

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ МОДУЛИ БЎЙИЧА

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А

**Касбий қайта тайёрлаш
йўналиши:**

Тингловчилар контингенти:

**Мактабгача таълим муассасалари
тарбиячилари**

**Олий таълим муассасаларини
педагогика ва гуманитар таълим
соҳалари таркибидаги таълим
йўналишларини битирган мутахассислар**

Тошкент-2018

Мазкур ўқув-услугий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг йил буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчилар: **Н.Н.Джамилова** - Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Мактабгача таълим методикаси” кафедраси доценти, п.ф.н
У.Р.Раджапов - Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Жисмоний маданият” кафедраси мудири
М.Х.Шарипова - Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази “Мактабгача, бошланғич ва махсус таълим” кафедраси катта ўқитувчиси

Такризчилар: **Т.С.Ачилов** - Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети “Жисмоний маданият” кафедраси доценти
М.М.Нуриддинова-Мактабгача таълим муассасалари раҳбар ва мутахассисларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти “Замонавий педагогик технологияларни жорий этиш ва норматив методик таъминлаш” бўлими бошлиғи

Ушбу ўқув-услугий мажмуа Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Кенгашининг 2018 йил 16 февралдаги 6/1-сонли йиғилишида маъқулланган ва нашрга тавсия этилган.

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА

МОДУЛИ БЎЙИЧА

ЎҚУВ – УСЛУБИЙ МАЖМУА

Тошкент – 2018

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур	5
II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	12
III. Назарий машғулот материаллари	19
IV. Амалий машғулот материаллари.....	95
V. Кўчма машғулот материаллари	124
VI. Кейслар банки.....	128
VII. Мустақил таълим мавзулари	133
VIII. Глоссарий	135
IX. Адабиётлар рўйхати.....	137

ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, мактабгача таълим муассасалари тармоғини кенгайтириш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш мақсадида “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сонли қарори (29.12.2016 й.) “Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3276 -сонли қарори (15.09.2017й). “Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3261 -сонли қарори (09.09.2017 й) “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-3305-сонли қарори (30.09.2017 й.) “Мактабгача таълим тизими бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5198-сонли Фармони (30.09.2017 й.) қабул қилинди.

Қабул қилинган меъёрий ҳужжатлар мактабгача таълим муассасаларида илғор хорижий тажрибани ҳисобга олган ҳолда болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш шароитларини яратиш; мактабгача таълим сифатини ошириш, мактабгача таълим муассасаларида болаларни мактабга сифатли тайёрлашни тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига жаҳон амалиётида кенг қўлланиладиган замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этиш имкониятини яратади.

Таълим босқичларининг узлуксизлиги ва изчиллигини таъминлаш, таълимнинг замонавий методологиясини яратиш, давлат таълим стандартларини компетенциявий ёндашув асосида такомиллаштириш, ўқув-методик мажмуаларнинг янги авлодини ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш, мактабгача таълим муассасаларининг сифатини яхшилаш ҳамда уларни ривожлантириш чора-тадбирларини амалга ошириш ҳамда педагог ходимларини касбий қайта тайёрлаш тизимини янада такомиллаштириш тақозо этади.

Мактабгача таълим муассасаси тарбиячиси мактабгача ёшдаги болаларга жисмоний тарбия бериш учун назарий ва методик билимларни эгаллаши ғоят муҳимдир.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишни ташкил этиш ва ўтказиш методикасини тингловчилар “Жисмоний тарбия методикаси” модулини ўзлаштириш орқали эгаллаб борадилар.

Модулининг мақсади ва вазифалари

Модулининг мақсади: мактабгача таълим муассасаси тарбиячисини жисмоний тарбия бўйича касбий билим ва кўникмаларини Давлат талаблари асосида чуқурлаштириш, янгилаш ва таълим-тарбия жараёнида инновацион технологиялардан фойдаланиш имконини берадиган замонавий компетенцияларини ривожлантириш

Модулининг вазифалари:

- тингловчиларда мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишни ташкил этиш учун зарур бўлган методологик билимларни шакллантириш ва кўникмаларни таркиб топтириш;

- таълим-тарбия жараёнида қўлланиладиган методлардан фойдаланиш учун зарур бўлган билим, кўникма ва компетенцияларини ривожлантириш.

Модуль бўйича тингловчиларнинг билим, кўникма, малака ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

Тингловчи:

– мактабгача таълимда жисмоний тарбияга оид назарий қарашлар, етакчи концепцияларни;

– мактабгача таълимда жисмоний тарбиянинг асосий тараққиёт йўналишлари;

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия соҳасидаги кадрларнинг тайёргарлик даражасига қўйиладиган талабларни;

– мактабгача таълимда жисмоний тарбиянинг норматив-ҳуқуқий ҳужжатларини *билиши* керак.

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг ривожланишлари ва ҳаракат малака ва кўникмаларини объектив баҳолаш қаратилган дидактик воситаларини ишлаб чиқиш *кўникмаларига эга бўлиши лозим.*

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия бўйича иш шакллари ташкил этиш ва уларни ўтказиш ;

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия машғулотлари учун дидактик таъминотни такомиллаштириш каби *малакаларига эга бўлиши лозим.*

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия машғулотларда инновацион ва ахборот технологиялар, болалар ўқув фаолиятини фаоллаштирувчи методларни қўллаш;

– мактабгача таълимда жисмоний тарбия таълим жараёнида тингловчиларнинг фаоллигини оширишга хизмат қиладиган интерфаол таълим шакллари, методлари ва воситаларидан педагогик амалиётда самарали фойдаланиш *компетенцияларига эга бўлиши лозим.*

Модулини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар:

- жисмоний тарбия методикаси модули назарий ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилади.

- фанни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, педагогик технологиялар ва ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши:

- назарий дарсларда замонавий компьютер технологиялари ёрдамида тақдимот ва электрон-дидактик материаллар;

- амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс-сўровлар, тест сўровлари, ақлий ҳужум, гуруҳли фикрлаш, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усуллари назарда тутилади.

Модулининг ўқув режадаги бошқа фанлар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

Модулининг мазмуни ўқув режадаги, “Мактабгача педагогика”, “Мактабгача ёшдаги болаларнинг психологик хусусиятлари”, “Мактабгача ёшдаги болалар физиологияси ва гигиенаси” ўқув модуллари билан узвий боғланган ҳолда ўқитувчиларнинг касбий педагогик тайёргарлик даражасини орттиришга хизмат қилади

Модулининг услубий жиҳатдан узвий кетма-кетлиги

Мазкур модул “Таълим-тарбия жараёнларини ташкил этишнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари”, “Умумкасбий тайёргарлик” блокларидан кейин ўрганилади. Унда юқоридаги блокларда ўрганилган мазмун йўналишлари ва услубий жиҳатларини жисмоний тарбия ва спортда илғор тажрибалар ҳамда инновациялар модулига татбиқ этиш имкониятлари очиб берилади.

Модулининг таълимдаги ўрни

Тингловчиларни жисмоний тарбия ва спортда илғор тажрибалар ҳамда инновациялар билан таништириш, амалда қўллаш ва шу орқали таълим самарадорлигини таъминлаш.

4.1.Жисмоний тарбия методикаси бўйича соатлар тақсимооти

№	Модул мавзулари	Ҳаммаси	Жами ўқув юклараси	Жумладан			Мустақил таълим
				назарий	амалий	қўчма машғулот	
1.	Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг асосий тушунчалари	4	4	2	2	-	-
2.	Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги ва ўтказиш методикаси	8	6	2	4		2
3.	Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни.	8	4	2	2	2	2
4.	Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари.	8	4	2	2	2	2
	Жами	28	18	8	10	4	6

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг асосий тушунчалари (2 соат)

Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг предмети ва асосий тушунчалари. Жисмоний тарбия тизимида таълим-тарбия бериш тамойиллари. Таълим методлари ва усуллари таснифи. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг вазифалари. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий таснифи.

2-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги ва ўтказиш методикаси (2 соат)

Мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракат турлари. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги. Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси. Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари.

3-мавзу: Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси. Бадантирбияни ташкил этиш (2-соат)

Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни. Бадантирбияни ташкил этиш. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси. Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш.

4-мавзу: Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш (2-соат)

Болалар билан якка тартибда иш олиб бориш. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти. Болаларнинг фаол дам олиши. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчисига қўйиладиган малака талаблари. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишларни режалаштириш.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: Хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибалари (2 соат).

Жанубий Корея (мисолида) ва бошқалар

Хорижий мамлакатларда мактабгача таълим муассасаларининг асосий функциялари, хорижий мамлакатларда мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиядан ўтиладиган асосий йўналишлари.

2-амалий машғулот: Жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа воситалари орқали ташкил этиш.

Ишнинг мақсади: Мактабгача таълим муассасаларидаги эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа воситалар ёрдамида ташкил этиш

3-амалий машғулот. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ва методикаси.

Ишнинг мақсади: Миллий ва ўзбек халқ ўйинларни ташкил этилиши бўйича тингловчиларга маълумотлар бериш.

4-Амалий машғулот: Жисмоний тарбия машғулотларидаги асосий ҳаракат турлари

Ишнинг мақсади: Нафас машқлари, юриш турлари ва сакрашлар, оёқ ва қорин мушакларини, гавда ва умуртқани, оёқ ва товон бўғинлари мушакларини тарбиялашга қаратилган машқлар, чаққонлик ва жасурлик ҳамда

мувозанат сифатларини ривожлантирувчи машқлар ҳақида тингловчиларда амалий малакалар шакллантириш.

5-амалий машғулот .Мактабгача таълим муассасаларига жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш ва ташкил этиш методикаси

Ишнинг мақсади: тингловчиларнинг жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш ва ташкил этиш, анъанавий усулдаги жисмоний тарбия машғулотларини қўллаш ва амалиётга жорий этиш кўникма ва малакаларини ошириш

КЎЧМА МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

Мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия машғулотларига оид илмий тадқиқотлар ва уларнинг амалиётда қўлланиши билан таништириш (4 соат).

