'ishlari bo'lgan bolalar soni;

• bolalarning jismoniy tayyorgarlik holati (umumiy qabul qilingan testlar bo'yicha har yilgi tadqiq qilish ma'lumotlari bo'yicha).

III. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyani tashkil qilinishi:

• Ovqatlanish – ratsionalligi, xilma xilligi, kaloriyasi, ovqatni kulinariyalik qayta ishlash, mahsulotlarni ishlatish muddatlariga rioya qilinishi, mahsulotlarni omborxonada saqlash, ro'yxatga olish daftarini yuritilishi, bitta bola uchun kundalik ovqatlanish me'yorini bajarilishi;

• jismoniy tarbiya masalalarida tashhis va bashorat qilish – kim orqali bevosita tashkil qiladi va o'tkazadi; tashhis ishini tashkil qilishda bolalar bog'chasi mudirini, katta xamshirani, shifokorning o'rni; bolalarning salomatligi, jismoniy va harakatlar rivojlanishi to'g'risidagi qiyosiy va yakuniy ma'lumotlarning mavjudligi;

• salomatligi va jismoniy rivojlanishida og'ishlari bo'lgan bolalar bilan korrektsion ishlarni tashkil qilish;

• moddiy baza – jismoniy tarbiya jihozlarini, tashkillashtirilgan va mustaqil faoliyatda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish uchun joylarni mavjudligi va holati; mavjud jismoniy tarbiya jihozlari va uskunalarini qo'llash samaradorligi;

• tibbiyot-pedagogik nazoratni jismoniy tarbiya gumanizatsiya va demokratizatsiya qilinishiga yo'nalganligi (bolalar bog'chasining yillik ish rejasi, nazorat jurnallari, pedagogika kengashlari, tarbiyachilar bilan suhbatlarning bayonlari assoida baholanadi); tarbiyachilarning ishini yakuniy natijalar bo'yicha baholash va ularga jismoniy tarbiya shakllari va usullarini mustaqil tanlash imkonini

berish; jamoadagi munosabatlarning demokratik usuli;

• bolalar bog'chasi va oilada jismoniy tarbiyaning birligi; sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish shakllari.

IV.Guruhlardagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tizimini baholash:

• ekologik-gigienik holat – guruh xonalarida harorat rejimini 18-22^0 S, uxlash vaqtida – 14-18^0 S chegarasida ta'minlash; bolalarning harakat faoliyati vaqtida (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya) havo haroratini pasaytirish; ilvizakli havo almashtirishning (bolalarni bog'chaga kelishidan oldin, sayr qilishlari vaqtida), qisman havo almashtirishning (zaruratiga ko'ra) muntazamligi; ekologik belgilari bo'yicha o'simliklarni tanlash (zararli kimyoviy moddalarni yutadigan, fitontsidlarni ajratadigan, havoni namlaydigan o'simliklarni mavjudligi); yorug'lik koeffitsientiga rioya qilish;

• rejimli jarayonlarni differentsiatsiyalash va individuallashtirish;

• bolalar harakat faolligini tetikligining umumiy vaqtidan 50-60% chegarasida ta'minlaydigan harakat rejimini optimalligi;

• sayr qilishlar, salqin (sovuq) suv bilan yuvinish, havo vannalari (uyqugacha va uyqudan keyin), jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yalangoyoq yurish, og'izni va tomoqni salqin (sovuq) suv bilan chayish, chiniqtirishning maxsus choralarini qo'llash;

• jismoniy tarbiya tadbirlarining (ertalabki gimnastikani, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, sayr qilish paytidagi harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlarni) samaradorligi, bolalarni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy yuklamaning optimalligi, motor zichligi, harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish;

• jismoniy tarbiya bilan bog'liq bo'lmagan mashg'ulotlardagi jismoniy tarbiya (matematika, nutqni rivojlantirish va h.k.); bolalarning optimal ishchanlik qobiliyati uchun sharoit yaratish; yorug'likka nisbatan to'g'ri o'tkazish; asab tizimini muxofaza qilish; faoliyatni almashtirish; jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish va b.;

• bolalarning madaniy-gigienik ko'nikmalarini, ovqatlanish, xojat madaniyatini tavsiflari;

• bolalar bilan tashhis-korrektsiya ishlari.

V. Pedagoglarni uzluksiz ta'limini tashkil qilish:

• pedagoglarni oliy ma'lumotdan keyingi ta'lim tizimi orqali rejali malakasini oshirish;

• shahar va tuman metodik boshqarmalar ishida ishtirok etish;

• pedagogik kengashlarda, ilmiy seminarlarda chiqishlar;

• pedagoglar uchun konsultatsiyalar o'tkazish;

• jismoniy tarbiya bo'yicha yangi samarali yo'nalishlar va texnologiyalarni muhokama qilish, aprobatsiyadan o'tkazish va maktabgacha ta'lim muassasasi amaliyotiga joriy qilish;

• bolalarning jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan amaliy-seminarlar, anjumanlar, disputlar o'tkazish.

VI. Tekshirish natijalari bo'yicha xulosalar va takliflar.

O'zini o'zi nazorat qilish uchun savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish bo'yicha asosiy xujjatlarni ayting.
2. Jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish faoliyati reja-grafigining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
3. Bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha kalendar ish rejasining mazmunini ochib bering.
4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya orqali dam olishni (jismoniy tarbiya bayrami) farqlovchi xususiyatlari nimalardan iborat?
6. Bolalarning jismoniy tarbiyasini pedagogik va tibbiy nazorat qilish yo'nalishlarini ayting.
7. Fiziologik egri chiziqni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mazmuni va shakllariga bog'liqligini ko'rsatib bering.
8. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining miqdoriy va sifat tavsiflarini ayting.
9. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining umumiy va motor zichligini tushuntiring.
10. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining taxminiy savollarini ayting.

X BOB. JISMONIY TARBIYA SOHASIDAGI MUTAXASSISNING KASBIY TAVSIFI

10.1. Jismoniy tarbiya rahbarining kasbiy ahamiyatga ega sifatlari va funktsiyalari

Oxirgi vaqtlarda, ta'lim sohasining har xil bosqichlaridagi mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi komponentli yondashuv talablariga qaratilgan. Uni amalga oshirish mutaxassisni kasbiy tayyorlashning muammoli-tadqiqotli, amaliy-qaratilgan yo'nalganligini kuchaytirishni, ijtimoiy va kasbiy muammolarni imitatsiya qiladigan holatlarni echimini topish bo'yicha mustaqil ishni faollashtirishni nazarda tutadi. Mutaxassisni tayyorlashning umumiy maqsadi – quyidagilarni uyg'unlashtirish imkonini beradigan ijtimoiy-kasbiy kompetentlikni shakllantirish va rivojlantirishdan iborat:

- akademik kompetentsiyalarni (nazariy va amaliy vazifalarni hal qilish uchun bazaviy ilmiy-nazariy bilimlarga ega bo'lish va qo'llash; tizimli va qiyosiy tahlil qilishni, tadqiq qilish ko'nikmalariga ega bo'lish; mustaqil ishlashni bilish, yangi g'oyalarni ilgari surish);
- kasbiy kompetentsiyalarni (psixologik-pedagogik adabiyotlar bilan ishlash; xujjatlarni tuzish; mehnat intizomini nazorat qilish va qo'llab-quvvatlash; aralash profildagi mutaxassislar bilan hamkorlik qilish; taqdim qiladigan materiallarni ishlab chiqish va kelishish; ma'ruzalar, taqdimotga ma'lumotlarni tayyorlash; global informatsion resurslardan foydalanish);
- ijtimoiy-shaxs kompetentsiyalarini (fuqarolik sifatlariga ega bo'lish; ijtimoiy hamkorlikka qobiliyatli bo'lish; shaxslararo kommunikatsiyalarga qobiliyatli bo'lish; salomatlikni asrash ko'nikmalariga ega bo'lish; tanqid va o'zini o'zi tanqid qilishga kompetentsiyalarini (fuqarolik sifatlariga ega bo'lish; ijtimoiy hamkorlikka qobiliyatli bo'lish).

O'zini shaxs, individual sifatida anglaydigan pedagog faoliyatida o'zini o'zi amalga oshirishga, o'zini ifodalashga intiladi. Bu, o'zining ijobiy sifatlarini va istiqbollarini, o'zini o'zi kasbiy takomillashtirishni individual yo'llarini belgilashni nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya rahbari pedagogik faoliyatini amalga oshirishi uchun unga kasbiy bilim va malakalar zarur. Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis quyidagilarni bilishi kerak:

- maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsga yo'naltirilgan ta'limini maqsadlarini va majburiy komponentlarini;
- bolalarning jismoniy tarbiyasini asosiy tarkibiy qismlarini;
- maktabgacha ta'lim yoshidagi bolani jismoniy tarbiyalash va rivojlantirishning zamonaviy dasturlarini va texnologiyalarini;
- maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarning sog'lom turmush tarzi uchun

sharoitlar va mazmunini;

- bolalarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish qonuniyatlarini;
- maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning individual farqlanishini xilma xilligini va ularni o'rgatish jarayonida individual-tabaqalashtirilgan yondashuv qonuniyatlarini;
- jismoniy tarbiyani pedagogik nazorat qilishning mazmunini;
- engil atletika va biomexanikaning asoslarini;
- O'zbekiston Respublikasini ta'lim, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi qonunchilik xujjatlarini; maktabgacha ta'lim, bola huquqlari bo'yicha me'yoriy-huquqiy va dasturiy-uslubiy xujjatlarni; mehnat qonunchiligi asoslarini; bolalarning hayoti vaa salomatligini muhofaza qilish qoidalarini.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassis quyidagilarni bilishi kerak:

- bolaning individualligini tushunishni;
- bolalarni pedagogik tashhis qilish va salomatlik holatini, jismonan va harakatli rivojlanishi xususiyatlarini ob'ektiv baholash usullarini;
- har bir bola uchun "eng yaqin kelajakdagi rivojlanish holatini" belgilashni;
- toliqgan bolalar uchun ehtiyot qiluvchi rejimni yaratish;
- sog'lomlashtiruvchi shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalarni qo'llash samaradorligini to'g'ri topa olishni;
- jismoniy tarbiya jarayonini pedagogik jarayonlarni maqsadli vositalarini, ish usullarini belgilash bilan tizimli amalga oshirishni;
- jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda qulay psixologik muhitni yaratishni;
- tarbiyalanuvchilarning ota-onalari bilan hamkorlikni rivojlantirishni bashorat qilish;
- jismoniy mashqlarni bajarish va ko'rsatishni to'g'ri texnikasini egallashni;
- muhim psixofiziologik sifatlarga – harakat xotirasiga, fazoni idrok qilishga, ko'rish orqali idrok qilishning aniqligiga, harakatlarni fazoviy aniqligiga ega bo'lishni;
- shaxsiy faoliyatiga o'zi professional baho berishni amalga oshirishni.

Kasbiy bilim va malakalarni amalga oshirish jismoniy tarbiya rahbarining kasbiy ahamiyatli funktsiyalarida – tadqiqotchilik, konstruktiv, tashkilotchilik, kommunikativ va o'zini o'zi takomillashtirish funktsiyalarida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha mutaxassisning *tadqiqotchilik funktsiyasi* maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishi samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan. U, bolalarning salomatlik holatini, jismoniy tayyorgarligi va harakat faolligi darajasini tashhis qilish va bashorat qilishdan, maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishining tashkiliy-uslubiy asoslarini loyihalashtirish va ishlab chiqishdan, jismoniy tarbiya bo'yicha qo'shimcha ta'lim dasturini ishlab chiqishdan, shaxsiy

ega bo'lgan professional muloqoti. Pedagogik muloqotda bilim va malakalar etkaziladi, bola shaxsining xususiyatlari o'zgaradi, o'zaro bir-birini tushunish o'rnatiladi. Pedagogik muloqotning tarkibiy qismlaridan biri – nutq madaniyati hisoblanadi. Nutqni grammatik jihatidan to'g'ri tuzish, uning mazmunini, mantiqiy ketma-ketligini, tushunarliligini ta'minlaydi. Nutq madaniyatini tarkibiy qismlarining muhim komponentlari – materialni bayon qilishning oddiyligi va aniqligi, tovush intonatsiyasi, nutq sur'ati, mantiqiy zahira, obrazlilik hisoblanadi. Nutq madaniyati pedagogni bolalar bilan muloqotini engillashtiradigan maxsus atamashunoslikni to'g'ri qo'llash bilan ham bog'liq.