Мактабгача таълимда жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этилиши бўйича ишлар билан танишиш. Тажрибали тарбиячилар томонидан ташкил этиладиган жисмоний тарбияга оид иш шакллари билан мактабгача таълим муассасасидаги машғулотларини кузатиш, ўрганиш ва тажриба алмашиш

Кўчма машғулот “Жисмоний тарбия методикасим” модели доирасида, талаб даражасидаги моддий-техника базага эга ва илмий-услубий жиҳатдан таъминланган тажрибали мутахассислар фаолият кўрсатаётган таълим муассасаларида ташкил этилади.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАЗМУНИ

Модулга оид ўрганилган материаллар асосида “Жисмоний тарбия методикаси” модули асосида мустақил иш бажарилади.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ

Мазкур модул бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларидан фойдаланилади:

- маърузалар, амалий ва кўчма машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, жисмоний қобилиятларни ривожлантириш, назарий билим амалий ҳаракат кўникма ҳамда малакаларини мустаҳкамлаш);

- давра суҳбатлари (кўрилаётган топшириқлар ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);

- баҳс ва мунозаралар (топшириқлар ечими бўйича далиллар ва асосли маълумотларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

“БАҲС-МУНОЗАРА” МЕТОДИ - бирор мавзу бўйича таълим олувчилар билан ўзаро баҳс, фикр алмашинув тарзида ўтказиладиган ўқитиш методидир.

Ҳар қандай мавзу ва муаммолар мавжуд билимлар ва тажрибаларасосида муҳокама қилиниши назарда тутилган ҳолда ушбу методқўлланилади. Баҳс-мунозарани бошқариб бориш вазифасини таълимолувчиларнинг бирига топшириши ёки таълим берувчининг ўзи олиб боришимумкин. Баҳс-мунозарани эркин ҳолатда олиб бориш ва ҳар бир таълимолувчини мунозарага жалб этишга ҳаракат қилиш лозим. Ушбу метод олиб борилаётганда таълим олувчилар орасида пайдо бўладиган низоларни дарҳол бартараф этишга ҳаракат қилиш керак.

“Баҳс-мунозара” методини ўтказишда қуйидаги қоидаларга амал қилиш керак:

- барча таълим олувчилар иштирок этиши учун имконият яратиш;
- “ўнг қўл” қоидасига (қўлини кўтариб, руҳсат олгандан сўнгсўзлаш) риоя қилиш;
- фикр-ғояларни тинглаш маданияти;
- билдирилган фикр-ғояларнинг такрорланмаслиги;
- бир-бирларига ўзаро ҳурмат.

Қуйида “Баҳс-мунозара” методини ўтказиш тузилмаси берилган. Баҳс-мунозара” методининг тузилмаси.



“Баҳс-мунозара” методининг босқичлари қуйидагилардан иборат:

1. Таълим берувчи мунозара мавзусини танлайди ва шунга доирсаволлар ишлаб чиқади.

2. Таълим берувчи таълим олувчиларга муаммо бўйича савол беради ва уларни мунозарага таклиф этади.

3. Таълим берувчи берилган саволга билдирилган жавобларни, яънитурли ғоя ва фикрларни ёзиб боради ёки бу вазимодули бажариш учун таълимолувчилардан бирини котиб этиб тайинлайди. Бу босқичда таълим берувчи таълим олувчиларга ўз фикрларини эркин билдиришларига шароит яратиб беради.

4. Таълим берувчи таълим олувчилар билан биргаликда билдирилган фикр ва ғояларни гуруҳларга ажратади, умумлаштиради ватаҳлил қилади.

5. Таҳлил натижасида қўйилган муаммонинг энг мақбул ечими танланади.

«Хулосалаш» методи

Методнинг мақсади: Бу метод мураккаб, кўптармоқли, мумкин қадар, муаммоли характеридаги мавзуларни ўрганишга қаратилган. Методнинг моҳияти шундан иборатки, бунда мавзунинг турли тармоқлари бўйича бир хил ахборот берилади ва айна пайтда, уларнинг ҳар бири алоҳида аспектларда муҳокама этилади. Масалан, муаммо ижобий ва салбий томонлари, афзаллик, фазилят ва камчиликлари, фойда ва зарарлари бўйича ўрганилади. Бу интерфаол метод танқидий, таҳлилий, аниқ мантиқий фикрлашни муваффақиятли ривожлантиришга ҳамда тингловчиларнинг мустақил ғоялари, фикрларини ёзма ва оғзаки шаклда тизимли баён этиш, ҳимоя қилишга имконият яратади. “Хулосалаш” методидан маъруза машғулотларида индивидуал ва жуфтликлардаги иш шаклида, амалий васеминар машғулотларида кичик гуруҳлардаги иш шаклида мавзу юзасидан билимларни мустаҳкамлаш, таҳлили қилиш ва таққослаш мақсадида фойдаланиш мумкин.

Методни амалга ошириш тартиби:

✓ ўқитувчи иштирокчиларни 5-6 кишидан иборат кичик гуруҳларга ажратади;

✓ тренинг мақсади, шартлари ва тартиби билан иштирокчиларни таништиргач, ҳар бир гуруҳга умумий муаммони таҳлил қилиниши зарур бўлган қисмлари туширилган тарқатма материалларни тарқатади;

✓ ҳар бир гуруҳ ўзига берилган муаммони атрофлича таҳлил қилиб,

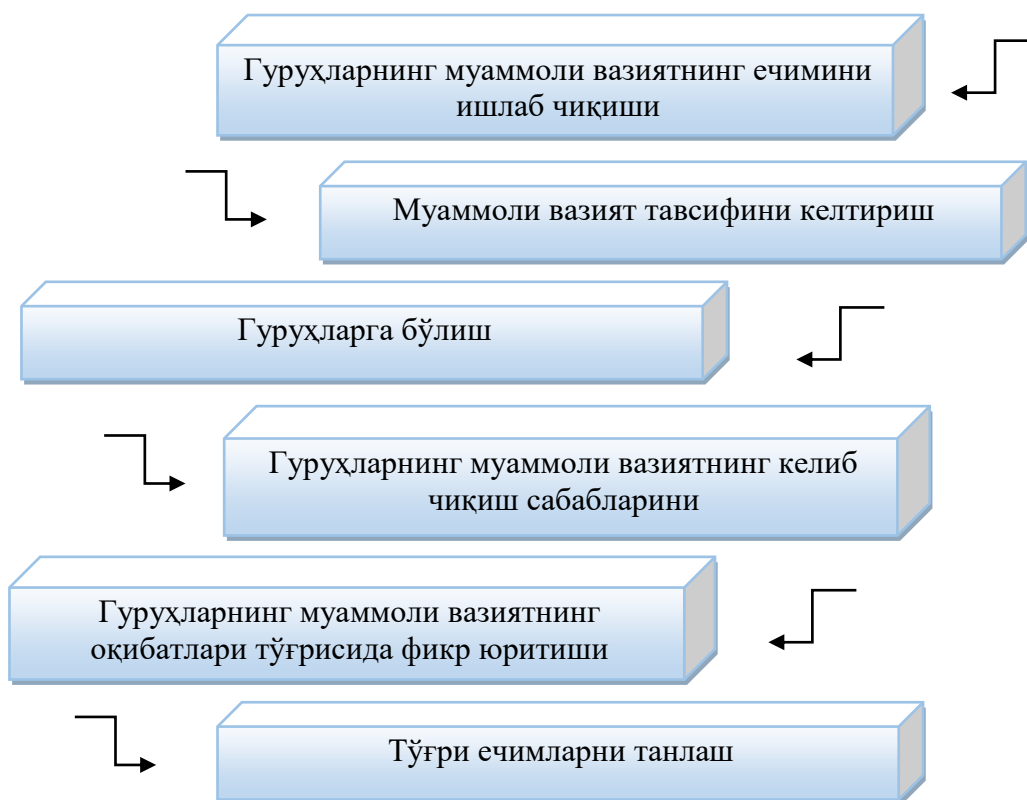
✓ ўз мулоҳазаларини тавсия этилаётган схема бўйича тарқатмага ёзма баён қилади;

✓ навбатдаги босқичда барча гуруҳлар ўз тақдимотларини ўтказадилар. Шундан сўнг, ўқитувчи томонидан таҳлиллар умумлаштирилади, зарурий ахборотлар билан тўлдирилади ва мавзу яқунланади.

“Муаммоли вазият” методи - таълим олувчиларда муаммоли вазиятларнинг сабаб ва оқибатларини таҳлил қилиш ҳамда уларнинг ечимини топиш бўйича кўникмаларини шакллантиришга қаратилган методдир.

“Муаммоли вазият” методи учун танланган муаммонинг мураккаблиги таълим олувчиларнинг билим даражаларига мос келиши керак. Улар қўйилган муаммонинг ечимини топишга қодир бўлишлари керак, акс ҳолда ечимни топа олмагач, таълим олувчиларнинг қизиқишлари сўнишига, ўзларига бўлган ишончларининг йўқолишига олиб келади. «Муаммоли вазият» методи қўлланилганда таълим олувчилар мустақил фикр юритишни, муаммонинг сабаб ва оқибатларини таҳлил қилишни, унинг ечимини топишни ўрганадилар. Қуйида “Муаммоли вазият” методининг тузилмаси келтирилган.

“Муаммоли вазият” методининг тузилмаси.



“Муаммоли вазият” методининг босқичлари қуйидагилардан иборат:

1. Таълим берувчи мавзу бўйича муаммоли вазиятни танлайди, мақсад ва вазифаларни аниқлайди. Таълим берувчи таълим олувчиларга муаммони баён қилади.

2. Таълим берувчи таълим олувчиларни топшириқнинг мақсад, вазифалари ва шартлари билан таништиради.

3. Таълим берувчи таълим олувчиларни кичик гуруҳларга ажратади.

4. Кичик гуруҳлар берилган муаммоли вазиятни ўрганадилар. Муаммонинг келиб чиқиш сабабларини аниқлайдилар ва ҳар бир гуруҳ тақдимот қилади. Барча тақдимотдан сўнг бир хил фикрлар жамланади.

5. Бу босқичда берилган вақт мобайнида муаммонинг оқибатлари тўғрисида фикр-мулоҳазаларини тақдимот қиладилар. Тақдимотдан сўнг бирхил фикрлар жамланади.

6. Муаммони ечишнинг турли имкониятларини муҳокама қиладилар, уларни таҳлил қиладилар. Муаммоли вазиятни ечиш йўллариини ишлаб чиқадиладар.

7. Кичик гуруҳлар муаммоли вазиятнинг ечими бўйича тақдимот қиладилар ва ўз вариантларини таклиф этадилар.

8. Барча тақдимотдан сўнг бир хил ечимлар жамланади. Гуруҳ таълим берувчи билан биргаликда муаммоли вазиятни ечиш йўллариининг энг мақбул вариантларини танлаб олади.

«ФСМУ» методи.

Технологиянинг мақсади: Мазкур технология иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотларида, мустаҳкамлашда, ўтилган мавзунини сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

Технологияни амалга ошириш тартиби:

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;
- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади;
- иштирокчиларнинг муносабатлари индивидуал ёки гуруҳий тартибда тақдимот қилинади.