Jismoniy tarbiya rahbarini o'zini o'zi takomillashtirishining asosiy shakli – uni mustaqil ta'lim olishi – uni o'zini namoyon qilishiga, madaniy, ta'lim, kasbiy va ilmiy darajasini oshirishga ehtiyojini qoniqtirishga yo'naltirilgan erkin faoliyat turi hisoblanadi. Kasbiy o'zini o'zi takomillashtirishdagi muvaffaqiyatining muhim sharti – mustaqil ta'limning vositalari va usullarini egallash hisoblanadi. Ularning ichida asosiylari – psixologik-pedagogik adabiyotlar bilan ishlash va psixologik-pedagogik muammolar modellashtirilgan maxsus mashqlar va vazifalarni bajarish hisoblanadi.

Kitob bilan ishlash – fan, madaniyat, ta'lim sohasidagi bilimlarni to'ldirishning zaruriy sharti hisoblanadi. U, shaxsiy kasbiy tajribasini, pedagog bolalarga ta'lim berish ishini uslubiyatiga kiritadigan yangilikni umumlashtirish va anglashning eng muhim omillari ham hisoblanadi.

Maxsus mashqlarni bajarish kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan sifatlar va ko'nikmalarni rivojlantiradi (muammoni ko'ra bilish malakasini, uni tahlil qilishni, pedagogik holatni rivojlanishini bashorat qilishni, xulosalar va umumlashtirishlarni amalga oshirishni).

Jismoniy tarbiya rahbari, mustaqil ta'lim olishi yakunlari to'g'risida, o'zining kasbiy "Men" sifatini audiotashhisini qo'llash orqali bilishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya rahbarining faoliyati, uni bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ishining mazmunini belgilaydigan me'yoriy-huquqiy xujjatlar bilan belgilanadi. Bu, O'zbekiston Respublikasini "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, "Maktabgacha ta'lim olishni ta'minlaydigan muassasada bolalarni jismoniy tarbiyalash to'g'risidagi Nizomi", "Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatlik darajasiga qo'yiladigan talablari" va boshqa qonunchilik xujjatlari.

O'zbekiston Respublikasini "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunida maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarni jismoniy tarbiyalash – majburiy hisoblanadi va jismoniy tarbiya bo'yicha rejalar, dasturlar va sanitar-gigienik talablar bilan mos ravishdagi xilma xil bolalar faoliyati jarayonida amalga oshiriladi, deb ta'kidlangan.

"Davlat maktabgacha ta'lim muassasasi to'g'risidagi Nizom"da davlat maktabgacha ta'lim muassasasining maqsadi va vazifalarini, uning faoliyatini

tashkil etish, moliyalashtirish va davlat maktabgacha ta'lim muassasasini boshqarish tartibini belgilaydi. Nizomga ko'ra, jismoniy tarbiya rahbari bolalarni jismoniy tarbiyalashni, ularning yoshini, jinsini, jismoniy tayyorgarligini, individual psixik xususiyatlarini va salomatligi holatini hisobga olgan holda amalga oshiradi va hayotini muxofaza qilishga va salomatligini mustahkamlashga javobgar hisoblanadi.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasi maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari, ta'lim-tarbiya dasturlari, sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlari talablariga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalarda (keyingi o'rinlarda bolalar deb ataladi) jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena, ijtimoiy-kommunikativ rivojlanish, nutq, o'qish va chet tillarni o'rganish, bilish jarayoni, dunyo haqidagi bilimlar va dunyoni anglashi, ijodiy-estetik rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi belgilab o'tilgan.

Ushbu Nizomga asosan quyidagilar davlat maktabgacha ta'lim muassasasining *maqsadi* hisoblanadi:

- bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish;
- ta'lim-tarbiya berish orqali bolalarni maktab ta'limiga sifatli tayyorlash;
- bolalarni maktabgacha ta'lim bilan qamrab olish.

Quyidagilar davlat maktabgacha ta'lim muassasasining *vazifalari* hisoblanadi:

- bolalarning hayotini muhofaza qilish va sog'lig'ini mustahkamlash;
- bolalarda xalqimizning yuksak ma'naviyati va insonparvarlik an'analariga sadoqat tuyg'ularini shakllantirish;
- bolaning shaxsini va boshqa jihatlarini rivojlantirgan holda uni boshlang'ich ta'limni olishga tayyorlash;
- bolaning rivojlanishidagi (nutqida, ko'rishida, eshitishida) engil nuqsonlarni korrektsiyalashni amalga oshirish;
- ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasida ta'lim mazmuni maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablariga asosan ishlab chiqilib, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tasdiqlangan yoki tavsiya qilingan dasturlar bilan belgilanadi.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasining ish tartibi va bolalarning ushbu muassasada bo'lish vaqti davlat maktabgacha ta'lim muassasasining Nizomi va muassisning qarori bilan belgilanadi.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasida besh kunlik ish haftasi uchun, qoida tariqasida, quyidagi ish tartibi joriy etiladi:

12 soatli;

10,5 soatli;

9 soatli;

4 soatli.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasi joylashgan hududda yashaydigan aholi talablaridan kelib chiqib, davlat maktabgacha ta'lim muassasasida yoki uning alohida guruhlarida 6 kunlik ish haftasi ham joriy etilishi mumkin.

Davlat maktabgacha ta'lim muassasasida ovqatlanishni tashkil etish ushbu muassasa zimmasiga yuklatiladi hamda sanitariya qoidalari, normalari va gigiena normativlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha maktabgacha ta'lim muassasasi ishining yakuni "Davlat maktabgacha ta'lim muassasasi Nizomi" bilan amalga oshiriladi. Nizom bazaviy maktabgacha ta'limni kafolatlaydi va maktabgacha ta'lim muassasasi bitiruvchisini ta'limning keyingi bosqichiga tayyorgarligini belgilaydi. Xujjatda bolalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga emotsional-ijobiy munosabatini shakllanganligi, jismoniy tarbiya bilimining mazmuni keltirilgan.

10.2. Pedagogning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlash shartlari

So'ngi yillar, jamiyatni insonning salomatlik muammolariga e'tiborini ortganligi bilan tavsiflanadi, uni mustahkamlashga qaratilgan bir qator tadbirlar o'tkazilmoqda. Jamiyatning salomatligi sohasi mutaxassislari salomatlikni muxofaza qilish ishida yangi siyosatni shakllantirish to'g'risida fikr bildirishmoqda. Salomatlik omili, borgan sari, har xil kasb egalarining, jumladan pedagogik kasb egalarining ustivor qadriyatlari qatoriga kiritilmoqda. Uning qadriyatini nafaqat o'rta yoshdagi pedagoglar, balki salomatlik e'tiborga molik bo'lib qolayotgan yosh pedagoglar ham anglashmoqda. Sog'lom pedagoglar unumdor ishlashadi, ijodkorlikka moyil, o'zini o'zi takomillashtirish qobiliyatiga ega.

Maktabgacha ta'lim muassasasi pedagogining kasbiy faoliyati shaxsning psixoemotsional sohasiga yuqori yuklamalarning tushishi bilan tavsiflanadi. Uning ish kunini katta qismi emotsional kuchlangan sharoitda (faoliyatining emotsional jihatdan to'yinganligida, diqqatini doimiy kontsentratsiya qilinganligida, bolalarning hayoti va salomatligiga orttirilgan majburiyatda) o'tadi. Bunday turdagi omillar pedagogning jismoniy jihatdan o'zini his qilishiga ta'sir ko'rsatadi: nervoz holat, jizzakilik, toliqish, har xil o'zini yomon his qilishlar yuzaga keladi. Alohida holatlarda emotsional kuchlanish kritik darajaga etadi. Natijada pedagog, o'zini tuta olmay qoladi va o'zini agressiv shaklda namoyon qiladi (baqiradi, g'azablanadi, jizzakilik qiladi).

Tadqiqotchilar, inson emotsiyalarini o'rganishning ko'p yillik tajribasiga tayangan holda, ularni ratsional boshqarish zaruratini tan olishadi va pedagogik

Pedagoglarning kasbiy salomatligini mustahkamlash va tiklashga o'zini o'zi ijobiy idrok qilish, o'zini o'zi hurmat qilish, ya'ni o'zini pozitiv baholash ancha darajada ko'maklashishi mumkin. Bu maqsadda, pedagogik faoliyatda maxsus mashqlarni, maslan o'zini o'zi ijobiy idrok qilishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni qo'llashi samaralidir.

1. "Kontrargumentlar". Pedagogga o'zining kuchsiz tomonlari ro'yxatini tuzish va uni qog'ozning chap tomoniga yozish taklif qilinadi. Qog'ozning o'ng tomonida, har bir bo'limning qarshisida, bunga qarma-qarshi tura oladigan ijobiy hislatlar ko'rsatiladi.

Masalan:

Meni bilgan odamlarning birontasiga ham men yoqmayman	Meni haqiqatdan bilganlar menga yaxshi munosabatda
Men dangasaman, o'zimni mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishga majburlashim qiyin	Men erkin bo'la olaman. Men, zarur bo'lganida, barcha belgilangan ishlarimni bajara olaman

Keyin, pedagog kontrargumentlarni asoslaydi, misollar keltiradi.

2. "Hayotni idrok qilish". Qog'oz ikkita ustunga ajratiladi. CHap tomonida hayotidagi yomon hodisalar yoziladi, o'ng tomonida esa – shu hodisalarning ijobiy jihatlari yoziladi.

Qoida: 1) g'oyalarni muhokama qilmaslik va o'ylamaslik; 2) miyaga kelgan barcha g'oyalar yozib boriladi; 3) g'oyalarni yaxshi yoki yomon sifatida baholamaslik.

Refleksiya: har qanday yomon holatni ijobiy jihatini topish.

3. "Baribir sen quyidagi so'zlar bilan boshlaydi: "Menga o'zimdagi quyidagi hislat yoqmaydi...". Ikkinchisi uni eshitib, "Baribir sen yaxshisan, chunki..." deb gap boshlab reaktsiya qilishi kerak.

Antistressning eng muhim resursi sifatida o'ziga ishonchni va borliqni xursandchilik bilan idrok qilishni mustahkamlash uchun pozitiv tafakkur yuritish texnikasini o'zlashtirish kerak. Fikrlar, ishontirishlar, ichki dialog odamning hayotiy rejasiga ta'sir qiladi. Ular, nafaqat xulq-atvorda, xayajonlanishlarda namoyon bo'ladi, balki hayotiy stresslarni engishga tayyor bo'lishga ko'rsatmalarda ham namoyon bo'ladi. Ichki dialogni o'zi tahlil qilishni amalga oshirish va undan, o'zini o'zi qoralashni, muvaffaqiyatga ishonchni va umidni yo'qligi mavjud bo'lgan barcha destruktiv nutqni (masalan, "Men hayotimda xech narsani o'zgartira olmayman", "Meni xech kim tushunmaydi", "Men baxtsizman va har doim baxtsiz bo'laman"), o'ziga murojaat qilishni bartaraf qilish foydali. Ularni, ichki psixologik resurslarni safarbar qilishga va o'z kuchiga ishonchni mustahkamlashga ko'maklashadigan konstruktiv yoki pozitiv so'zlarga almashtirish zarur.

Bunga, quyidagi maslaxatlar yordamlashadi:

- o'zingizning muvaffaqiyatlaringizni, yutuqlaringizni ayting va buning

uchun o‘zingizni maqtang, erishgan maqsadlaringizdan quvoning;

- yuz bergan ziddiyatlarni va yo‘l qo‘ygan xatolaringizni miyangizda “chaynamang”. Ularning sabablarini anglang, xulosa chiqaring va yo‘lini toping;

- agarda muammo, ziddiyat yuzaga kelsa, unda, ularni o‘z vaqtida va o‘ylab hal qiling;

- o‘z vaqtingizni ratsional sarflang. Yirik ishlarni bir necha qismlarga taqsimlashga, o‘z rejangizga ma’qul bo‘lgan ishlarni kiritishni o‘rganing. Ishlaringizni oxiriga etkazmasdan qoldirmaslikni qoida qilib oling;

- faol hayotiy o‘rinni shakllantirish, ayniqsa, kasbiy stresslarga nisbatan (stresslar – bu, “hayotning hidi va ta’mi”);

- o‘z imkoniyatlaringiz chegarasini aniqlang. O‘z organizmingizga hurmat bilan munosabatda bo‘ling, ortiqcha toliqmang, doimo yaxshi jismoniy holatda bo‘ling;

- sizga ma’qul bo‘lgan odamlar bilan ko‘proq va tez-tez muloqotda bo‘ling. Sizga noma’qul bo‘lganlar bilan muloqotni sekin va bilintirmasdan chegaralang.