Жадвални тўлдириш

Савол	Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш йўллари ва воситалари
(Ф) Фикрингизни баён этиш	
(С) Фикрингиз баёнига сабаб кўрсатиш	
(М) Кўрсатган сабабингизни асословчи мисол келтириш	
(У) Фикрингизни умумлаштириш	

“SWOT-таҳлил” методи.

Методнинг мақсади: мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўллари топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

S – (strength) – кучли томонлари

W – (weakness) – заиф, кучсиз томонлари

O – (opportunitu) – имкониятлари

T – (tnreat) – тўсиқлар

“ВЕНН” Диаграммаси методи

Методнинг мақсади: Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасаввурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

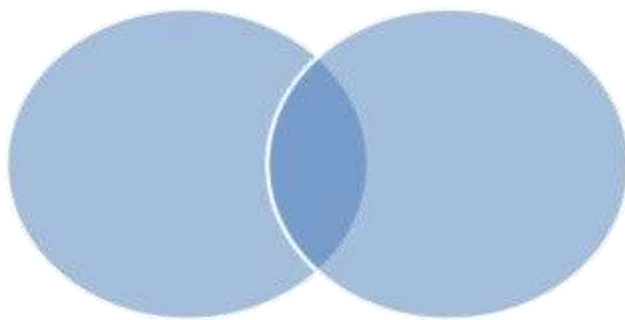
Методни амалга ошириш тартиби:

✓ иштирокчилар икки кишидан иборат жуфтликларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;

✓ навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништириладилар;

✓ жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқини)

излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.



НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-маъруза: Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг асосий тушунчалари (2 соат)

- 1.1. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг предмети ва асосий тушунчалари.
- 1.2. Жисмоний тарбия тамойиллари.
- 1.3. Таълим методлари ва усуллари таснифи.
- 1.3. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг вазифалари.
- 1.4. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий таснифи.

Таянч иборалар: жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлиги, жисмоний камолот, жисмоний тарбия, жисмоний тайёргарлик, жисмоний таълим, жисмоний машқлар, ҳаракат фойдали, спорт, жисмоний маданият, жисмоний ҳаракатлар, тамойиллар, метод, усуллар, таълимий, тарбиявий, соғломлаштирувчи, жисмоний машқлар, гигиена омилар, табиатнинг табиий кучлари.

1.1 Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг предмети ва асосий тушунчалари.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сонли қарори ижросини таъминлашда болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурларини татбиқ этиш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш, таълим муассасаларнинг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш ишларини изчил давом эттириш мақсад қилиб олинди.

Жисмоний тарбия методикаси мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг ўзига хос хусусиятларини очиқ беради.

Жисмоний тарбия методикаси амалиёт билан узвий боғлиқдир. Жисмоний тарбия методикаси – жисмоний тарбия воситалари, жисмоний машқларни ўргатиш тамойилларини, усул ва методларини очишга, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки бадантарбия, ҳаракатли уйин, шунингдек жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва ҳисобга олишга катта эътибор беради.

Жисмоний тарбия методикасининг асосий тушунчалари

1. Жисмоний ривожланиш.
2. Жисмоний тайёрлиги.
3. Жисмоний камолот.
4. Жисмоний тарбия.
5. Жисмоний тайёргарлик.
6. Жисмоний таълим.

7. Жисмоний машқлар.
8. Ҳаракат фаолияти.
9. Спорт.
10. Жисмоний маданият.
11. Жисмоний ҳаракатлар.

Жисмоний ривожланиш – бу киши организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. «Жисмоний ривожланиш» ибораси тор маънода қўлланилганда, у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади (буй, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сигими, қадди-қоматининг ҳолати) ва бошқалар. «Жисмоний ривожланиш» ибораси кенг маънода қўлланганда унга жисмоний сифатлар (тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилик) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрлиги – бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг меъёрий кўрсаткичидир.

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоний машқ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган. Улар «Болажон» таянч дастурида кўрсатиб берилган.

Жисмоний камолот – бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ҳар тамонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юқори босқичидир.

«Жисмоний камолот» ўсиб борадиган ижтимоий эҳтиёжлар ишлаб чиқариш, шунингдек кишилар эҳтиёжининг ўсишига қараб ўзгариб туради.

Жисмоний тарбия – бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлокий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тайёргарлик – бу жисмоний тарбиянинг касбий йўналганлигидир (актёр, учувчи, космонавт...ва бошқаларнинг жисмоний тайёргарлигидир). У конкрет касб хусусиятига кўра ўтказиладиган жисмоний машқларнинг вазифалари, воситалари, ўтказиш методикасининг ўзига хослиги билан характерланади.

Жисмоний таълим – жисмоний тарбиянинг махсус билимлар, ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашдан иборат бир тури.

Жисмоний машқлар – ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. «Машқ» ибораси ҳаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалайди.

Спорт – бу мусобақа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жисмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолиятдир.

Жисмоний маданият – умумий маданиятнинг бир қисми, жамиятнинг ижтимоий-тарихий амалиёт жараёнида тўпланган инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бойликлари мажмуасидир.

Моддий бойликларга спорт иншоотлари (стадионлар, спорт заллари, бассейнлар, теннис кортлари...), жисмоний тарбия жиҳозлари, махсус кийим, пойабзал... киради, шунингдек кишиларнинг жисмоний камолот даражаси ҳам киради.

Маънавий бойликларга эса жисмоний тарбия ҳақидаги фан ва санъат асарлари (адабиёт, ҳайкалтарошлик, ранг-тасвир, графика, музика ...) мансуб.

Жисмоний ҳаракат – ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш соҳасидаги мақсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутди.

1.2. Жисмоний тарбия тамойиллари.

Жисмоний тарбия тамойиллари шахсни ҳар томонлама комил инсон қилиб ривожлантиришга болаларда жисмоний қобилиятни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргаликда ва ҳар томонлама тарбиялашни амалга оширишга мужассам ҳолда ёндашишни кўзда тутди. Жисмоний тарбия тизимидаги бундай ёндашув болаларнинг ўзига хос хусусиятлари, ёш ривожланиш босқичлари хусусиятлари, ҳаётнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади.

Жисмоний тарбиянинг умумий тамойилларига қуйидагилар киради:

Жисмоний тарбия ва спортнинг ҳаёт билан боғлиқлик тамойили.

Мактабгача тарбия ёшидаги муассаса болаларини тегишли дастур асосида жисмоний ва спорт машқларига, ўйинларга ўргатиб, улардаги бу қизиқиш қўллаб-қувватлаб турилади. Таълимнинг мақсади болаларда мактабга ўтиш ва келажакда жисмоний тарбиядан меърий кўрсаткичлар мажмуаси талабларини муваффақиятли ўзлаштириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир, шу асосда болаларда Ўзбекистоннинг машҳур спортчилари, уларнинг ватанпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, маҳорати, дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳисси тарбияланади.

Соғломлаштиришга йўналган тамойилининг моҳияти болалар соғлигини мустаҳкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлашда бола организмни ҳар томонлама

соғломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини ҳиссий-ижобий ҳолат, ҳаётдаги хушчақчақ кайфият билан яхлитликда ривожлантириш ҳам кўзда тутилади. Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда саломатликни мустаҳкамлаш қонуниятлари ҳисобга олинган жисмоний юклама албатта идора қилинади. Бу иш тарбиячи, врач ва мудиранинг мунтазам врач-педагоглик назорати остида амалга оширилади.

Болаларга жисмоний таълим ва тарбия бериш жараёнида қуйидаги дидактик-таълимий тамойиллар қўлланилади:

-тизимлилик ва изчиллик,

-онглилик, мустақиллик ва ижодий фаоллик,

-таълимнинг кўргазмали оғзаки ва амалий усулларини бирга қўшиб олиб бориш;

-тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили;

-таълимнинг фронтал, грух ва якка тарздаги шакллари бирлиги;

-талабларни тобора ошириб бориш тамойили.

Тизимлилик ва изчиллик тамойили.

Жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (кун тартиби, чиниқиш, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши) тизимлилик бутун мактабгача тарбия даври давомидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, мунтазамлиги, режалаштирилганлигидан, юклама ва дам олишнинг мажбурий алмашилиб туриши асосидаги жисмоний тарбия машғулотларининг аниқ изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги, кетма-кетлиги, мазмунан ўзаро алоқадорлигидан иборатдир.

Ҳар куни муайян бир вақтда ўз характериға кўра турли жисмоний машқларни (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, сайр пайтидаги ҳаракат фаолияти...) тизимли тарзда мунтазам бажариш, чиниқтириш тадбирлари болаларни белгиланган соғломлаштириш-тарбиялаш тартибига ўргатади.

Жисмоний тарбия ҳосил қилинаётган ҳаракат кўникмаларининг такрорланишини талаб этади. Фақат кўп марта такрорлангандагина ҳаракатлар шаклланади.

Онглилик, фаоллик ва мустақиллик тамойиллари боланинг ўз фаолиятиға онгли ва фаол муносабатда бўлишға таянишни кўзда тутди, у ёки бу мақсадни амалга ошириш учун нимани қандай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Боланинг мустақил фаол фаолияти берилган вазифаға бўлган қизиқишға, уни онгли идрок этишға, вазифа мақсадини амалга ошириш йўллари тушунишға боғлиқ бўлади.

Таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини биргаликда қўшиб олиб бориш тамойили.

Билиш фаолияти – ҳиссий билиш жараёнларини амалиёт билан бирлигидир. Ҳаракатларға ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас қисмлари ўзаро алоқадорликда бўлади. Бироқ қўйилган вазифаға қараб уларнинг изчиллиги ҳар-хил бўлади: болаларни ҳаракатға ўргатиш кўрсатиб тушунтириш;

тарбиячининг машқни оғзаки тушунтириши ва унинг болалар томонидан ҳаракатда бажарилиши билан бошланиши мумкин.

Янги ҳаракатларни ўрганишда кўргазмалилик тамойили ҳаракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ қилиб кўрсатиш орқали амалга оширилади.

Кўргазмалилик онглилик билан чамбарчас боғлиқдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, ҳаракатни қайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айниқса ҳаракат сезгилари муҳим рол ўйнайди. Бундан ташқари кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта аҳамиятга эга бўлади.

Тушунарлилик ва болаларга якка ёндашиш тамойили боланинг ёш хусусиятлар имкониятларини ҳисобга олишни, ҳамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига ярашга топшириқлар белгилашни кўзда тутати.