Pedagogik hamkorlik jarayonidagi stressli holatlar pedagogning xulq-atvorida konservatizmni, standartlikni, shablonni yuzaga keltiradi, ular sekin-asta uning xarakerini qirralariga aylanadi, tafakkur jarayonlarida negativ aks etadi. Tafakkurning noyobligi, uni qotib qolishi, o‘ta mantiqlilik – bu, pedagogni ishlashi uchun ko‘p xalaqit beradigan, o‘zining xulq-atvori strategiyasini o‘zgartiradigan hislatlardir. Xulq-atvor nuqtai-nazaridan qaralganida, tafakkurning noyobligi – xulq-atvor adaptatsiyasining etishmasligidir.

Bir sinf hodisalaridan boshqasiga engil o‘tishga intellektual uddaburonlik, boshqacha aytganda, tarbiyalanuvchilarning individual xususiyatlarini xilma xilligini hisobga olishni, harakatchanlikni, artistizmni, har xil faoliyat turlarida nostandart tafakkur yuritishni, yuzaga kelgan holatdan kelib chiqqan holda xulq-atvor taktikasini o‘zgartirishni bilish yordam beradi. Intellektual uddaburonlikni belgilash uchun har xil atamalar qo‘llaniladi. Ayrim olimlar, uni tez o‘zgaruvchanlik deb, boshqalari – harakatchanlik deb, uchinchilari – tafakkurning shablonli emasligi, nostereotipligi, nostandartligi deb atashadi. Intellektual uddaburonlikning bosh elementi – ijodkorlik qobiliyatlari hisoblanadi va ular improvizatsiyani – faoliyatning nooddiy, yangi va eng optimal usullarini belgilaydi. Ijodkorlik faoliyati pedagog shaxsiga juda katta ta’sir ko‘rsatadi: tetik kayfiyatni yuzaga keltiradi, o‘z kuchiga ishonchni, o‘z nuqtai nazarini ta’kidlash malakasini shakllantiradi, ijobiy emotsiyalarni chaqiradi, ular mustahkamlanadi va shaxsning xususiyatlariga aylanadi.

Intellektual uddaburonlikni rivojlantiruvchi mashqlar

1. Quyosh va elektr poezdini, kuz va baletni, erkak kishi va kofeni, avtoruchka va raketani birlishtiradigan maksimum xususiyatlarni toping.

2. Ushbu uchta – "yumshoq", "oq", "esa bo'ladigan" tushunchalar bir vaqtda qo'llanadigan so'zlarni ayting.

3. Quyidagi gaplarni boshqacha ifodalang, ya'ni g'oyani original matnga iloji boricha yaqin bo'lgan boshqa so'zlar bilan ayting (maksimal variantlarni ayting): "Sevgi yosh tanlamaydi", "Baxtsizlik tufayli baxtni chopdi", "Men, yozni tugamasligini juda ham istayman!".

4. "Bu to'g'risida sen nima deb o'ylaysan?" o'yini. Pedagog qo'yilgan savollarga javob beradi, Boxolar javobning to'liqligi va tezkorligi, originalligi, ijodiy yondashuv uchun qo'yiladi. Savollarga misollar: "Agarda, mumkin bo'lmasa-yu, lekin juda zarur bo'lsa, nima qilish kerak?", "Nima sababdan ayrim odamlar o'zlarini baxtsizlikda yaxshi ko'rishadi?", "Qanday qilib baxtli bo'lish mumkin?", "Qay biri yaxshi: yomonlarning yaxshisi bo'lishmi yoki yaxshilarning yomoni bo'lishmi?".

Pedagogning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha ishning muhim jihati – o'zini o'zi boshqarish usullariga ega bo'lishdir. Unga zarurat quyidagi holatlarda yuzaga keladi. Professional: bitta echimga ega bo'lmagan yoki bir nechta alternativ variantlarni nazarda tutadigan, o'zi uchun yangi, nooddiy, qiyin echiladigan muammo bilan to'qnashadi; yuqori emotsional va jismoniy kuchlanish holatida bo'ladi, bu, uni impulsiv harakat amallariga undaydi; hamkasblari, boshqa odamlar, ma'muriyat tomonidan baholanayotgan holatda bo'ladi. Hozirgi vaqtda, psixik holatlarini o'zi boshqarishi uchun xilma xil usullar qo'llaniladi: nafas gimnastikasi, kontsentratsiya va vizuallashtirish, relaksatsiya, autogen mashg'ulot va b. Ularni egallagan inson, o'z kuchini kun davomida ancha samarali va ratsional taqsimlashi, yuzaga kelgan holatdan kelib chiqqan holda o'zini adekvat boshqarishi mumkin.

Odamning nafas olishi va emotsional holati o'rtasida yaqin aloqa mavjud. emotsional kuchlanish, xayajonlanish paytida nafasning ushlab qolinishi sodir bo'ladi, u, uzilib-uzilib va tez-tez amalga oshadi. O'z navbatida, nafasning ritmi va chuqurligi ma'lum bir emotsional holatni chaqirishi mumkin. Ritmik nafasning har xil turlari har xil davom etadigan nafasni ushlab qolishni va nafas olish va chiqarishni variatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Nafas yo'llari, o'zining barcha yo'lida vegetativ asab tizimining uchlari bilan to'laqonli ta'minlangan. Nafas olish fazasi ichki a'zolar faoliyatini faollashtiradigan simpatik asab uchlarini, nafas chiqarish fazasi esa – qoidaga ko'ra, tormozlovchi ta'sir ko'rsatadigan adashgan asab uchlarini qo'zg'atishi aniqlangan. Bu, nafas gimnastikasida kechki (tinchlantiruvchi) yoki ertalabki (safarbar qiluvchi) deb

nomlanadigan ko'rinishda qo'llaniladi.

Tinchlantiruvchi nafas – nafas chiqarishni ikki marta oshirilgan nafas olish davomiyligiga qadar sekin-asta uzayishi bilan tavsiflanadi. Keyinchalik esa, nafas olishlar toki nafas chiqarishlar bilan tenglashgunika qadar uzayadi. So'ngra, nafas tsiklining barcha fazalari yana qisqaradi. Tinchlantiruvchi nafasni ortiqcha qo'zg'alish va asabli kuchlanishni so'ndrishi uchun qo'llash foydalidir. Ushbu turdagi nafas olish ziddiyatning asabli-psixik oqibatlarini soddalashtirilishi, "startoldi" xayajonlanishni oldini olishi va uyqudan oldin bo'shashishga yordam berishi mumkin, ushbu holatda uyqusizlikka qarshi oddiy, lekin samarali vosita hisoblanadi.

Safarbar qiluvchi nafas – bu, tinchlantiruvchi nafasning toshoynadagi aksiga o'xshaydi: nafas chiqarishlar emas, balki nafas olishlar o'zgaradi, nafas chiqarilganidan keyin emas, balki olinganidan keyin ushlab qolinadi. Safarbar qiluvchi nafas lanjlikni va toliqish paytidagi uyquga tortish holatini engishga yordamlashadi, uyqudan tetiklik holatiga tez va qiyinchiliklarsiz o'tishga, diqqatni safarbar qilinishiga ko'maklashadi.

Nafas mashqlarini emotsional holatga ta'sirini samaradorligi, ular emotsional o'zini o'zi boshqarishning boshqa usullari bilan majmuada qo'llanilganida ortadi. Bunday usullardan biri – vizualizatsiyani qo'llash hisoblanadi.

Vizualizatsiya – bu, inson ongida obrazlarni yaratilishi, ya'ni tasavvurni eshitish, ko'rish, ta'm sezish, hid bilish, sezish orqali his qilishlar hamda ularning kombinatsiyalari yordamida faollashtirish.

Vizualizatsiya odamga emotsional xotirani faollashtirishga, u, qachondir boshidan o'tkazgan hislarni qayta tiklashga yordam beradi. O'z ongida tashqi dunyo obrazlarini qayta tiklash orqali, kuchangan holatdan tezda chalg'ish, emotsional muvozanat saqlashni tiklash mumkin.

Odam tomonidan, o'zining har xil holatlarini yoki ushbu holatlarni chaqiradigan qo'zg'atuvchilarni aniq hayoliy tasavvur qilishi paytida, uning organizmida ushbu tasavvurlarga mos keladigan o'zgarishlar sodir bo'ladi (havoning dimligi, jazirama to'g'risidagi tasavvur nafasni, pulsni tezlashishini chaqiradi; g'azablanishni tasavvur qilish qonda adrenalin miqdorini ortishiga olib keladi). Obrazli fikrning emotsional tarkibiy qismi fiziologik tizimlarda real siljishlarni chaqiradi.

O'z ongini vegetativ funktsiyalarga, ichki a'zolarning ishlashiga ta'sir ko'rsatishi qobiliyatiga quyidagi tajribani o'tkazish bilan tekshirib ko'rish mumkin: stolning ustida limon turgani va undan bir bo'lak kesib olish, og'izga solish va til bilan tang'layga yopishtirish kerakligi tasavvur qilinadi. Virtual va haqiqiy limonga ajratiladigan so'lakning biokimyoviy tarkibini tadqiq qilish, uning o'xshashligini ko'rsatgan. Vizualizatsiya mexanizmi yordamida odamda organizmini o'zini o'zi boshqarishi qobiliyati amalga oshadi, bu,

psixoemotsional buzilishlardan xoli bo'lish, organizmni o'zini o'zi boshqarishini yashirin zahiralarini ishga tushirish imkonini beradi.

Vizualizasiyaga qaratilgan mashqlar

1. Bir necha lahzada biron-bir buyumni: apelsinni, stakandagi suvni, stol chirog'ini ko'rib chiqish. Ko'zni yumib, ushbu buyumni tasavvur qilish.
2. Ko'zni yumib, yorqin tirik atirgulni tasavvur qilish. Uni qo'lga olish, yuziga olib kelish, hidini his qilish.
3. Gugurt qutisini tasavvur qilish. Undan gugurt donasini olish va yoqish. His qilishni to'liq real bo'lishiga erishish.
4. "Okeandagi po'kak" mashqi. Qulay o'tirib, bir tekis nafas olinadi, Ko'zlar yumilib bo'shashtiriladi. O'zingizni okeandagi kichkina po'kak deb his qiling. Sizda maqsad, kompas, xarita, rul, eshkaklar yo'q. Sizni okean va shamol qaerga boshlasa, shu tomonga ketmoqdasiz. Katta to'lqin bir zum ustingizga yopirilishi mumkin, lekin siz, yana suvning yuzasiga qalqib chiqasiz... Ushbu to'lqinning zarbalarini va suvning yuzasiga qalqib chiqishni his qilishga urining... To'lqinning harakatlarini, quyoshni, issiqlikni, yomg'ir tomchilarini... tagigingizdagi dengiz yostig'ini his qiling. Siz o'z tanangizga, o'zingizni okeandagi kichkina po'kak deb his qilishingiz paytida yuzaga keladigan sezgilaringizga quloq soling.

Emotsional holatlarining kuchlanganligi paytida, har bir odamda mimikasi, nutq sur'ati o'zgaradi, skelet mushaklarining tonusi ortadi, faoliyatida xatoliklarga olib keladigan behalovatlik paydo bo'ladi, nafas chastotasi, puls, yuzining rangi o'zgaradi, ko'zlariga yosh kelishi mumkin. Lekin, agarda odamning diqqati g'azabdan, g'am-g'ussadan yoki xursandlikdan, ularning tashqi namoyon bo'lishiga – yuzidagi ifoda, ko'z yoshlari yoki kulish va hokazaolarga o'tkazilsa, emotsional kuchlanganlik pasayishi mumkin. Bu, odamning emotsional va jismoniy holatlari o'zaro bog'liq ekanligi to'g'risida dalolat beradi va shuning uchun o'zaro ta'sir qilish qobiliyatiga ega.