Тушунарлиликни асосий шартларидан бири изчиллик ва жисмоний машқларни тобара мураккаблаштириб бориш ҳисобланади. Бола имкониятлари муайян бирликдаги омиллар билан белгиланади: жисмоний тайёрланганлик меёрлари бўйича синаш, врач текшируви, бевосита педагогик кузатиш.

Якка ёндашув боланинг ўзига хос функционал имкониятларини ҳисобга оладиган алоҳида таъсирларни кўзда тутати (ҳаракатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний юкламани турлича қабул қилади, мослашиш динамикаси ҳам турлича).

Якка ёндашувнинг мақсади туғма фазилатларни ривожлантириш, янги ижобий сифатларни, қобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда нерв тизимининг типологик хусусиятларини мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Таълимнинг фронтал, груҳ ва якка тартибдаги усулларини бирлиги тамойили.

У тамойил таълимнинг турли усуллари қўлланилгандаги уюшқоқликни кўзда тутати: фронтал усул қўйилган вазимодули бир вақтда, онгли ва аҳил равишда бажаришни талаб этади; груҳ усули масъул, мустақил ва ўзаро ёрдамни рағбатлантиришни талаб этади; якка ёндашув усули тарбиячининг баъзи болаларга зарур ёрдам бериши ва анча тайёргарлиги бор бошқа болаларга нисбатан талабчанликни оширишда ифодаланадиган раҳбарлигини талаб этади. Бу усуллардан биргаликда фойдаланиш, тарбиявий вазифаларини самарали бажаришга хизмат қилади.

Тингловчиларни аста-секин ошириб бориш тамойили.

Бу тамойилнинг шarti бола олдига бирмунча қийин вазифалар қўйиш ва бажартириш ҳамда юклама кўламини ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришдан иборатдир.

Машқларни янгилаш жараёнида ҳаракат малака ва кўникмаларининг ҳажми кенгайди ва бойиди.

Ҳаракат фаолияти шакллари мураккаблаштириш билан бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний юклама аста-секин ошиб боради. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожланиш қонуниятлари нисбатан боланинг кучи, чидамлилиги, тезкорлиги билан белгиланади.

Кўриб ўтилган барча тамойиллар ўз мазмунига кўра ўзаро бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир. Уларнинг барчаси ўзида ягона ва фақат шартли

равишда алоҳида ҳолда қараладиган бир жараённинг муайян жиҳатларини ва қонуниятларини акс эттиради.

1.3. Таълим методлари ва усуллари таснифи.

Таълим методлари ўқув предмети, аниқ дидактик вазифалар, воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар тизимининг турли бирикмаларидан иборатдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг нерв тизими ва бутун организми ниҳоятда пластик ва ташқи таъсирга берилувчан бўлади. Шунинг учун мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан машғулоти олиб борганда психик ва жисмоний кучни сарфланадиган тўғри вақт нисбати ва ундан сўнгги дам олиш тарбиячининг муҳим вазифаларидан бири бўлиши лозим. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги методлардан фойдаланилади.

1. Кўргазмали метод.
2. Оғзаки метод.
3. Амалий метод.
4. Ўйин методи.
5. Мусобақа методи.

Кўргазмали метод – бу ҳиссий идрок ва ҳаракат сезгиларининг ёрқинлигини таъминлайди. Улар болаларда сенсор қобилиятлари ривожланишини фаоллаштирувчи ҳаракат ҳақида жуда тўлиқ ва аниқ тасаввурнинг ҳосил бўлиши учун зарурдир.

Оғзаки метод – бу метод болалар онгига йўналтирилган, улар олдида қўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машқлар мазмуни ва тузилишини ўзлаштириб олишда катта рол ўйнайдиган ҳаракатли машқларни онгли равишда бажарилиши, бу машқларни турли вазиятларда мустақил қўллашга ёрдам беради.

Амалий метод – болаларнинг амалий ҳаракат фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатларни ўз мускул мотор сезгиларида тўғри идрок этилишини амалда текширишни таъминлайди.

Амалий методлар машқларни ўйин шаклида, мусобақа элементларидан фойдаланиш билан характерланади. Амалий методнинг хилма-хил турларидан бири ўйин методидир.

Ўйин методи – болалар билан ишлашда самарали бўлиб, кўргазмали образ ва кўргазмали амалий тафаккур элементларини ҳисобга олади. У турли ҳаракат кўникмаларини, ҳаракатларнинг мустақиллигини, ўзгарувчан шароитга нисбатан тезкор жавоб реакциясини бир вақтда такомиллашувига, ижодий фаоллик кўрсатишга имкон беради.

Мусобақа методи – мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда у фақат педагогик раҳбарлик шароитида қўлланилиши мумкин. Бу методдан катта груҳларда фойдаланиш мумкин. Мусобақалар болалар кучига мос бўлиши, ахлоқий-иродавий фазилатларни тарбиялаш, шунингдек ўз ютуқларини ва бошқа болаларнинг муваффақиятларини тингловчиларга онгли муносабатда бўлиш асосида тўғри баҳолаш мусобақанинг мажбурий шартидир. Ташаббускорлик, қайғийлик, саботлилик, дадиллик, жасурлик, олийжаноблик,

ўртоқлик каби иродавий ҳамда ахлоқий ҳислатларни тарбиялашда мусобақа методининг аҳамияти ғоят каттадир. Лекин, шуни унутмаслик керакки, биринчилик учун рақобат қилиш, курашиш салбий хусусиятларни (худбинлик, ҳасад қилиш, дағаллик...) таркиб топишга имкон бериши мумкин. Шу сабабли мусобақа методига моҳирона педагогик раҳбарлик қилинган тақдирдагина у маънавий тарбия соҳасидаги ўз ролини оқлай олади. Педагогик жараёнда таълим методларидан мужассам ҳолда фойдаланилади.

Кўргазмали ёки оғзаки методлардан сўнг дарҳол болалар амалий ҳаракатларга, ҳаракатларни мустақил бажаришга ўтишлари лозим. Ҳар бир метод вазифаларни ҳал этишга ёрдам берадиган бир қанча усуллар мажмуасидан иборатдир.

Усул – методнинг бир қисми, уни тўлдирувчи ва аниқлаштирувчи қисмидир.

Кўргазмали методга оид усуллар

Болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнинг турли усулларидан фойдаланилади. Яққол кўриш усуллари ҳаракат ёки айрим ҳаракат элементларининг тарбиячи томонидан тўғри ва аниқ намоёиш этилишидан; теварак-атрофдаги ҳаёт кўринишларига тақлид қилишдан; масомодули тўғри босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали қўлланмалар, телеэшиттиришлар, фотографиялар, суратлар... фойдаланишдан иборатдир.

Тактил – мушак кўргазмалилиги болаларнинг ҳаракат фаолиятига жисмоний тарбия қўлланмаларини киритиш билан таъминланади. Масалан: тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини ҳосил қилиш мақсадида кетма-кет қўйилган ёй шаклидаги дарвозачалар қўлланилади.

Югуриш пайтида оёқни бу тўсиқлар оша кўтариб ўтиш боланинг тиззани баланд кўтариш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради.

Яққол эшитиш усуллари ҳаракатларни овоз орқали бошқаришга асосланади. Чолғу мусиқаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси ҳисобланади. Улар болаларда эстетик ҳис ва эмоциянал кўтаринкилик уйғотади, ҳаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритминини бошқаради. Шунингдек тарбиячилар ҳаракат суръати ва ритминини башқаришда чилдирма (бубен) дан фойдаланадилар.

Кўргазмалилик усуллари боланинг ҳаракатларни тўғри идрок қилиши ва тасаввур этиши, ҳиссий онгининг кенгайишига ҳаракатларни бажаришда ўз-ўзини назорат қилишнинг вужудга келишига суръати ва ритминини эшитиш орқали бошқаришга, сенсор қобилятининг ривожланишига хизмат қилади.

Оғзаки методга оид усуллари.

Ҳаракатларга ўргатишдаги оғзаки усуллар қуйидагиларда ифодаланади:

Баён этиш ва тушунтириш – бунда болаларга улардаги мавжуд ҳаётий тажриба тасаввурга таянган ҳолда янги ҳаракатларни аниқ, қисқа бир вақтда тушунтирилади.

Шарҳлаш усули – ҳаракатларни аниқ кўрсатиш ёки унинг айрим элементларини аниқлаш асосидаги шарҳлаш.

Кўрсатма бериш усули – тарбиячи томонидан кўрсатилган ҳаракатларни қайта бажаришда ёки машқларни болалар мустақил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмалар.

Сухбат усули – янги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни жорий қилиш ва ҳаракатларни ўргатишда уларни тушунтириш, ҳаракатли ўйин сюжетини аниқлаштириш талаб этилганда олдиндан ўтказиладиган сухбатлар.

Савол бериш усули – тарбиячи жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин ҳаракатларни бажариш изчиллигини англаш даражасини аниқлаш ёки мазмунли ҳаракатли ўйинлар ҳақидаги тасаввурнинг бор йўқлигини текшириш, қоидаларни, ўйин ҳаракатларини аниқлаштириш мақсадида болаларга саволлар беради.

Фармойиш ва сингаллар бериш усули. Масалан, «Тўхтанг! Бир, икки, уч югуринглар», «Сакраб оёқларни елка кенглигида очиб туринг!» Бу буйруқлар болаларнинг жавоб ҳаракат реакциясини тезлиги ва аниқлигини вужудга келтирадиган турли интонация ва динамикани талаб қилади. Булар қаторига баланд овозда дона-дона қилиб санаш ва ўйин бошланмаларини ифодали талаффуз этишни ҳам киритиш мумкин.

Ифодали мазмунли ҳикоя усули. У ҳаракатлардаги ифодалилиқни ривожлантириш ва ўйин образига яхшироқ кириш мақсадида қўлланилади. Мазмунли ҳикоя эртанги қисқа ҳикоя қилишга ўхшайди (1,5 – 2 минут) вақт давом этади. Бунда тарбиячи ўйин мазмуни ва қоидаларини қисқа образли ҳикояда очиб беради. Масалан: «Бор эканда йўқ экан, чиройли қайрилма шохли ва беозор кулранг оқ она эчки бор экан. Унинг болачалари бор экан...» Болаларни ўргатишда кўргазмали ва оғзаки усулларнинг мақсадга мувофиқ қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро боғлиқлиги, ҳаракатларни идрок этиш ва қайта бажаришнинг аниқлигига ва образлилигини ва болалар бажарадиган ҳаракатли топшириқлар, улар мазмуни ва ҳар бир ҳаракат фаолиятининг барча элементлари изчиллигини онгли тушунилишини таъминлайди.

Амалий методга оид усуллар

Болаларни ҳаракатга ўргатишда тарбиячи кўргазмали ва оғзаки усуллар билан ўзаро боғлиқ турли амалий усуллар мажмуасидан фойдаланади. У машқларни, ҳаракатли ўйинлардаги айрим ролларни, бошқарувчи ролини бажариб кўрсатади, болаларни топшириқларга жалб қилиб ва намуна кўрсатиб уларни мусобақаларда қатнашишга рағбатлантиради. Масалан, ким ҳаракатли топшириқни тезроқ, яхшироқ, тўғрироқ бажаради, у болаларга ўзини қандай тутиш ва қандай ҳатти-ҳаракат қилишни кўрсатади.

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятини ташкил этаётиб бутун таълим жараёнини машғулотнинг вазифалари, мазмунига мувофиқ режалаб олади.

Болаларга жисмоний ҳаракатларни ўргатишда ҳамма метод ва усуллардан ўзаро мужассам ҳолда фойдаланиш лозим

Жисмоний тарбия жараёнида болалар ҳаракат малакаси ва кўникмасини эгаллаб борадилар.

Ҳаракат малакаси ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Ҳаракат малакаларининг икки тури фарқланади: улардан бири

яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширилади, иккинчиси айрим, мураккаблигига кўра турлича ҳаракатларда ифодаланади. Биринчи турдаги малакалар ўйинлар, курашлар билан боғлиқ. Иккинчи турдаги ҳаракат малакалари ривожланиш ҳаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Ҳаракат кўникмаси – бу ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзининг барқарорлиги билан ажралиб туради.

Ҳаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигнал тизимларининг ўзаро ҳаракатидаги динамик стереотипнинг юзага келиш жараёнидан иборатдир.

Ҳаракат кўникмаларининг, бола учун амалий аҳамияти жуда катта. Ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний ва психик кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради.

1.4.Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг вазифалари

Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг қуйидаги вазифалари мавжуддир.

1. Соғломлаштириш вазифалари.
2. Таълимий вазифалар.
3. Тарбиявий вазифалар.

Соғломлаштириш вазифалари ҳаётни сақлаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиниқиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан ҳимояланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига (сув ва ҳавонинг паст ва юқори температураси, қуёш нурининг таъсири) бўлган қаршилигини ошириш. Бундан ташқари болаларнинг умумий иш қобилиятини ошириш ҳам муҳимдир.

Бола организми ривожланиши хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари қуйидагилардир:

- суякларнинг тўғри ва ўз вақтида қотишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, товон равоқларининг ривожланишига, бўғим-боғлам аппаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш;
- тана қисмларининг (пропорциялар) тўғри нисбатда ривожланишига, суяклар ўсиши ва массасини бир тартибга солишга ёрдам бериш;
- барча мушаклар груҳини ривожлантириш (тана, оёқ, қўл ва елка камари, панжа, бармоқлар, товон, бўйин, кўз, ички органлар, юрак-қон томирлар, нафас олиш ва бошқа мушаклар);
- кўпроқ заиф ривожланган букувчи мушаклар груҳининг ривожланишига эътибор қаратиш лозим.
- юрак-қон томирлари ва нафас олиш тизимлари фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам бериш, юракка қон оқишини кучайтириш,

- унинг қисқариш ритмини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган юкламага мослашиш қобилиятини ривожлан-тириш;
- кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чуқур нафас олиш, унинг ритми барқарорлигига, ўпка сиғимини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш;
 - ички органларнинг (оақат ҳазм қилиш, модда ажралиш ва бошқалар) тўғри ишлашга ёрдамлашиш;
 - терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмак-лашиш;
 - марказий нерв системасининг фаолиятини такомиллаштириш, қўзғалиш ва тормозланиш, уларнинг ҳаракатчанлиги жараёнларининг муқобиллигига, шунингдек ҳаракат анализатори, сезги органларининг такомиллашувига ёрдам бериш.

Таълимий вазифалар мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида қуйидаги таълимий вазифалар ҳал этилади:

- ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш;
- жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат, кўз билан чамалаш, кучлилиқ, чидамлилиқни ўстириш;
- тўғри қадди-қомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш;
- жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштириш.

Болалар нерв тизимининг пластиклиги туфайли уларда ҳаракат кўникмалари нисбатан енгил шаклланади. Уларнинг кўпчилигидан (эмаклаш, юриш, югуриш, чанғида юриш, велосипедда сайр қилиш...) кундалиқ ҳаракат воситаси сифатида фойдаланадилар.

Ҳаракат кўникмалари ташқи муҳит билан алоқани осонлаштиради ва уни билишга ёрдам беради; бола эмаклаб ўзини қизиқтирган нарсаларга яқинлашади ва улар билан танишади; чанғида юра оладиган; велосипедда сайр қила оладиган болалар қор, шамол хоссаларини осон идрок этадилар; сузиш чоғида эса болалар сувнинг хоссалари билан танишадилар.

Жисмоний машқларни тўғри бажариш мушаклар, пайлар, бўғинлар, суяк тизимини ривожлантиришга самарали таъсир қилади.

Ёш груҳларига оид ҳаракат кўникмаларининг ҳажми «Болажон» таянч дастурида берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларини бажариш кўникмаларини шакллантириш лозим.

Бундан ташқари, болаларни спорт ўйинларига (бадминтон, стол тенниси) ва спорт ўйинлари элементлари (баскетбол, хоккей, футбол, волейбол) ни бажаришга ўргатиш зарур.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган ҳолатда ва юрганда қадди-қоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муҳим.

Бу ёшда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг бошланғич кўникмалари (қўл ювиш, кийим-кечак, пойабзални яхши тутиш, ўйинчоқлар, хоналарни...) озода тутиш кўникмаларини сингдириш муҳимдир.

Бу ёшдаги болаларга машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги жисмоний машқларнинг аҳамияти ва техникаси, уларни ўтказиш методикаси ҳақидаги,

ҳаракатли ўйинлар ҳақидаги жисмоний тарбияга оид билимларни бериш муҳимдир.

Болалар гавда қисмларининг номини, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш...), жисмоний жиҳозларнинг номи ва қай мақсадда ишлатилиши, уларни сақлаш ва тутиш, кийим-кечак ва пойабзалга қараш қондасини билишлари лозим.

Олинган билимлар болаларга жисмоний машқлар билан жуда тўғри шуғулланиш ва жисмоний тарбия воситаларидан мустақил фойдаланиш имконини беради.

Тарбиявий вазифалар жисмоний тарбия жараёнида болаларда кун тартибига риоя қилиш, жисмоний машқлар билан ҳар куни шуғулланиш эҳтиёжини ҳосил қилиш бу машқлар билан мактабгача тарбия муассасаларида ва оилада мустақил шуғулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ва кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Жисмоний машқларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик...) ва ахлоқий фазилят (ҳалоллик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам, топпирикни маъсулият билан бажариш) ларни тарбиялаш, иродавий фазилятлар (ботирлик, қатъийлик, ўз кучига ишонч, чидамлилик) ни намоён қилиш учун шароит яратади.

Жисмоний тарбия болаларнинг ақлий ўсишига ёрдам беради, чунки нерв тизими ва бошқа орган ҳамда тизимларнинг нормал фаолияти учун қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эслаб қолишга ёрдам беради. Болаларда барча психик жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, хаёл...) шунингдек тафаккур операциялари (кузатиш, таққослаш, анализ, синтез, умумлаштириш...) ривожланади.

Болаларда ижобий эмоциялар, тетик, хушчақчақ кайфиятни тарбиялаш жуда муҳимдир, чунки ижобий эмоциялар барча органлар ва организм тизимларини ишига яхши таъсир қилади.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун қулайлик яратади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида эстетик завқни ҳис қилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ҳаракларнинг ифодалилигини, қадди-қоматнинг нафислигини, кийим-бош, спорт жиҳозлари, теварак-атрофнинг гўзаллигини тушуниш ва тўғри баҳолай олиш қобилиятини ривожлантириш; эстетик жиҳатдан маъқул хулққа интилишни, фаолият, сўз ва хатти-ҳаракатда кўполликка мурасасиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида меҳнат тарбияси ҳам амалга оширилади. Болалар соғлиги мустаҳкамланади, ҳаракат кўникма-лари шаклланади, меҳнат қилиш учун зарур бўлган жисмоний фазилятлар ривожланади. Болалар бинони, участкани жиҳозлаш (сакраш учун кум тўлдирилган ўралар, қор уюмлари, сирғаниш учун муз йўлкалар...) қуриш, жисмоний

тарбия жиҳозларини ясаш ва уларни тузатиш (улоқтириш учун қопчалар ясаш, нишонларни бўяш...), спорт кийимлари, пойабзални сақлаш, уларга қараш, жисмоний тарбия машғулотларида жисмоний жиҳозларни, атрибутларни, ўйинчоқларни жой-жойига қўйиш ва йиғиб олиш билан боғлиқ меҳнат кўникмаларини эгаллайдилар.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалардан биргаликда, мужассам ҳолда фойдаланишни талаб этади.

1.5. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий таснифи.

Жисмоний тарбия воситаларига қуйидагилар киради:

1. Гигиеник омиллар.
2. Табиатнинг табиий кучлари (қуёш, ҳаво, сув)
3. Жисмоний машқлар.
4. Хилма-хил фаолият турлари.
5. Уқалаш (массаж)

Гигиеник омилларга:

- а) машғулотлар режими;
- б) дам олиш;
- в) Овқатланиш;
- г) уйқу;
- д) кийим бош, пойабзал;
- е) жисмоний жиҳозлар, хоналар, майдончалар... киради.

Улар жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири самарадорлигини оширади.

Гигиеник омиллари барча орган ва тизимларнинг яхши ишлашига ёрдам беради. Масалан, мунтазам сифатли овқатланиш овқат ҳазм қилиш органининг фаолиятига ижобий таъсир қилади ва бошқа органларга зарурий озик моддаларнинг ўз вақтида етиб боришини таъминлайди, боланинг ривожланиши ва ўсишига ёрдам беради. Тўлақонли уйқу нерв тизимида дам беради ва унинг иш қобилиятини оширади. Хоналар, жисмоний жиҳозлар, атрибут, ўйинчоқлар, болалар кийимлари ва пойабзалнинг тозаллиги касалликларнинг олдини олади. Хоналарни тўғри ёритиш кўз касалликлари (шабқўрлик ва бошқалар) нинг содир бўлишига йўл қўймайди. Кун тартибига қатъий риоя қилиш уюшқоқликка, интизомлиликка ўргатади.