Emotsional o'zini o'zi boshqarishning eng sodda, lekin etarlicha samarali usuli – mimika mushaklarini bo'shashtirish hisoblanadi. Yuzning mushaklarini bo'shashtirishni va ularning holatini nazorat qilishni o'rganish orqali, mos ravishdagi emotsiyalarni ham boshqarishni o'rganish mumkin. Ongli nazorat qilish qanchalik erta boshlansa (emotsiyalarning paydo bo'lishi vaqti bo'yicha), u, shunchalik samarali bo'ladi. Masalan, g'azablanish paytida tishlar qisiladi, yuzning ifodalanishi o'zgaradi. Bu avtomatik tarzda, reflektor sodir bo'ladi. Lekin, o'zini o'zi nazoart qilish masalasi "yurgizib" yuborilishi bilan ("Tishlar siqilmaganmi?", "Yuzimning ko'rinishi qanaqa?") mimika mushaklari bo'shashishni boshlaydi. Faqat, so'z bilan o'ziga o'zi buyruq berish asosida ma'lum bir mushak guruhlarini bo'shashtirishni dastlabki trenirovka qilish zarur.

Pedagogik faoliyatda negativ emotsiyalarni tashqi namoyon qilinishi mazmuni, pedagoglarda emotsional yuklamalardan keyin mushaklarni bo'shashtirish ko'nikmasini yo'qotilishiga olib keladi, mushaklarning barqaror gipertonusi paydo bo'ladi, "mushaklarning qisilishi" yuzaga keladi. Kuchanganlik holati kuch saqlanguniga qadar davom etadi, u kamayganida, organizm kuchsizlanadi va bir qator psixosomatik holatlar seriyasi kuzatiladi.

Ma'lum bir emotsional reaktsiyalarga ma'lum bir mushak guruhlarining kuchlanishi mos keladi. Masalan, qo'rquv emotsiyalari eng katta darajada artikulyatsion va ensa mushaklarini kuchlantiradi. Ushbu qonuniyat, individual xususiyatlar bilan ham qo'shilishi tufayli, har bir odam o'zini ustidan tizimli kuzatishi paytida, emotsional qo'zg'alishga katta darajada reaktsiya qiladigan mushak guruhlarini aniqlashi kerak. Undan tashqari, eng sodda test foydali bo'lishi mumkin. Maksimal bo'shashgan holatda, ongda emotsional holatni iloji boricha aniq qayta tiklash zarur. Diqqatni davriy ravishda mushak tizimining holatiga o'tkazish orqali tonusni birinchi bo'lib oshiradigan mushak guruhlarini aniqlash qiyin emas. Ushbu mushaklar, bo'shashishni mashq qilish paytida ham va emotsional qo'zg'alish paytida ham eng e'tibor ob'ekti bo'lib qoladi.

Yuzning mushaklarini bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar

Bunday mashqlarning umumiy qoidalari: bo'shashgan mushakni, uni kuchlanishi bilan kontrast bo'yicha his qilishni anglash va eslab qolishga imkon berish; mashqlarning har biri ikkita fazadan iborat – dastlabki (kuchlanishdan) va keyingi (bo'shashishdan); dastlabki fazada tanlangan mushakning yoki mushaklar guruhining kuchlanishi sokin o'sishi kerak, yakunlovchi bo'shashish esa ("kuchlanishni" yo'qotish) keskin amalga oshiriladi; mushaklarni sekin kuchlanishi bilan birga sekin chuqur nafas olish amalga oshadi; mashqlarni bevosita uyqudan oldin bajarish kerak emas, chunki mushakning kuchlanishi qo'zg'atuvchi ta'sirga ega; mashqlarning har biri 2-3 marta takrorlanadi.

1. "Ajablanish niqobi". Ko'zlar yumiladi. Sekin nafas olish bilan bir vaqtda qoshlar yuqoriga ko'tariladi va hayolan "Peshona mushaklari kuchangan" deb aytiladi. Nafas bir soniya ushlab turiladi va uni chiqarilishi bilan birga qoshlar tushiriladi. Pauza 15 soniya.
2. "Ko'zni qisib qarash". Sekin nafas chiqarish bilan qoshlar yumshoq pastga tushiriladi. Havoni yutish bilan birga ko'z mushaklarini sekin-asta kuchlanishi oshiriladi va oxir oqibatda, xuddi unga sovun kirganidek, iloji boricha qisiladi. Hayolan "Qovoqlarim kuchlangan" deb aytiladi. Keyin, nafas bir soniya ushlab turiladi va erkin chiqariladi, qovoqlarning mushaklari bo'shashtiriladi. Qovoqlarni tushirilgan holda qoldirib, "Qovoqlarim bo'shashgan" deb aytiladi.
3. "Bo'sa niqobi". Nafas olish bilan bir vaqtda lablar xuddi bo'sa olish

uchun qisilganidek, sekin-asta qisiladi, ushbu kuchlanish chegaraviy darajaga qadar bajariladi va "Og'iz mushaklarim kuchlangan" deb takrorlash bilan qayd qilinadi. Nafas bir lahza ushlab turiladi va erkin chiqarilishi bilan mushaklar bo'shashtiriladi. "Og'iz mushaklarim bo'shashgan" deb aytiladi.

4. "Kulgu niqobi". Ko'zlar biroz qisiladi, nafas olish bilan sekin, iloji boricha keng iljayish kerak. Nafasni chiqarilishi bilan yuz mushaklarining kuchanishini bo'shashtirish kerak.

Har bir pedagog, o'zining ishini professional o'zini o'zi saqlashning individual dasturini tuzishi mumkin. U, quyidagi holatlarda bazalashgani ma'qul (V.V. Boyko, A.K. Markova):

- kasbiy faoliyatdagi faol o'rin (o'zini yuzaga kelgan holatning quli deb his qilishdan to'xtash);
- o'zini o'zi doimiy tarzda o'zgartirishga tayyor bo'lish, ko'pchilik uzoq umr ko'radigan odamlarda kuzatiladigan ko'rsatmalarning labilligi;
- zamonaviy jamiyatda, ayniqsa, zarur bo'lgan va talab qilinadigan sifatlarni o'zida mustahkamlash (yangi loyihalarga kirishiga tayyor bo'lish, "muvaffaqiyat" resursini va o'z kuchiga ishonchni mustahkamlash);
- optimistik kasbiy istiqbolni yaratish, xattoki murakkab holatlarda ham o'z hayotining muallifligini kuchaytirish;
- pozitiv "Men-kontseptsiyasi"ni qo'llab-quvvatlash, o'zining ijobiy sifatlarini mustahkamlash;
- o'zining psixik va jismoniy salomatligiga ichki shaxsiy mas'uliyat;
- o'zi bilan kelishgan holda yashashga qobiliyat, ichki garmoniya, o'zining kasbiy hayotini real omillarini qabul qilish;
- xattoki kam ma'qul bo'lgan sharoitlarda ham ijodkorlikka ko'rsatma berish (ijodkorlik orqali yashashga intilish);
- yuklamalardan (jismoniy va psixik yuklamalardan) keyin o'zini o'zi tiklash usullarini va ishchanlik qobiliyati darajasini normallashtirish usullarini egallash;
- o'z hayotidan o'zini o'zi buzadigan va o'ziga o'zi shikast etkazadigan xulq-atvor strategiyalarini chiqarib tashlash, o'zining hayotiy iqtidorini va hayotiy barqarorligini kuchaytirish.

O'zini o'zi saqlash dasturi natijalari va ko'rsatkichlarini samaradorligi pedagogning jismoniy va kasbiy uzoq umr ko'rishi bilan ifodalanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasi pedagogining kundalik faoliyatida taklif qilingan mashqlarni va tavsiyalarni qo'llanilishi, unga ishchanlik kayfiyatini saqlashga, kasbiy "yonib kul bo'lish"ni rivojlanishi ehtimolligini pasaytirishga yordam beradi.

O‘zini o‘zi nazorat qilish uchun savollar

1. Maktabgacha ta’lim muassasasi mutaxassisini tayyorlashning umumiy maqsadlari nimalarda iborat.
2. Bolalar jismoniy tarbiyasi bo‘yicha mutaxassisni kasbiy bilim va malakalari ko‘rsatkichlarini ayting.
3. Jismoniy tarbiya rahbarining kasbiy ahamiyatga ega funktsiyalarini ayting.
4. Maktabgacha ta’lim muassasasida bolalar jismoniy tarbiyasi bo‘yicha ishning mazmunini belgilaydigan me’yoriy-huquqiy xujjatlarga misollar keltiring.
5. Pedagogning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy shartlari qanaqa?
6. Pedagogni ichki psixologik resurslarini safarbar qilishga va o‘z kuchiga ishonchini mustahkamlashga ko‘maklashadigan maslaxatlarni eslang.
7. Sizning nuqtai nazaringizda pedagogik takt nima?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси. – Т.: Шарқ, 1999. – 8-30 бетлар.
2. Karimov I. A. “Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch”. T.: “Ma’naviyat” 2008 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2020 й.
4. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т., 2016.
5. Мирзиёев. Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. - Т.: Ўзбекистон, 2017, - Б. 145.
6. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурамиз. - Т. 2017.
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-2021 йилларга мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
8. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги (2015 йил янги таҳрири) Қонуни.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сон «2017 — 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги Қарори.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 22 майдаги “Олий ўқув юртидан кейинги таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 304-сонли Қарори.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий ўқув юртидан кейинги таълим тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-4958-сон Фармони (2017 йил 18 феврал).

9. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори (2017 йил 3 июн).
10. Давлат мактабгача таълим муассасаси тўғрисидаги Низом (2017 йил 19 июл).
11. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлигининг “Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” Буйруғи (2018 йил 18 июн).

12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги "Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3907 сонли Қарори.

13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Мактабгача таълим тизимини бошқаришни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПҚ-3955-сон Қарори (2018 йил 30 сентябр).

14. "Илк қадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.

15. Алиев М.Н., Магомедов И.М. Формирование и совершенствование функции равновесия у младших школников//Теоретико-методологические проблемы непрерывного физкультурного образования. Махачкала, 1998. 46-48 с.

16. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyo" 2006. 174 b.

17. Jalolova G.Q. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash T.: metodik tavsiya 2004.

18. Балсевич В.А. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

19. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 271 с.

20. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активност. Под.ред. О.Г.Газенко М., 1990

21. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здорове. 1981.-120 с.

22. Usmonxo'jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., "Ilm Ziyo". 2006. 124 b.

23. Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.

24. Годик М.А. Спортивная метрология. - М: ФиС, 1988. - 192 с.

25. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.:-2015. 220 b.

26. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. T.:-2015 210 b.

27. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.

28. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Унебная пособия. Т.,-2005 250 с.

29. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.

30. Ливицкий А.Н. умумий таҳрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.

31. Фомин Н.А. Физиологические основы двигателной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 2006. — 224 с.

32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры./ Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.

33. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошколных учреждениях. Минск 1998

34. Шебеко В.Н.Практикум по методике физического воспитания в дошколных учреждениях. Минск 1999

35. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошколного возраста. Минск 2015

36. Raxmatova D.N., Xolmurodov L.Z., Sobirova L.B. Maktabgacha va boshlang‘ich ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Chirchq. 2020.

ILOVALAR

Ilova 1

MTM ta'lim dasturini tuzish bo'yicha tavsiyalar

Ta'lim dasturi (quyida – Dastur) – MTM 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 tarbiyachilar (mutaxassislar) O'zbekiston Respublikasida ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablariga muvofiq muayyan yosh guruhidagi bolalar uchun eng maqbul va samarali shakllar, metodlar 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 tarbiyachi (mutaxassis) ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablari asosida bolalar rivojlanishining muayyan sharoitlari, ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'limning individual pedagogik modelini qanday yaratayotganini ko'rsatib berishi lozim.

Dastur uchta asosiy bo'limni qamrab oladi:

• **maqsadli** – bu tushuntirish xati hamda dastur o'zlashtirilishining rejalashtirilayotgan natijalarini o'z ichiga oladigan bo'lim;

• **mazmunli** – bu Dasturning umumiy mazmunini ifodalovchi va bolalar shaxsining to'laqonli rivojlanishini ta'minlovchi bo'lim;

• **tashkiliy** – bu Dasturning moddiy-texnik ta'minoti ta'rifini, ta'lim va tarbiyaning metodik materiallar va vositalar bilan ta'minlanganligini, kun tartibini, shuningdek, tadbirlar, bayramlar, rivojlantiruvchi muhitni o'z ichiga oluvchi bo'lim.