Табиатнинг табиий кучлари

Табиатнинг табиий кучларига қуёш, ҳаво, сув киради, улар жисмоний машқларнинг организмга таъсирини кучайтиради ва киши иш қобилиятини оширади.

Қуёшли, очиқ ҳавода ёки сувда (сузиш) бажариладиган машқлар жараёнида ижобий эмоциялар пайдо бўлади (кўпроқ кислород ютилади, модда алмашуви кучаяди...)

Қуёш, ҳаво, сув организмни чиниқтиришга, уни юқори ва паст температурага мослашув қобилиятини оширишга ёрдам беради.

Булар натижасида иссиқликни идора қилувчи аппарат ҳаракатга келади, яъни киши организми турли хил метеорологик омилларнинг ўзгаришига ўз вақтида жавоб бера оладиган даражага келади.

Қуёш нури тери остида Д витаминининг сақланишига хизмат қилади, турли микробларни ўлдиради ва болаларни касалликлардан (рахит...) сақлайди.

Жисмоний машқлар

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг кишига ҳар томонлама таъсир этувчи асосий ўзига хос шаклидир. Улардан жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларини ҳал этишда фойдаланилади: ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга хизмат қилади.

Рақс машқлари – организмнинг барча тизимларига таъсир қилади, жисмоний фазилатларни ривожлантиради, ҳаракатлар нафис, эркин ифодали бўла боради, ижобий хислар пайдо қилади, тўғри қад-қоматни шаклланишига ёрдам беради. Шунинг учун рақс ва ўйин элементлари (галоп, оёқларни ёнма-ён қўйиш кабилар) жисмоний тарбия воситалари сифатида фойдаланилади.

Хилма-хил фаолият турлари.

Хилма-хил фаолият турлари (меҳнат, расм, чизиш, нарсаясаш...) га қиравчи ҳаракатлар агар қоматни тўғри тутишга риоя қилинса, шунингдек жисмоний юкламалар болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятлари, соғлиғининг аҳволи, жисмоний ривожланиши ва тайёрланганлигини ҳисобга олган ҳолда берилсагина бола организмга ижобий таъсир этиш мумкин.

Уқалаш

Уқалаш (массаж) -силаш, суртиш, уқалаш, шапатилаш, титратиш терига таъсир қилиб, боланинг бутун организмга таъсир этади.

Массаж қон томири тизимига ҳам таъсир қилади. Терида нерв учлари таъсирларига жавоб тариқасида томир рефлекслари юзага келади, капилярлар кенгаяди қон айланиши кучаяди, иссиқлик чиқариш ортади. Массаж организмни иссиқ ҳаводан қизиб кетишидан сақлайди. Массаж таъсирида ёғ ва тер безларининг сектор функцияси яхшиланади, мушакларда оксидланиш-қайтарилиш жараёни ва уларнинг қисқариш қобиляти ортади.

Массаж лимфа тизимига таъсир қилиб, суюқлик оқимини тезлаштиради.

Турли ёш босқичларида кўрсатиб ўтилган вазифаларни амалга оширишнинг самарадорлиги асосий ва қўшимча воситаларни тўғри қўшиб олиб борган тақдирдагина ошади. Чунончи, боланинг дастлабки 3 ойлигида гигиена омиллари, табиатнинг табиий кучлари катта аҳамиятга эга бўлади. Ёш орта борган сари гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучларининг роли камаймайди, бироқ уйқу, овқатланиш ва бошқаларга камроқ вақт сарфланади ва бирмунча мураккаб жисмоний машқлардан фойдаланиш учун замин яратилади

Назорат саволлари:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сонли қарорининг мазмун-моҳияти ҳақида сўзлаб беринг.
2. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг предмети ва асосий тушунчалари нималардан иборат?
3. Жисмоний тарбия тамойилларига нималар киради?
 4. Таълим методлари ва усуллари таснифи ва турлари?
 5. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия методикасининг вазифалари нималардан иборат?
 6. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий таснифи?

Адабиётлар рўйхати

1. Саломова Р.С. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» Т.: 2014.
2. Махкамджонов К.М. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. - Т.: “Иқтисод-молия”, 2008 .
3. Нуриддинова М.М. «Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар мажмуи». -Т.: “Мухаррир”, 2013.
4. Файзуллаева М. ва бошқ. “Соғ танда-соғлом ақл”. Т.: 2014
5. Усмонхўжаев Т. ва бошқ. “500 ҳаракатли ўйинлар”. -Т.: “Янги аср авлоди”, 2014.

2-мавзу: Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги ва ўтказиш методикаси (2 соат)

Режа:

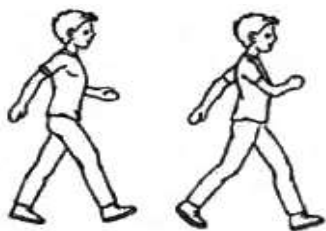
- 1.1. Мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракат турлари.
 - 1.2. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги.
 - 1.3. Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси.
 - 1.4. Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари.
- 1.1. Мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракат турлари.**

Мактабгача ёшдаги болаларнинг асосий ҳаракат турларини ривожлантиришнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Ўргатишнинг ушбу

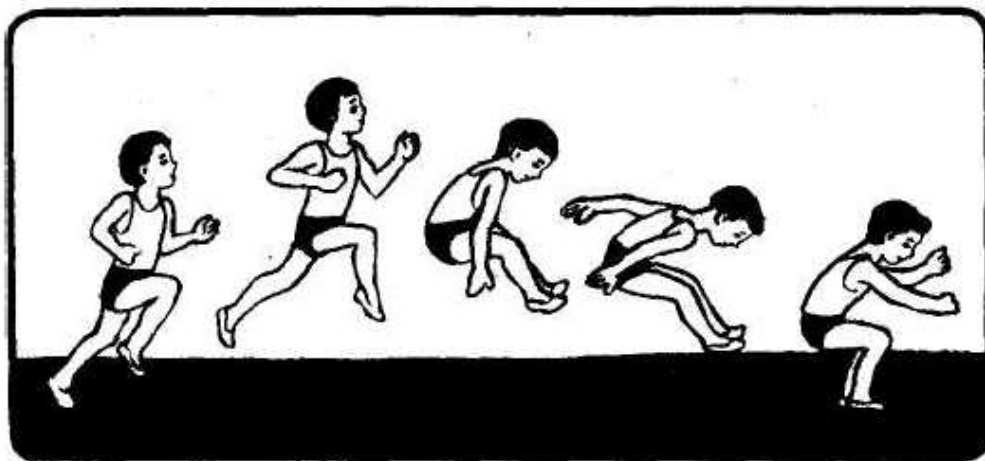
босқичида ҳаракат малакалари ва кўникмалари кўламининг кенгайиши, жисмоний фазилатлар (тезлик, чидамлилик, тезкорлик ва бошқалар)нинг ривожланиши билан боғлиқ ҳолда ҳам машқларни яхлит, ҳам ҳаракат техникаси элементларини алоҳида-алоҳида муваффақиятлироқ ўзлаштириш имконияти юзага келади.

Беш-олти ёшли болаларда ўз олдиларига қўйилган вазифаларни онгли тушуниб етиш, вазиятни баҳолаш, ўз ҳаракатларини бошқара билишга муайян тайёргарлик бўлади, шунинг учун оғзаки кўрсатма бериш ва тушунтириш ёрдамида мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаолиятида мустаҳкам билим ва кўникма шакллантириш мумкин бўлади.

Мактабгача таълим муассаслари учун яратилган таълим-тарбия дастури, Мактабгача таълимга қўйиладиган Давлат талбаларига мувофиқ барча гуруҳда болалар юриш, югуриш, мувозанат сақлаш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқишга ўрганиб, уни такомиллаштириб борадилар, спорт ўйинлари: басткетбол, футбол, спорт элементлари ва ҳоказоларни эгаллайдилар.



Юриш ва югуриш машқлари. Юриш ва югуриш машқларининг вазифаси қўл ва оёқлар ҳаракатланаётганда мувозанат яхши сақлаган ҳолда енгил, эркин ҳаракатлар қилишни ўргатишдир. Болалар катта мактабгача ёшда бир йўналишда ҳамда бир меъёردа юриш ва югуриш кўникмасини эгаллай



биладилар.

Болалар олти ёшга
етганда югуришда учиш
ҳолатини эгаллаб олган
бўладилар. Юриш ва



югуришни

такомиллаштириш учун олдинги гуруҳларда эгалланган ҳаракат малакалари асосида турли машқларни аста-секин мураккаблаштириб боришдан фойдаланилади.

Тарбиячи катта гуруҳда юриш ва югуришни навбатма-навбат ўргатиб боради, бунда топшириқларни аста-секин мураккаблаштириб боради ҳамда бажарилаётган машқнинг техникасига талаблар қўяди.

Масалан, тиззаларни баланд кўтариб юриш машқини ўзлаштириб олишни анчагина қийин деса бўлади. Юришнинг ушбу кўринишида қадамлар қисқа ҳаракатлар аниқ, аввалига оёқнинг олдинги қисми учи, сўнгра оёқ тўлиқ қўйилади. Тиззаларни баланд кўтариб югуришда тиззадан букилган оёқ тўғри бурчак даражасига кўтарилади ва ерга юмшоқ қўйилади, аммо оёқ учи шахдам ҳаракат билан қўйилади.

Кенг эркин қадам билан юриш ва югуриш. ҳаракат бир оз секинлатилиши билан характерланади. Бунда қўл ва оёқ одатдагидек ўзаро мувофик, ҳаракат қилиб олдин оёқ товони қўйилиб, учига ўтилади.

Тезкорлик сифатларини ривожлантириш учун тезлик билан югуриш (20 м масофага) таклиф килинса, чаққонлик ва ҳаракат мувофиқлигини ривожлантириш учун моқисмон югуриш берилади ва ниҳоят чидамлилиқни ривожлантириш учун белгиланган масофага секин ва ўртача суръатда 2.5 дақиқа давомида мунтазам югуриш қўлланилади.

Сакраш машқлари. Катта мактабгача ёшида сакрашга оид машқлар анчагина кўпаяди. Ердан анчагина кучли итарилиш, қўлни шиддат билан

силкиш, юқорига, узунликка ва ҳоказоларга сакрашни бажаришнинг барча босқичларида жуда яхши ҳаракат мувофиқлиги кузатилади.