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

O‘quv dasturining namunaviy tuzilmaviy elementlari:

1. . Titul varag‘i

Maktabgacha ta’lim muassasasi nomi

Pedagogik kengash
tomonidan
qabul qilindi:
Bayon №___
sana_____

Tasdiqlandi:
MTM mudiri: №___ «____»
_____
F.I.SH

№ maktabgacha ta’lim muassasi

DASTURI

Tuzuvchi
Familiya, ism,
sharifi_____
Toifasi _____
Pedagogik staji _____
Lavozimi
_____
202__y.

2. Mundarija sahifalar ko‘rsatilgan holda Dasturning barcha qismlari, paragraflar, bo‘limlar nomi, adabiyotlar va ilovalar ro‘yxati, matnda mavjud bo‘lgan barcha sarlavhalarni o‘z ichiga oladi. Ularning ta’rifi ish mazmuniga to‘liq mos kelishi, qisqa, aniq va izchil bo‘lishi hamda uning ichki mantiqiy qonuniyatlarini aniq ifodalashi lozim.

3. Maqsadli bo‘lim tarkibiga tushuntirish xati kiradi va unda Dastur ishlab chiqilishiga asos bo‘lgan me’yoriy-huquqiy hujjatlar, shuningdek, ta’lim jarayonini tashkil qilishning turli shakllari, metodlari va yo‘llari ko‘rsatilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

SHuningdek, quyidagilar ham ta’riflanishi lozim:

- dastur bo‘yicha ta’lim olayotgan tarbiyalanuvchilarning yoshga oid, ruhiy va individual xususiyatlari;
- dasturning maqsadi;
- dasturning vazifalari;
- dasturni amalga oshirish muddati;
- asosiy tamoyillar;
- bola shaxsining asosiy tavsiflari.

Dasturning maqsadli yo‘nalishlari ta’rifi maktabgacha ta’lim muassasasining Davlat o‘quv dasturi hamda O‘zbekiston Respublikasida ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojiga oid Davlat talablarining maqsadli yo‘nalishlariga mos kelishi lozim.

4. Mazmunli bo‘limga bola rivojining beshta ta’lim sohasi yo‘nalishlariga mos ravishdagi ta’lim faoliyatining ta’rifi kiradi: ta’lim sohasining vazifalari, ta’lim faoliyatining mazmuni, ta’lim faoliyatining natijalari, mintaqaviy tarkibiy qism (komponent), ta’lim sohasini amalga oshirish bo‘yicha ta’lim faoliyatini tashkil qilish shakllari.

Kompleks-mavzuviy rejalashtirish (barcha beshta ta’lim sohasini amalga oshirishni hisobga olgan holda). Mazkur kichik bo‘limning ta’rifi integrativ modelni ko‘zda tutadi va u hafta mavzusini faoliyatning turli ko‘rinishlarida, shakllarida, ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari bilan birgalikda ochib beradi. Dasturda ifodalangan kompleks-mavzuviy rejalashtirishning tarkibiy qismi jadvallar ko‘rinishida taqdim etilishi mumkin. Kompleks-mavzuviy rejada dasturdagi bo‘limlar va mavzularni o‘rganish ketma-ketligi ochib beriladi. Ta’lim faoliyatining taqsimoti, bolalar bilan ishlash shakllari va yakuniy tadbirlar ko‘rsatiladi.

5. Tashkiliy bo‘lim. Mazkur bo‘limda kun tartibi, o‘quv yili tuzilmasi, ta’lim faoliyati jadvali (me’yoriy hujjatlarga muvofiq), yoshni hisobga olgan holda rivojlantiruvchi muhitni tashkil qilish, tarbiyalanuvchilarning yoshi va individual xususiyatlari, ularning ta’lim ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olgan ravishda Dasturni amalga oshirishining turli shakllari, metod va

vositalarining qisqacha ta'rifi beriladi. SHuningdek, turli xildagi faoliyatning o'ziga xos ruhiy-pedagogik xususiyatlari, tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan o'zaro hamkorlik turlari ifodalanishi mumkin.

6. Dasturni amalga oshirish shartlari:

- moddiy-texnik ta'minot;
- o'quv-metodik ta'minot (dasturlar, texnologiyalar, o'quv qo'llanmalari, ilmiy-metodik va o'quv-metodik adabiyot, bolalar, ota-onalar uchun mo'ljallangan adabiyot, internet-resurslar, ta'limiy CD-disklar, didaktik material, hujjatlar).

7. Foydalanilayotgan adabiyotlar ro'yxati.

8. Dasturga ilovalar, ularda quyidagi materiallar berilishi mumkin:

- mashg'ulotlar ishlanmalari, xordiq, bayramlar stsenariylari va h.k;
- tarbiyachi ishining chuqurlashtirilgan yo'nalishi bo'yicha ish dasturi (rejasi);
- o'yinlar va o'yinli mashqlar ta'rifi;
- pedagoglar va ota-onalar uchun mahorat maktabi stsenariylari;
- har bir yosh bo'yicha ilova qilib yuboriladigan metodik jild-to'plamlar;
- ota-onalar uchun tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan hamkorlikning turli shakllari stsenariylari (maslahatlar, davra suhbatlari, treninglar, praktikumlar, seminarlar).

2-ilova

Bolalar guruhning to'liq kun mobaynida rejalashtirilgan namunaviy kun tartibi

T/r	Kun tartibi	3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
1.	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
2.	Nonushtaga tayyorgarlik, nonushta	8.20- 8.50	8.25 – 8.50	8.30 -8.50	8.30 – 8.50
3.	Mustaqil faoliyat, o'yinlar	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00	8.50 – 9.00
4.	O'yinli ta'lim faoliyati	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00- 10.00	9.00 – 10.50
5.	Didaktik o'yinlar, mustaqil faoliyat	9.40-10.00	9.50 – 10.00	10.00 - 10.35	----------
6.	Sayrga tayyorgarlik, sayr	10.00 –12.00	10.00 –12.10	10.35 –12.25	10.50 –12.35
7.	Sayrdan qaytish, o'yinlar	12.00 –12.20	12.10 –12.30	12.25 –12.40	12.35 –12.45
8.	Tushlikka tayyorgarlik, tushlik	12.20 -12.50	12.30-13.00	12.40-13.10	12.45-13.10
9.	Uxlashga tayyorgarlik, kunduzgi uyqu	12.50-15.00	13.00-15.00	13.10-15.10	13.10-15.10
10.	Tetiklashtiruvchi gimnastika, havo va suv muolajalari	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
11.	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
12.	Ikkinchi tushlikka (poldnik) tayyorgarlik, ikkinchi tushlik	15.15-15.30	15.15-15.30	15.20-15.30	15.20-15.30
13.	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
14.	Sayr, mustaqil o'yin faoliyati	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45	16.30-17.45
15.	Bolalarning uyga ketishi	17.45-18.00	17.45-18.00	17.45-18.00	17.45-18.00

Izoh: *har bir MTM bolalarning muassasada bo'lish soatlari miqdoridan kelib chiqqan holda va Sanitariya-gigiena talablariga muvofiq ravishda o'z kun tartibini ishlab chiqishi mumkin. Shuni yodda tutish lozimki, o'yin-ta'lim faoliyati kunduzgi uyquni hisobga olmaganda kamida 38%ni, bolalarning ochiq havoda bo'lishi kamida 38%ni, mustaqil o'yin faoliyati kamida 24%ni, sog'lom turmush tarzini shakllantirish(sanitariya-gigiena ko'nikmalari) kamida 20ni, ota-onalarni bolalar rivoji taraqqiyoti to'g'risida xabardor qilish kamida 3%ni tashkil etadi.*

Qisqa muddatli guruhlarning namunaviy kun tartibi

T/r	8:30-12:00 (3,5 soat) 1-smena	Vaqti
1.	Qabul qilish, nazorat o'tkazish, ertalabki gimnastika	8:00-8:40
2.	Ertalabki uchrashuv	8:40-9:00
3.	O'yinli ta'lim faoliyati	9:00-10:30
4.	O'yin, mustaqil mashg'ulotlar, loyihaviy faoliyat	10:30-11:00
5.	Ikkinchi nonushta	11:00-11:15
6.	Sayr, bolalarning uyga ketishi	11:35-12:00
7.	Pedagoglar uchun tushlik tanaffus	12:00-13:00
8.	Pedagoglarning ikkinchi smenaga tayyorgarligi	13:00-13:30
	13:30-17:00 (3,5 soat) 2-smena	
1.	Qabul qilish, nazorat o'tkazish,	13:40-14:00
2.	Bolalarni kutib olish	14:00-15:30

3.	O'yinli ta'lim faoliyati	15:30-16:00
4.	O'yin, mustaqil mashg'ulotlar, loyihaviy faoliyat	16:00-16:20
5.	Ikkinchi tushlik	16:20:16:35
6.	Sayrga tayyorgarlik	16:35-17:00
7.	Sayr, bolalarning uyga ketishi	17:30-17:40

Izoh: *o'yinli ta'lim faoliyati kamida 43%, kommunikativ mustaqil faoliyat, ochiq havoda bo'lish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish (sanitariya-gigiena ko'nikmalari) 49%, ota-onalarning bolalar rivoji taraqqiyoti to'g'risida xabardor qilish 8%ni tashkil etiladi.*

3-ilova

3 dan 4 yoshgacha bo'lgan guruhlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning taxminiy soni

T/r	Mashg'ulotlar nomi	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		hafta mobay-nida	oy mobay-nida	o'quv yili mobaynida	hafta mobaynida	oy mobay-nida	Sog'lomlash-tirish davri mobaynida
1.	Atrofdagi olam bilan tanishtirish eksperimentlar – amaliy tajriba	1	4	36	1	4	12
2.	Tabiat bilan tanishtirish	1	4	36	o'yinlar-viktorinalar	1	3
3.	Badiiy adabiyot						
4.	Nutqni rivojlantirish	1	4	36	1	4	12
5.	Sensor tarbiya	1	4	36	o'yinlar	1	3
6.	Elementar matematika						
7.	Rasm chizish	2	8	72	1	4	12
8.	Applikatsiya	1 navbat-ma-navbat	2	36	1	4	12
9.	Konstruktsiyalar tuzish		2				
10.	Plastilin, loydan yasash	1	4	36	1	4	12
11.	Jismoniy tarbiya (undan bittasi toza havoda)	2	8	72	xordiq	1	3
12.	Musiqa	2	8	72	hordiq	1	3
Jami:		**12**	**48**	**432**	**5**	**24**	**72**

4 dan 5 yoshgacha bo'lgan guruhlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning taxminiy soni

T/r	Mashg'ulotlar nomi	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		hafta mobay-nida	oy mobay-nida	o'quv yili mobaynida	hafta mobaynida	oy mobay-nida	Sog'lomlash-tirish davri mobaynida
1.	Atrofdagi olam bilan tanishish eksperimentlar – amaliy tajriba	1	4	36	1	4	12
2.	Tabiat bilan tanishish	1	4	36	1	4	12
3.	Nutqni rivojlantirish	2	8	72	1	4	12
4.	Badiiy adabiyot	1	4	36	viktorinalar	1	3
5.	Elementar matematika mantiqiy fikrlash	1	4	36	mantiqiy o'yinlar	1	3
6.	Rasm chizish	2	8	72	1	4	12

7.	Applikatsiya	1 navbatma-navbat	2	36	1	4	12
8.	Konstruktsiyalar tuzish		2				
9.	Plastilin, loydan yasash	1	4	36	1	4	12
10.	Jismoniy tarbiya (undan bittasi toza havoda)	2	8	72	sport o'yinlari	1	3
11.	Musiqa	2	8	72	hordiq	1	3
Jami:		**14**	**56**	**504**	**6**	**28**	**84**

5 dan 6 yoshgacha bo'lgan guruhlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlarning taxminiy soni

T/r	Mashg'ulotlar nomi	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		hafta mobay-nida	oy mobay-nida	o'quv yili mobaynida	hafta mobaynida	oy mobay-nida	Sog'lomlash-tirish davri mobaynida
1.	Atrofdagi olam bilan tanishish eksperimentlar – ilm-fan	2	8	72	1	4	12
2.	Tabiat bilan tanishish	1	4	36	1	4	12
3.	Nutqni rivojlantirish	2	8	72	1	4	12
4.	Badiiy adabiyot	1	4	36	viktorinalar	1	3
5.	Ikkinchi tilni o'rganish	2	4	36	o'yinlar	o'yinlar	o'yinlar
6.	Elementar matematika mantiqiy fikrlash	1	4	36	mantiqiy o'yinlar	1	3
7.	Rasm chizish	2	8	72	1	4	12
8.	Applikatsiya	1 navbatma-navbat	2	36	1	4	12
9.	Konstruktsiyalar tuzish		2				
10.	Plastilin, loydan yasash	1	4	36	1	4	12
11.	Jismoniy tarbiya (undan bittasi toza havoda)	2	8	72	sport o'yinlari	1	3
12.	Musiqa	2	8	72	hordiq	1	3
Jami:		**17**	**64**	**576**	**6**	**28**	**84**

4-Ilova

Yillik mavzuviy (tematik) reja

Oylar	Oy mavzusi	Oy haftalari	Hafta mavzulari			
			YOsh guruhlari			
			Kichik guruh	O'rta guruh	Katta guruh	Tayyorlov guruhi

Sentyabr	O‘zbekiston – mening Vatanim	1-hafta	Men va bolalar bog‘chasi	Men va bolalar bog‘chasi	Mening qadrdon O‘zbekistonim	Mening qadrdon O‘zbekistonim
		2- hafta	Mening shahrim	Mening shahrim – mening ma-hallam	Mening shahrim – mening mahal-lam	Mening shahrim – mening mahallam
		3- hafta	Men va mening oilam	Men va mening oilam	Men va mening oilam	Men va mening oilam
		4- hafta	Men va mening do‘stlarim	Men va mening do‘stlarim	Men va mening do‘stlarim	Men va mening do‘stlarim
Oktyabr	Kuz bo‘yoqlari	1- hafta	Oltin kuz	Oltin kuz	Mavsumiy o‘zgarishlar. Ko‘chmanchi qushlar.	Mavsumiy o‘zgar-ishlar. Ko‘chman-chi qushlar.
		2- hafta	Sabzavot va mevalar	Tabiat omborxo-nasi: sabzavotlar, mevalar, rezavor mevalar	Tabiat omborxo-nasi: sabzavotlar, mevalar, rezavor mevalar	Tabiat omborxo-nasi: sabzavotlar, mevalar, rezavor mevalar
		3- hafta	Non hammasiga sarkor	Non hammasiga sarkor	Non hammasiga sarkor	Non hammasiga sarkor
		4- hafta	O‘zbekistonning oq oltini	O‘zbekistonning oq oltini	O‘zbekistonning oq oltini	O‘zbekistonning oq oltini
Noyabr	Transport, ko‘cha harakati qoi-dalari (KHQ) Hayotiy fao-liyat xavfsiz-ligi asoslari (HFXA)	1- hafta	Transporbilan tanishuv	Er usti transporti	Havo, suv va er usti transporti	Havo, suv va er usti transporti
		2- hafta	Rangli svetofor	Rangli svetofor	Ehtiyotkor piyoda haftasi	Ehtiyotkor piyoda haftasi
		3- hafta	Tez yordam va o‘t o‘chirish yordami	SHoshilinch (tezkor) harakat xizmatlari	SHoshilinch (tezkor) harakat xizmatlari	SHoshilinch (tezkor) harakat xizmatlari
		4- hafta	Bizning yaxshi ishlarimiz	Barcha kasblar muhim	Bizning yaxshi ishlarimiz	Bizning yaxshi ishlarimiz
Dekabr	Qish	1- hafta	Qish	Qish.	Qish. Konstitut-siya kuni	Qish. Konstitutsiya kuni
		2- hafta	Sog‘lom tanda – sog‘lom ruh	Sog‘lom tanda – sog‘lom ruh	Sog‘lom tanda – sog‘lom ruh	Sog‘lom tanda – sog‘lom ruh
		3- hafta	Kiyim-bosh	Mavsumiy kiyim-bosh va poyafzal	Mavsumiy kiyim-bosh va poyafzal	Mavsumiy kiyim-bosh va poyafzal
		4- hafta	YAngi yil nima?	YAngi yil nima?	YAngi yil nima?	YAngi yil nima?
YAnvar	Bolalar bog‘chasi	1- hafta	Qishki o‘yin-kulgilar	Qishki o‘yin-kulgilar	Qishki o‘yin-kulgilar	Qishki o‘yin-kulgilar
		2- hafta	Vatan himoyachilari kuni	Vatan himoyachilari kuni	Vatan himoyachilari kuni	Vatan himoyachilari kuni
		3- hafta	Men va mening badanim	Men va mening badanim	Men va mening badanim	Men va mening badanim
		4- hafta	Xushmuomalalik alifbosi	Xushmuomalalik alifbosi	Xushmuomalalik alifbosi	Xushmuomalalik alifbosi

Fevral	G‘aroyib dunyo	1- hafta	Bizning inoq mamlakatimiz	Bizning mamlakatimiz – do‘stlik va tinchlik mamlakati	Qo‘shni mamlakatlar	Qo‘shni mamlakatlar
		2- hafta	Hayvonlar va qushlar bilan do‘stlashamiz	Hayvonlar va qushlar bilan do‘stlashamiz	Dunyo mamlakatlari	Dunyo mamlakatlari
		3- hafta	O‘simlik-lar bilan do‘stlasha-miz	O‘simliklar bilan do‘stlashamiz	O‘zbekistonning buyuk arboblari	O‘zbekistonning buyuk arboblari
		4- hafta	Kitob bilan do‘st-lasha-miz	Kitob bilan do‘stlashamiz	Kitob tarixi	Kitob tarixi va inson
Mart	Go‘zal bahor	1- hafta	Onamning kuni	Onamning kuni	Onamning kuni	Onamning kuni
		2- hafta	Mavsumiy o‘zgarishlar.	Mavsumiy o‘zgarishlar.	Mavsumiy o‘zgarishlar.	Mavsumiy o‘zgarishlar.
		3- hafta	Navro‘z bayrami	Navro‘z bayrami	Xalq manbalari. Navro‘z bayrami	Xalq manbalari. Navro‘z bayrami
		4- hafta	Hasharotlar	Hasharotlar	Hasharotlar	Hasharotlar
Aprel	Er sayyorasi – umumiy uyimiz	1- hafta	Gullab-yashnayotgan bahor	Gullab-yashnayotgan bahor	Gullab-yashnayotgan bahor	Gullab-yashnayotgan bahor
		2- hafta	Koinot sirlari	Koinot sirlari	Koinot sirlari	Koinot sirlari
		3- hafta	Er sayyorasi kuni	Qushlar hovlisi	Er sayyorasi kuni	Er sayyorasi kuni
		4- hafta	O‘yinchoqlarga g‘amxo‘r muno-sabat	SHaharga g‘amxo‘r munosabat	Sayyorani saqla!	Sayyorani saqla!
May	Asboblar va anjomlar	1- hafta	Men va mening uyim	Men va mening uyim	Men va mening uyim. Xotira kuni	Men va mening uyim. Xotira kuni
		2- hafta	Mebel	Mebel	Mebel	Mebel. Milliy hunarmandchilik
		3- hafta	Idishlar	Maishiy asboblar	Idishlar. Milliy naqshlar	Idishlar. Milliy naqshlar
		4- hafta	Bizning yordamchilarimiz maishiy asboblar	Bizning yordam-chilarimiz maishiy asboblar	Bizning yordamchilarimiz maishiy asboblar	Bizning yordamchilarimiz maishiy asboblar

5-ilova

Haftalik ish rejasi
Oy mavzusi: "Jonajon O'zbekistonim"

Guruh	Tayyorlov guruhi _____(nomi)					
Mavzu	MENING SHAHRIM. MENING MAHALLAM					
Davr	Sentyabrning 2-haftasi					
Rivojlanish sohalari bo'yicha maqsadlar	jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish	Kolonnada bir, ikki, to'rt kishi bo'lib yurish				
	ijtimoiy-hissiy (emotsional) rivojlanish	O'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganish				
	nutq, muloqot, o'qish va yozish ko'nikmalari	Bolaning og'zaki nutqini yoshiga muvofiq mustahkamlash				
	bilish (anglash) orqali rivojlanish	Vatan, mahalla to'g'risidagi bilimlarni mustahkamlash				
	ijodiy rivojlanish	Hamkorlikdagi faoliyatga ijobiy munosabatni shakllantirish, ritm hissini, musiqani his etish fazilatini, harakatlarda ritmik ifodalilikni tarbiyalash				
Rivojlanish markazlari		O'quv-tarbiyaviy faoliyat				
		Dushanba	Seshanba	CHorshanba	Payshanba	Juma	Resurslar, izoh
Ertalabki doira		Dam olish kunlarini qanday o'tkazgani haqida suhbat		Qanday kayfiyatda kelding?		Ob-havo haqida suhbat	
Markazlarda erkin faoliyat	Qurilish va konstruktsiyalash markazi	Mening bo'lajak uyim		Zamonaviy shahar	Mahalla ko'chalari (uzun-qisqa)		Qurilish bloklari, lego, konstruktor
	Syujet-rolli o'yinlar va dramalashtirish markazi	«Buvijonimnikida mehmonda»			«Sartaroshxona»		Niqoblar, kiyim-bosh, atributlar
	Til va nutq	«Mening shahrim, mening mahallam» nomli syujetli rasm bo'yicha suhbat		SHahar parklariga ekskursiya (AKT – slaydlar yordamida			Syujetli rasmlar,AKT materiallar
	Ilm-fan va tabiat markazi	Loy, tosh va qumning xususiyatlari		«Kimning uyi mustahkamroq?»			Loy, qum, tosh, maxsus idishlar, sharlar
	San'at markazi	Ochiq havoda o'z fikri bo'yicha rasm chizish		«Obod mahalla» mavzusida origami va applikatsiya			A-4 qog'oz, rangli qog'oz, bo'yoqlar, tabiiy materiallar
Musiqa va ritmika markazi		«Shahrisabz» qo'shig'ini tinglash	«Salom nima degani» qo'shig'i sadolari ostida kuylash va ritmik harakatlanish		«Dunyo rang-barang yaylovga o'xshaydi» qo'shig'ini kuylash		Musiqa markazi, musiqali disklar
Katta guruhlarda ishlash							

Ilova 6

3 dan 7 yoshgacha bo‘lgan bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning rivojlanish xaritasini to‘ldirish uchun uch tsikldan iborat bo‘lgan kuzatuv olib boriladi: dastlabki (o‘quv yili boshida), oraliq va yakuniy.

Dastlabki kuzatuv o‘quv yili boshida o‘tkaziladi (taxminan sentyabr oyi mobaynida). Bu bosqichda har bir bolaning boshlang‘ich imkoniyatlari aniqlanadi, uning shu davrgacha erishgan yutuqlari belgilanadi. Tarbiyachi ta’lim sohalarini o‘zlashtirish bo‘yicha mavjud bo‘lgan muammolarga ham e’tibor qaratadi, bolaning qanday sifatlari qo‘llab-quvvatlashni talab etishini, har bir bola uchun qanday vazifalar dolzarbligini aniqlaydi. Keyin **Bolaning ayni davrdagi yoshini hisobga olgan holda uning rivojlanish sohalari bo‘yicha yutuqlari xaritasi** to‘ldiriladi.

Oraliq kuzatuv birinchi yarim yillik oxirida (dekabr, yanvar) o‘tkaziladi. Bu monitoringni o‘tkazishdan maqsad bolaga nisbatan tanlangan metodikaning to‘g‘riligini aniqlash, rivojlanish dinamikasini belgilashdan iborat. Mazkur kuzatuv natijalariga ko‘ra, tarbiyachi, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda, zarurat tug‘ilgan holatlarda pedagogika jarayoniga tuzatishlar kiritishi mumkin.