Катта гуруҳ болалари бериладиган юкламаларни бемалол уддалайдилар, бу ўринда машқлар миқдорини ҳам ошириш мумкин, бироқ машқларнинг бажарилиш сифатига эътиборни кўпроқ қаратиш лозим. Жойида туриб ёки олдинга силжиб икки оёқда сакрашни такрорлаш билан бирга югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш, калта арғамчадан жойида туриб узунликка сакраш ҳам ўргатилиб борилади.

Улоқтириш машқлари. Олти ёшга қадам қўйган болалар ҳаракатларни таҳлил қилиш қобилиятига эга бўладилар, бу турли топшириқларни ўзлаштириб олишига ёрдам беради: нишонга аниқ теккиза олади, қўлини шиддат билан ҳаракатлантириб, тўғри дастлабки ҳолатни эгаллаб, тўпни узоққа ота олади. Тўп ташлаб беришда, тўпни олиш ва илиб олишда фазода ва вақтда тўғри мўлжал ола билиш зарур.



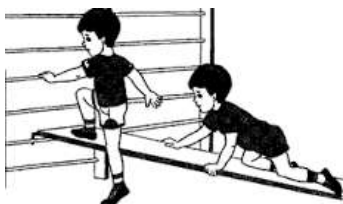
Мактабгача ёшдаги болаларга тарбиячининг кўрсатмаларини тўғри идрок этиш хосдир ва улар машқларни ўз имкониятларига мос равишда бажарадилар тўпни узоқроққа ташлаб бера оладилар, учиб келаётган тўпга томон гавда ҳолатини ўзгартириб, қўлларини чўза оладилар, булар ҳаракатлар мувофиқлашувининг анчагина такомиллашганидан далолат беради.

Мувозанат сақлаш машқлари. Маълумки мувозанат (уни сақлаб туриш ва тутиб туришга интилиш) ҳар қандай ҳаракатлар учун доимий ва зарур компонент

бўлиб ҳисобланади. Катта мактабгача ёшда мувозанат сақлашни турлитуман машқлар воситасида такомиллаштириб бориш давом эттирилади.

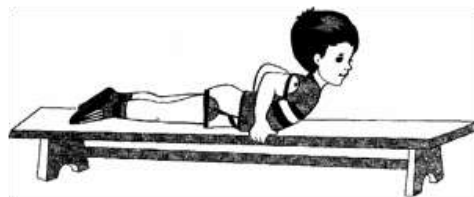
Мувозанат сақлаш функциясининг кечикиши ёки етарли ривожланмаслиги ҳаракат аниқлигига, суръатига, меъёрига таъсир кўрсатади. Улар натижаларининг яхшиланиши 5-6 ёшли болаларда мушак тонуси мувофиқлигининг етарли даражада яхши ривожланиши билан боғлиқ бўлади.

Катта гуруҳда мувозанат машқларини таянчни торайтирилган ва кенгайтирилган ҳолатда бажариш таклиф этилади. Бунда топшириқлар турли нарсалар билан бажарилади. Мувозанат сақлашни ривожлантириш машқларининг барчаси болалардан диққатни бир жойга тўплашни, диққат



эътиборни, иродавий зўр беришни талаб қилади; шунинг учун машқларни ўртача ва секин суръатда тарбиячининг кузатуви остида ўтказиш ва

зарур ҳолларда айрим болаларга ёрдам бериш ҳамда уларни асраб-авайлаш лозим



Тирмашиб чиқиш машқлари. Тирмашиб чиқиш машқлари бажарилаётганда турли гуруҳ мускуллари ишга солинади. Катта гуруҳда топшириқлар мураккаблаштирилади, уларни бажариш техникасига юқорироқ талаблар қўйила бошлайди. Илгари ўрганиб олинган машқлар билан бир қаторда, гимнастика деворига суръатни ўзгартирган ҳолда чиқиш, ёнма-ён турган деворчанинг биридан иккинчисига ошиб ўтиш ҳамда зинапоялар орасидан ўтиш таклиф қилинади ва бошқалар.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимда асосий гимнастика: болаларга мўлжалланган асосий гимнастика таркибини асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқлари ташкил этади.

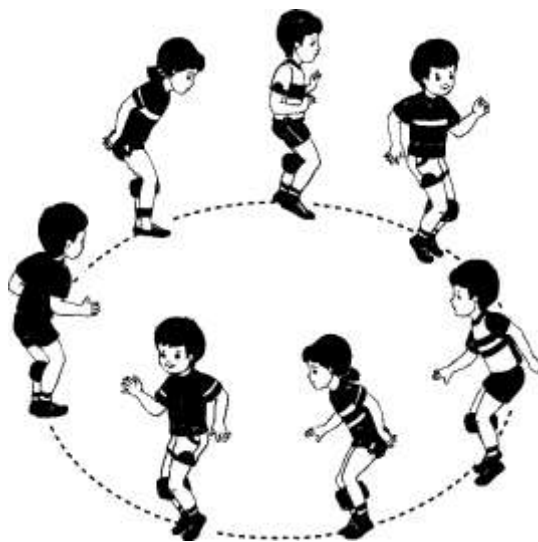
1.2. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча, унинг ўзига хослиги.

Ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс таълим-тарбия жараёнидир. Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ва эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъсир этади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ва методларидан бири сифатида юқорида санаб ўтилган вазифаларни самарали ҳал этишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соғломлаштириш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола психикасига яхши таъсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боғлиқдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотади ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ва ўйин шароитларида аниқ мўлжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишида ифодаланади. Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучли иштиёқи ва завқли интилиши асосида турли тўсиқларни енгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Ҳаракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат қилади. Ўйин жараёнида бола ўз эътиборини ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки мақсадга эришишга қаратади. У ўйин шартларига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чаққонлик кўрсатади ва шу аснода ҳаракатларни такомиллаштиради. Шунинг учун, масалан, «Бўри жарликда» ўйини болалар югуриб келиб узунликка сакрашни билиб олганларидан кейин берилади.

Ҳаракат фаолияти сифатида ҳаракатли ўйин муайян махсус хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Ўйинда юз берадиган турли вазиятлар, ҳаракатлар мускул таранглиги даражасининг ўзгариши заруратини келтириб чиқаради. Масалан «Тузоқ» ўйинида ҳар бир бола бошловчи



ҳаракатини диққат билан кузатиб бориши лозим: бошловчи унга яқинлашганда қарама-қарши томонга шитоб билан қочиб ўтади; ўзини хавфсиз сезгач, секин ҳаракат қилиб, тўхтаб туради; бошловчи яқинлашганда яна ҳаракатини тезлаштиради.

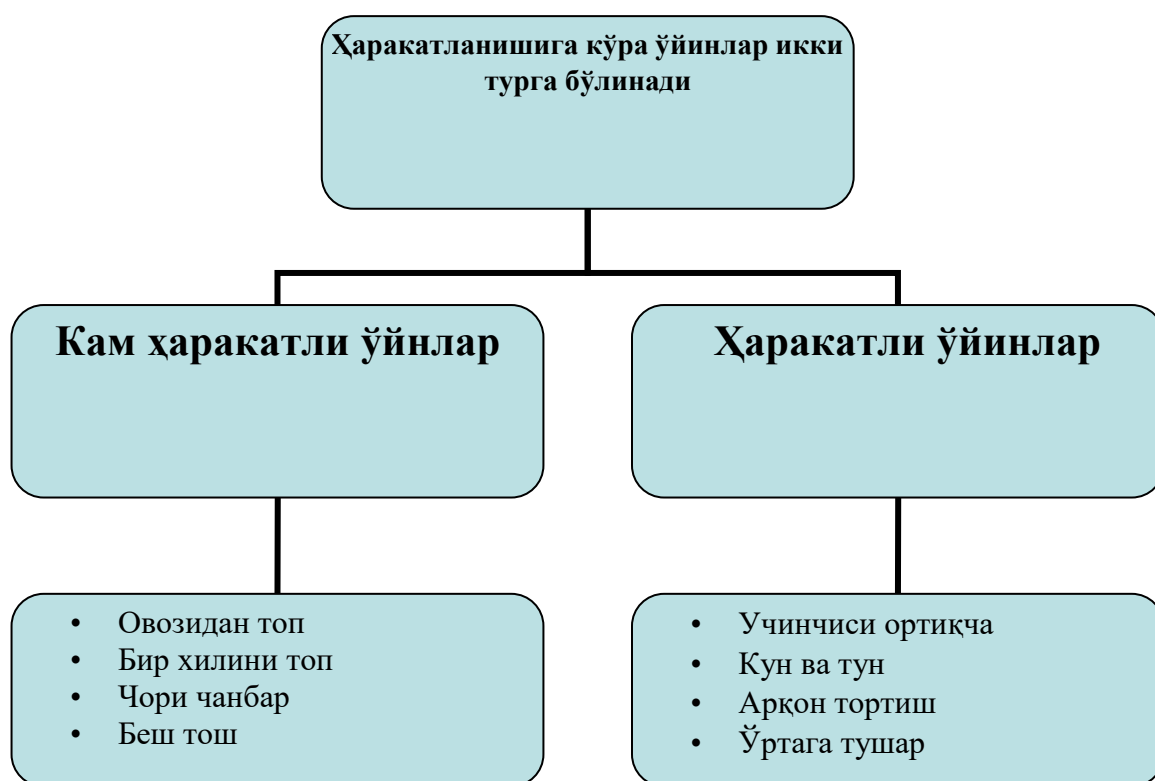
Деярли ҳар бир ҳаракатли ўйинда ҳаракатлар ва болалар ҳаракатига оид сигналлар мавжуд. Бундай актив ҳаракат фаолияти бола кўзғолиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган ва мувозанатлаштирган ҳолда нерв тизимни машқ қилдиради, шунингдек кузатувчанлик, топқирлик, ўзгарувчан атроф-муҳитда мўлжал олиш қобилияти, юз берган мушкул ҳолатдан қутилиш йўлини топиш, тезда қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш, ботирлик, чاقқонлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришишнинг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадим халқ педагогикасига бориб тақалади. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки ҳаракати билан боғлиқ овунмачоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаётида ранг-баранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болаларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоқларни олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Буларнинг ҳаммаси ҳозирга қадар бадиий жозибадорлигини, тарбиявий аҳамиятини сақлаб келмоқда ва қимматли ўйин фольклорини ташкил этади.