O‘quv yili oxirida (odatda may oyida) tarbiyachi **yakuniy kuzatuv** o‘tkazadi. Mazkur kuzatuv asosida yil boshida qo‘yilgan vazifalar qanday hal qilingani baholanadi, mazkur bola rivojida kutilayotgan yangi natijalarni hisobga olgan holda keyingi pedagogik jarayondan ko‘zda tutiladigan maqsadlar belgilanadi.

Kuzatuv o‘tkazishda quyidagi tamoyillarga tayanish lozim:

- kuzatuv bola uchun odatiy sharoitda amalga oshiriladi va bolaga yordam berishga yo‘naltirilgan bo‘ladi;
- bola rivoji borasida yanada xolis tasavvur hosil qilish uchun kuzatuv kamida ikki hafta (*yoki oy*) mobaynida olib boriladi;
- tarbiyachi bola to‘g‘risidagi ma’lumotlarni ota-onalar yoki muassasaning boshqa xodimlari bilan suhbatlar jarayonida olishi mumkin;
- tarbiyachi bolaning moyilliklari, qiziqishlariga, uning muloqot qilish va bilim olish xususiyatlariga e’tibor qaratishi lozim.

O‘quv yili oxirida tarbiyachi yakuniy pedagogika kengashiga bolalar tomonidan o‘quv dasturi o‘zlashtirilishining sifat darajasi to‘g‘risida hisobot yozadi va unda bolalar tomonidan tegishli natijalarga erishilmagan bandlar hamda ular nega bajarilmaganligi sabablariga to‘xtalib o‘tadi (ba’zi metodikalar o‘zlashtirilmagani, tarqatma materiallar, adabiyotlarning etarli bo‘lmagani, guruh texnika vositalari bilan etarli darajada ta’minlanmagani, bolaning betob bo‘lgani va darslarni o‘tkazib yuborgani, ota-onalarning faol bo‘magani va h.k.). Ushbu natijalar asosida sabablarni bartaraf etish borasidagi ishlar rejalashtiriladi

va mazkur guruh uchun kelasi yilga mo'ljallangan vazifalar belgilanadi.

Keyinchalik pedagog (tarbiyachi) bola yutuqlari xaritasini yiliga kamida 3 marta to'ldiradi va erishilgan natijani tegishli belgi (✓) bilan belgilaydi. Kuzatuv rivojlanishning barcha sohalari bo'yicha olib boriladi. Agar u yoki bu bilim olish sohasida indikator «ishlamasa», pedagog (tarbiyachi) daftar hoshiyalariga tegishli belgilar qo'yishi lozim. Bu bola rivojlanishini kuzatish kundaligini yuritishda yordam beradi. Mazkur tashxis (diagnostika) asosida pedagog (tarbiyachi) ruhshunos (psixolog), logoped, jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi va boshqalar bilan hamkorlikda bolaning yutuqlarini ajratadi, shuningdek, ta'lim sohalarini o'zlashtirishning salbiy tomonlarini aniqlaydi. Olingan natijalarga mos ravishda ta'lim jarayoniga tuzatishlar kiritiladi, shuningdek, individual ish rejalashtiriladi va uni amalga oshirish borasidagi vazifalar belgilanadi. O'quv yili oxirida (odatda may oyida) ushbu xarita bo'yicha yakuniy kuzatuv o'tkaziladi.

3 dan 5 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi _____

Tug'ilgan sanasi _____

MTMga qabul qilingan san _____

Kuzatuv boshlangan sana _____

Kuzatuv boshidagi yoshi _____

Kuzatuv yakuni sanasi _____

T/r	Mazmuni	Yoshi								Izox
		4-yil				5-yil				
		3 yoshu 3 oy	3 yoshu 6 oy	3 yoshu 9 oy	4 yosh	4 yoshu 3 oy	4 yoshu 6 oy	4 yoshu 9 oy	5 yosh	
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 oyoqda sakraydi		✓							
4	Oldinga harakatlangan holda sakraydi		✓							
5	Yoy ostidan emaklab o'tadi		✓							
6	Badantarbiya vaqtidagi mashqlarni qaytaradi			✓						
7	Uch g'ildirakli velosipedda uchadi		✓							

8	Sport narvoni bo‘ylab yuqoriga va pastga		✓							
9	Kolonna, doiraga to‘g‘rilanishi mumkin		✓							
10	Oyoq uchida, tovonda, orqa bilan, oyoq kaftining tashqi tomonida va tizzasini baland ko‘targan holda yuradi									
11	Arqonda harakatlanish vaqtida muvozanatni saqlaydi									
12	Tizzalarini baland ko‘targan holda chopadi									
13	Uncha baland bo‘lmagan to‘siqlardan sakrab o‘tadi						✓			
14	Sakramachoq (skakalka) orqali sakrashga harakat qiladi						✓			
15	Gimnastika skameykasida qo‘li bilan tortilgan holda qorinda emaklaydi									
16	Gimnastika devoriga tirmashib chiqadi									
17	Samokatda uchadi									
1.2	***Mayda motorika***									
1	Arqonni halqaga kiritadi									
2	Mayda predmetlarni muayyan tartibda taxlaydi									
3	O‘yinchoqlarni mustaqil tarzda qutiga soladi va ularni qutidan oladi		✓							
4	Kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o‘tkazadi		✓							
5	Predmetlarni bir idishdan boshqa idishga soladi									
6	Tugmalar, kiyim va poyafzal ilgaklarini mustaqil ravishda taqadi va echadi									
7	Mayda, o‘rta va yirik munchoqlarni namunaga muvofiq ipga o‘tkazadi									

8	Qulf, ilgaklarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi									
9	Mayda predmetlar (konstruktor detallari) ni buraydi va teskari burab oladi									
10	Konstruktorning katta va mayda qismlaridan turli predmetlar yasaydi									
11	Namuna bo'yicha to'g'ri chiziq va doira chizadi									
12	Belgilangan chiziqlar bo'yicha qog'oz, mato, salfetkalarni taxlaydi									
13	Belgilangan chiziqlar bo'ylab qog'ozni qaychi bilan kesadi									
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'mni aniqlaydi		✓							
6	Qo'g'irchoqlar solingan kolyaskani uchiradi		✓							
7	O'ng va chap qo'li bilan koptokni galma-gal erga uradi									
8	Galma-gal o'ng va chap tomonga aylanadi									
9	Turli tuzilishlar va yuzaliklarni ajratadi									
10	Uchayotgan, suzayotgan mayda predmetlarni matrap bilan ushlaydi.									
11	Sovun pufakchalarini chiqaradi									
1.4	***Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik***									

1	Mustaqil tarzda yuz-qo‘llarini yuvadi, sochiqdan foydalanadi		✓							
2	Taroq va dastro‘mol yoki salfetkadan foydalanadi		✓							
3	Ovqatlanish vaqtida mustaqil tarzda qoshiqdan foydalanadi, ovqatlanishdan keyin og‘zini chayadi		✓							
4	O‘yinchoqlarni yig‘ishtiradi, xonada tarib saqlaydi		✓							
5	Hojatxonadan mustaqil foydalanadi		✓							
6	Tishlarini tozalaydi									
7	Vitaminlarning foydaliligi va sog‘lom ovqatlanish haqida biladi									
8	Ovqatlanishdan oldin qo‘llarini yuvadi									
9	Sanchqi (vilka)dan to‘g‘ri foydalanadi									
10	Tashqi ko‘rinishini tartibga keltiradi									
11	O‘ziga yaxshi qaraydi									
12	YOrdam ko‘rsatishni iltimos qila oladi									

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

T/r	Mazmuni	Yoshi (oylarda)							
		6-yil				7-yil			
		5 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	6 yosh	6 yoshu 3 oy	5 yoshu 6 oy	5 yoshu 9 oy	7 yosh
1	**Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**								
1.1	***Yirik motorika***								
1	Tovondan oyoq uchiga o‘tgan tarzda yuradi		✓						
2	To‘siqlardan hatlaydi yoki aylanib o‘tadi		✓						
3	Gimnastika skameykasi bo‘ylab muvozanatni saqlagan holda yuradi			✓					
4	Turlicha yugurish usullarini bajaradi (ilonizi, egri-bugri, mokisimon, to‘siqlarni engib o‘tgan ravishda)								
5	Turli usullarda sakraydi								
6	Qorinda yotgan holda, qo‘li bilan tortilib emaklaydi								

7	Gimnastika devori bo‘ylab tirmashadi								
8	Kolonnada bittalab, ikkitalab, to‘rttalab yuradi; doirada, sherengada yuradi								
9	YUrish vaqtida turli buyruqlarni bajaradi								
10	Engil, tezkorlik bilan, to‘siqlardan hatlab o‘tgan holda, yo‘nalish va muvozanatni saqlab yuguradi								
11	Turgan joyida burilib, oyoqlarini o‘ngga-chapga qo‘yib sakraydi								
12	Sakramachoqda turli usullarda sakraydi								
13	Arg‘amchi zina, arqon bo‘ylab tirmashadi								
1.2	***Mayda motorika***								
1	YUzalikda (asfaltda) turli chiziqlar chizadi								
2	Katta, o‘rtacha va kichik o‘yinchoqlarni hajmi bo‘yicha mos keladigan qutilarga taqsimlaydi								
3	Murakkab konstruktsiyalarni yig‘adi								
4	Qopchadagi o‘yinchoqlarni paypaslab aytib berishi mumkin								
5	Qog‘ozni chiziq bo‘yicha qirqadi								
6	Taqlid qilinayotgan predmetlar (gul, qush, kapalak, qulf)ni qo‘llari, barmoqlari bilan ko‘rsatadi								
7	Arqonlardan turli bog‘lamalar bog‘laydi								
8	O‘yin faoliyati mobaynida uncha katta bo‘lmagan o‘yinchoqlar bilan o‘ynaydi								
9	Qog‘ozni belgilangan chiziq bo‘ylab tartib bilan yirtadi								
10	Mayda qismlardan iborat bo‘lgan mozaika va pazllar yig‘adi								
1.3	***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 klyushka bilan erda aylantiradi								

4	Qum solingan qopchani nishonga irg‘itadi								
5	Asosiy holatda turib, ko‘krak balandligida to‘pni ikki qo‘li bilan boshqa bolaga uzatadi								
6	Turli analizatorlar (yopiq ko‘zlar, paypaslash, ta’miga qarab aniqlash) yordamida predmetlarni tekshiradi								
7	To‘pni pastdan, bosh ortidan otadi								
8	To‘pni er bo‘ylab ilonizi shaklida aylantiradi								
9	CHang‘i, rolik, ikki g‘ildirakli velosipedda uchadi								
10	Nishonni to‘p bilan ag‘daradi (bouling)								
11	CHambarak (obruch)ni qo‘llari, oyoqlari, beli bilan aylantiradi								
12	Halqalarni belgilangan joyga otadi								
1.4	***Sog‘lom turmush tarzi va xavfsizlik***								
1	SHaxsiy gigienaga rioya qiladi								
2	Stol atrofida ovqatlanish madaniyatiga rioya qiladi								
3	Vitaminlarning ovqatlanishdagi ahamiyati va rolini biladi								
4	Salomatlik haqida g‘amxo‘rlik qilishning muhimligini anglaydi								
5	Tananing asosiy qismlari va ularning vazifalarini biladi								
6	Piyodalar uchun mo‘ljallangan asosiy ko‘cha harakati qoidalarini biladi								
7	Suv iste’mol qilishning muhimligini tushunadi va mustaqil ravishda suv ichish rejimiga rioya qiladi.								
8	Xavfsiz axloq qoidalarini biladi va ularga rioya qiladi								
9	Tashqi ko‘rinishini nazorat qilib boradi								
10	Jismoniy mashqlar bajaradi								
11	Tabiat burchagidagi o‘simliklar va hayvonlarni parvarish qiladi								
12	Salomatlik uchun zararli bo‘lgan odatlarni (chekish, spirtli ichimliklar, olov bilan o‘ynash va h.k.) tushunadi va farqlaydi								

13	Bolalar bog‘chasida, kzchada, transportda o‘zini tutish qoidalariga rioya qiladi								
14	Piyodalar va velosipedchilar uchun mo‘ljallangan ko‘cha harakati qoidalarini biladi								

7-Ilova

6-7 yoshdagi bolaning maktabga tayyorlik kartasi

№	Rivojlanishning kutilayotgan natijasi	Bajaradi			
		doimo	ko‘pincha	ba’zan	Hech qachon
1	**Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**				
1.1	o‘z imkoniyatlari va yoshi bilan bog‘liq jismoniy rivojlanish me’yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko‘rsatadi				
1.2	turli harakatchanlik faolligini uyg‘un ravishda va maqsadli bajarishni biladi				
1.3	turli hayotiy va o‘quv vaziyatlarida mayda motorika ko‘nikmalaridan foydalanadi				
1.4	o‘z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi				
1.5	shaxsiy gigiena ko‘nikmalarini qo‘llaydi				
1.6	xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi				
2	**Ijtimoiy-hissiy rivojlanish**				
2.1	o‘z “Men”i va boshqa insonlarning hayotiy faoliyat muhitidagi roli to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘ladi				
2.2	o‘z hissiyotlarini boshqaradi va ularni vaziyatga mos ravishda ifodalaydi				
2.3	o‘zgalarning hissiyotlarini farqlaydi va ularga mos ravishda javob beradi				
2.4	kattalar va tengdoshlar bilan vaziyatga mos ravishda muloqot qiladi				
2.5	murakkab vaziyatlardan amaliy chiqish yo‘llarini topadi				
3	**Nutq, muloqot, o‘qish va yozish ko‘nikmalari**				
3.1	nutqni eshitadi va tushunadi				
3.2	o‘z nutqida to‘g‘ri talaffuz, qulay grammatik shakllar va xilma-xil gap konstruktsiyalaridan foydalanadi				
3.3	ikkinchi tilni o‘rganishga qiziqish namoyon qiladi				
3.4	ikkinchi tilni egallash bo‘yicha dastlabki bilimlarini ko‘rsatadi				
3.5	badiiy adabiyot asarlariga qiziqish namoyon qiladi				
3.6	so‘zning lug‘aviy, bo‘g‘inli va fonetik tuzilishi to‘g‘risida tasavvurga ega bo‘ladi				
3.7	turli ma’no shakllarini mustaqil ravishda tuzish va so‘zlab berishni biladi				
3.8	yozishning dastlabki ko‘nikmalari va vositalaridan foydalanishni biladi				

4	**Bilim olish jarayonining rivojlanishi**				
4.1	bilim olishga faol qiziqishni namoyon etadi				
4.2	o'quv va hayotiy faoliyat uchun axborotni mustaqil ravishda topadi va undan foydalanadi				
4.3	predmetlar, voqealar va ko'rinishlar o'rtasidagi oddiy aloqalarni tushunadi va ularni yaxlit bir butunlik sifatida idrok qiladi				
4.4	raqamlar, hisob-kitobni biladi va ularni hayotda qo'llaydi				
4.5	makon, shakl va vaqtga mos ravishda ish tutadi				
4.6	elementar matematik hisoblashlarni amalga oshiradi				
4.7	atrof-muhitdagi voqea-hodisalar va ko'rinishlarni kuzatadi hamda tadqiq qiladi				
4.8	atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorona va g'amxo'r munosabatni namoyon etadi				
5	**Ijodkorlik**				
5.1	san'at va madaniyatga qiziqish bildiradi				
5.2	milliy an'analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotning bir qismi sifatida idrok etadi				
5.3	milliy an'analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotning bir qismi sifatida idrok etadi				
5.4	olingan bilim va ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda o'z ijodiy rejalarini tuzish va tatbiq qilish uchun foydalanadi				
5.5	insonning dunyoni o'zgartirishdagi yaratuvchanlik rolini tushunadi				

MTMdagi bolalarning maktabga tayyorligiga oid mazkur xarita ta'lim jarayonining muvaffaqiyatliligi va samaradorligini aniqlash, pedagoglarning professional malakasini oshirish, ta'lim jarayoni holati sifatini boshqarish imkonini beradi.

O'quv yili yakuniga etganidan so'ng maktabga tayyorlov guruhi bo'yicha o'tkazilgan monitoringga asosan amalga oshirilgan ishlar samaradorligi aniqlanadi, kutilayotgan natijalar bilan taqqoslash ishlari o'tkaziladi, muammolar, ularni hal qilish yo'llari hamda maktabgacha ta'lim muassasasining keyingi o'quv yiliga mo'ljallangan ustuvor vazifalari belgilanadi.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI **3**
I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI **5**
1.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatini rivojlanish tarixi 5
1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari 8
1.3. Jismoniy tarbiya vositalari 11
1.4. Jismoniy tarbiyaning maqsadi, vazifalari va tamoyillari 14
1.5. Jismoniy tarbiya usullari 18
1.6. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatidagi tadqiqot usullari 22
II BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATINING ZAMONAVIY MUAMMOLARI **26**
2.1. Bolalar jismoniy tarbiyasida shaxsga qaratilgan yondashuv 26
2.2. Maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsini jismoniy tarbiya vositalari bilan rivojlantirish muammolari 29
III BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA DASTURLARI **38**
3.1. Jismoniy tarbiya dasturlarining tavsiflari 38
3.2. Maktabgacha ta'lim muassasasining "Ilk qadam" davlat o'quv dasturidagi jismoniy tarbiyaning mazmuni 40
3.3. Jismoniy tarbiyani "Bolajon" nomli tayanch dasturida maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirish 61
IV BOB. JISMONIY MASHQLAR BILAN SHUG'ULLANISH JARAYONIDA BOLANI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH **66**
4.1. Bola organizmining rivojlanishini yoshga oid xususiyatlari 66
4.2. Harakat qobiliyatlarini rivojlanishi 67
4.3. Jismoniy mashqlarni o'rgatish 72
4.4. Asosiy harakatlarga o'rgatish 77
4.5. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish 92
4.6. Safdagi mashqlarga o'rgatish 96
4.7. Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatli o'yinlariga o'rgatish 97
4.8. Sport o'yinlari elementlarini o'rgatish 102
4.9. Sport mashqlari va bolalar bog'chasidagi oddiy turizm 109
4.10. Bolalar tomonidan jismoniy mashqlarni bajarilish paytidagi xavfsizlik choralari 117
4.11. Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarida jismoniy tarbiya sohasidagi bilimlarini shakllantirish 122

V BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR SHAXSINI JISMONIY MASHQLAR ORQALI SHAKLLANTIRISH 126
5.1. Harakat faolligi motivlarini shakllantirish 126
5.2. Bolada harakat faoliyati va ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish 129
5.3. Jismoniy mashqlar yordamida bolani o'zini o'zi baholashni rivojlantirish 135
VI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL QILISH SHAKLLARI 140
6.1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining nazariy asoslari 140
6.2. Kun tartibidagi jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlari 144
6.3. Bolalarning faol dam olishlari va mustaqil harakat faoliyatlarini har xil shakllarini tashkil qilinishi 149
6.4. Maktabgacha ta'lim muassasasini tarbiyalanuvchilarning oilalari bilan hamkorlik 154
VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA INDIVIDUAL-TABAQALASHTIRILGAN YONDASHUV 158
7.1. Bolaning salomatlik holatini, jismoniy tayyorgarligini va jinsini hisobga olgan holda individual-tabaqalashtirilgan yondashuv 158
7.2. Psixomotor iqtidorga ega bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi 166
VIII BOB. BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASHDA TASHHIS-KORREKTSIYA ISHLARI 185
8.1. Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va harakat faolligini tashhis qilish 185
8.2. Tayanch-harakat apparatining deformatsiyalarini aniqlash va korrektsiya qilish 190
IX BOB JISMONIY TARBIYA BO'YICHA TA'LIM FAOLIYATINI REJALASHTIRISH VA NAZORAT QILISH 199
9.1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlarini rejalashtirish 199
9.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligini pedagogik va tibbiy nazorat qilish 201
X BOB. JISMONIY TARBIYA SOHASIDAGI MUTAXASSISNING KASBIY TAVSIFI 208
10.1. Jismoniy tarbiya rahbarining kasbiy ahamiyatga ega sifatlari va funktsiyalari 208
10.2. Pedagogning kasbiy salomatligini saqlash va mustahkamlash shartlari 213
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI 223
ILOVALAR 226

D.X. Umarov – O‘zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari nomzodi, dotsenti

L.Z. Xolmurodov – O‘zDJTSUning “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsent v.b., pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD

MAKTABGACHA TA’LIMDA JISMONIY TARBIYA

DARSLIK

Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho‘jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 0038.
Bosishga ruxsat etildi 08.10.2021 y.
Bichimi 60x84 $^{1}/_{16}$. Ofset qog‘ozi. ”Times New Roman” garniturasi. Hisob-nashr tabog‘i. 25,0.
Adadi 100 dona. Buyurtma № 56.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo‘yliq 4 mavze, 46.



Umarov Djamshid Xasanovich 2000 yilda O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini bakalavriaturasini imtiyozli ravishda, 2002 yilda ushbu institutning magistraturasini, 2005 yilda aspiranturasini tamomlagan.

D. Umarov mehnat faoliyatini yosh mutaxassis sifatida 2002 yildan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining «Informatika va axborot texnologiyalari» kafedrasida o‘qituvchi so‘ngra katta o‘qituvchi lavozimlaridan boshlagan.

2007 yilda “Yosh gimnastikachilar jismoniy sifatlarini dastlabki tayyorgarlik bosqichida rivojlantirish texnologiyasi” mavzusidagi nomzodlik dissertatsiyasini muvaffaqiyatli himoya qilib, pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olishga muyassar bo‘ldi. U 2008 yildan “Informatika va axborot texnologiyalari” kafedra mudiri, 2010 yildan 2013 yilgacha Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, 2013 yildan 2016 yilgacha o‘quv ishlari prorektori, 2016 yildan Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati kafedrasi mudiri lavozimlarida faoliyat yuritib kelmoqda. Professor ilmiy unvoniga ega.

Bevosita uning rahbarligida 3 nafar pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), 20 dan ziyod magistrlar, bir qator talabalar mutaxassislik va fanlararo o‘tkazilgan Respublika Olimpiadalarida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritgan hamda Ibn Sino nomidagi Davlat stipendiyasiga sazovor bo‘lganlar.

D.X.Umarov institut ilmiy Kengash a’zosi, institut ilmiy-uslubiy Kengash a’zosi, O‘zDJTSU qoshidagi pedagogika fanlari nomzodlarini himoyadan o‘tkazish ilmiy-seminar a’zosi, hamda “FAN-SPORTGA” ilmiy jurnalining tahriyat a’zosidir

D.X.Umarov bir necha ilmiy loyixalar muallifi va ishtirokchisi, xususan O‘zbekiston Respublikasi innovatsiya vazirligi tarafidan tasdiqlangan BB-Atex-2018-543 shifradagi “Yuqori malakali sportchilar salomatligi holatiga oid xavfli omillarni har tomonlama baholashning axborot modellarini ishlab chiqish” mavzusidagi 3 yilga mo‘ljallangan amaliy loyiha rahbaridir.

D.Umarov 50 dan ziyod ilmiy-uslubiy ishlar, shu jumladan 4 o‘quv qo‘llanma va 3 darslik muallifidir. U muntazam ravishda o‘z kasbiy bilimlari va ilmiy salohiyatini takomillashtirish ustida tinmay izlanish olib bormoqda.



Xolmurodov Laziz Zarifboyevich 1986 yil 24-noyabrda Buxoro viloyati ziyolilar oilasida tavallud topgan. U 2006-2010 yy. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instititi talabasi, 2010-2012 yy. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instititi magistratura bosqichining “Sport faoliyati” mutaxassisligini muvofaqiyatli tamomlagan. 2012-2016 yy. Ushbu Institutning “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi, 2016-2019 yy. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi. 2019 yildan ushbu kafedrada dotsent v.b. va 2021 oquv yilidan esa ushbu kafedra dotsenti lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda. L.Z.Xolmurodov Jismoniy tarbiya va sport muammolari bo‘yicha yakkamualliflikda 1 ta o‘quv qo‘llama, hammualliflikda 1 ta darsrlik va 2 ta o‘quv qo‘llamalar tayyorlab nashrdan chiqargan. Qolafersa, u 60 ortiq ilmiy maqolalar muallifihamdir.

L.Z.Xolmurodov 2020 yilning yanvar oyida pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlagan dissertasiya ishini muvoffaqiyatli himoya qilgan.

U muntazam ravishda o'z kasbiy bilimlari va ilmiy salohiyatini takomillashtirish ustida tinmay izlanish olib bormoqda.