Харакатли ўйинларни турлари

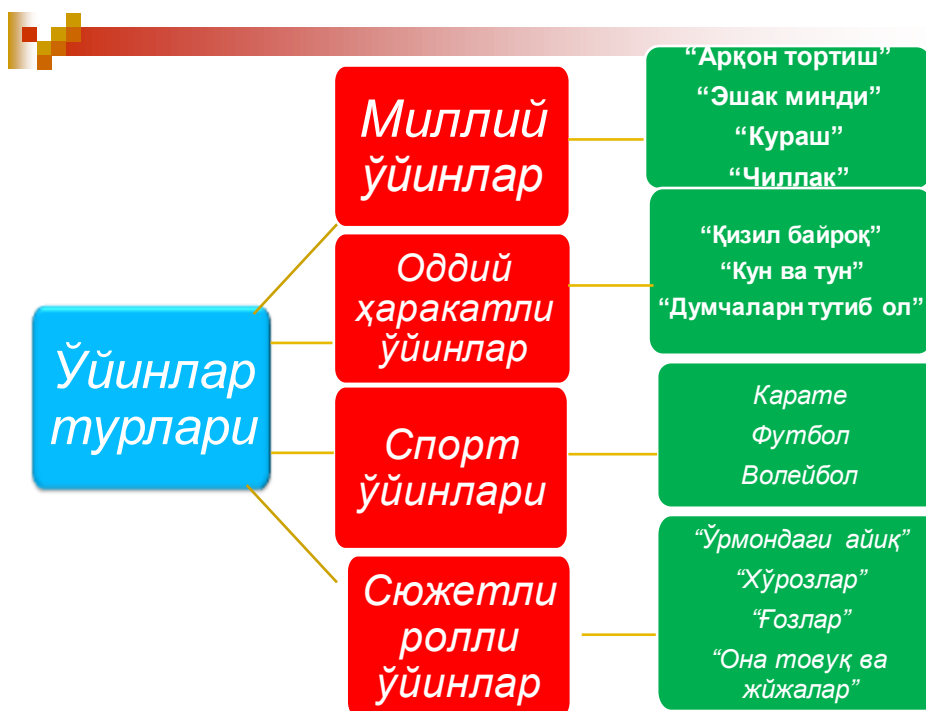
Болаларнинг ҳар томонлама ривожланишида ўйин асосий фаолият тури бўлиб ҳисобланади. Бола ёшлигида қанчалик кўп ўйнаса, бу унинг мактабда яхши ўқишига ва кейинчалик меҳнат фаолиятига ижобий таъсир кўрсатади. Ўйин бу бола фаолиятининг ёрқин тури, ўйин жараёнида унинг иродаси, ҳиссиёти, эҳтиёжи, қизиқишлари, таъсирчанлиги, яъни бутун шахсияти шаклланади.

Ўйин – буюмли буюмли ва ижтимоий воқеликдаги ҳаракат қилиш ва уни англашга қаратилган жараёндир. Кичик ёшдаги болаларга асосий буюмлар билан бажариладиган қизиқарли ҳаракатлар бўлса, бола катта бўлган сари ўйиндаги катталар ҳаракатларини ва муносабатларини қайта акс эттиришига хизмат қилади. Қадимдан ўзбек халқи болаларига турли халқ ўйинларни ўйнатиб ўргатиб келганлар ва ўйинлар орқали уддабуронлик, чаққонлик, топқирлик, меҳршафқатлилик каби фазилатларни таркиб топтириб, меҳнатга ўргатиб борилади.



Ҳаракатли ва кам ҳаракатли ўйинларни танлаш ва режалаштириш дастурга мувофиқ амалга оширилади. Бунда ҳар бир ёш гуруҳининг шароити ҳисобга олинади, чунончи, болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси, ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши, ҳар бир бола соғлиғининг аҳволи, индивидуал типологик хусусиятлари, йил фасли, кун тартиби, ўйинни ўтказиш ўрни, шунингдек болалар қизиқишларининг ўзига хос хусусиятлари.

Ҳаракатли ўйинлар ичида гуруҳнинг барча болалари бир вақтда актив иштирок этадиган ўйинлар («Чумчуқлар ва автомобиль», «Қимнинг звеноси тезроқ сафланади», «Айёр тулки» ва бошқалар) ҳам бор. Шу билан бирга ҳаракатларнинг навбатлилиги асосига қурилган («Қувлашмачоқлар», «Ким лентани тезроқ тортади», «Халтачаларни алмаштириш» ва ҳаказо) фойдали ва қизиқарли ўйинлар мавжуд. Бу ўйинлар иродани тарбиялашга ёрдам беради, ўзини тута билишга ўргатади. Бироқ бундай ўйинларни нотўғри ташкил этилганда болалар ўйин топшириқларини бажариш учун узоқ вақт навбат кутиб қолади. Кутиб қолиш, статик ҳолатларнинг бир хиллиги, айниқса, кичик ёшдаги болаларда қизиқишнинг, ҳаракат реакцияси тезлигининг сусайишига олиб келади; катта ёшдаги болалар арзимаган баҳона билан ўйиндан чалғийдилар, бу эса мазкур ҳолнинг сабабларини ҳисобга олмаган тарбиячида норозилик уйғотади. Бундай пайтда ўйинда кичик гуруҳ иштирок қилади ва у узоқ давом этмайди, болалар актив бўлиб ўйин охиригача диққат қиладилар.



Сюжетли-ролли ўйинларнинг шартли реал вазияти болага ўзига таниш ҳаётий образнинг қайта бажаришида ёрдам беради. Бола ҳаракатларнинг ўзидан, қуш ва ҳайвонларга тақлид қилишдан қувонади: қушчадек парвоз қилади, қуёнчадек сакрайди, тойчоқдек чопайди. Шунинг учун ҳам ўйин пайтида кулги, қувончли хитоблар эшитилиб туради ва ўйин жараёнининг асосида энди болакинг оддий ижрочилик активлиги, ўйин образига киришга дастлабки уринишлари қарор топади.

Миллий ўйинлар болаларнинг куч ва қобилиятларини ўстиради, уларни ҳаётга тайёрлайди. Халқ оғзаки ижодининг бошқа жанрлари каби миллий ҳаракатли ўйинлар ҳам узоқ тарих оша бизгача етиб келган. Миллий ўйинлар орқали боланинг нутқи ўсади, ақлий қобилияти ривожланади, жисмонан эпчил ва бақувват бўлиб ўсиши таъминлади. Ўзбек миллий ўйинлари болаларни иймонли, эътиқодли, ақлий баркамол, соғлом қилиб тарбиялашда ёрдам беради.

Спорт ўйинлари – буларга волейбол, баскетбол, бадминтон, шахарча, лапта, стол тенниси, футбол, хоккей киради.

Спорт ўйинларида энг аввало мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади, шунинг учун фақат содда, бироз ҳаракат техникаси қоидалари, ўйинни ташкил этишнинг ҳақиқий элементлари танланади. Шу туфайли ўйин омиллари катта кишиларда бўлганидек жисмоний ва асабий зўриқиш уйғотмайди. Айти пайтда улар мақсадга интиланлик, ўртоқлик ва маъсулият ҳиссини ва спортга муҳаббатини тарбиялайди.

Уларда болалар мусобақаси, ўйин эстафетаси элементлари мавжуд. Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинларни уюшган ҳолда ўйнайдиган ва ҳаракатли ўйинни мустақил ташкил этадиган бўлганда аста-секин жорий этилади. Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлардагидан кўпроқ ўзини тута билишини, уюшқоқликни, кузатувчанлик муайян ҳаракат техникасини, ҳаракатининг тезкор реакциясини эгаллашни талаб қилади. Агар ҳаракатли ўйинларда болалар ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда турли ҳаракатлардан фойдалансалар, спорт ўйинларида ҳаракатларни бир қадар чегараланганлиги кузатилади, бу мазкур ўйиннинг ўзига хос хусусияти ва ҳаракат фаолияти техникасининг аниқлиги билан белгиланади.

Спорт ўйинларида қатнашувчилар сони аниқ белгиланган, уларнинг вазифалари тақсимланган, ўйин муддати вақти чегараланган бўлади. Ўйинларни ўтказиш шартлари махсус тайёрланган жойни, белгиланган майдончани, тегишли жиҳоз ва инвентарларни талаб қилади.

Одий ҳаракатли ўйинларни ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқдир. Бироқ вариантлар фақат ўйинни ранг-баранглаштириш болаларнинг унга нисбатан қизиқишини сақлаб туриш учунгина эмас, балки педагогик вазифалар-ҳаракатларини такомиллаштириш, бирмунча мураккаб ўйин ҳаракатлари, қоидаларини бажаришга ўйин вазияти шароитининг ўзгариши учун керак бўладиган жисмоний сифатларини тарбиялаш учун ҳам зарурдир. Улар болалардан муайян ақлий ва жисмоний кучни ва шу билан бирга ўйинга нисбатан ортиб боровчи қизиқишни талаб қилади.

Масалан: «Қопқон» ўйинининг бир неча варианты мавжуд: Тўп билан ўйналадиган «Қопқон» ўйини, «Оёқни ердан узиб ўйналадиган «Қопқон ўйини»

Ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси

Тарбиячининг ўйин жараёнига раҳбарлик қилиши методикасини эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффақиятли ўтказишнинг асосий шарти ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинларни танлаш ва режалаштириш дастурга мувофиқ амалга оширилади. Бунга ҳар бир ёш груҳнинг иш шароити ҳисобга олинади, чунончи болаларни жисмоний ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши, ҳар бир бола соғлиғининг аҳволи, ўзига хос хусусиятлар, йил фасли, кун тартиби, ўйини ўтказиш ўрни, шунингдек болалар қизиқишларини ўзига хос хусусиятлари. Ҳаракатли ўйинлар дастур талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириб борилади, болалар онгини ўсиши, улар тўплаган ҳаракат тажрибасини, мактабга тайёрлаш заруриятини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириб турилади.

Кичик гуруҳда мазмуни ва қоидасига кўра содда бўлган мазмунли ва мазмунсиз ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил рол ёки ҳаракат топшириғини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар – қушчалар, тарбиячи – она қуш бўлади...) бажарадилар.

3 ёшли болалар аста-секин якка ҳолда ролларни бажаришга ўргатиб борилади (барча болалар қушлар, битта ёки иккита бола автомобил бўлади).

Ўрта гуруҳда энг оддий мусобақа усулидаги ўйинларни якка тарзда ҳам, жамоа тарзда ҳам ўтказиш мумкин.

Катта гуруҳда болалар учун ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, қоидалари, ролларнинг миқдори, топширишни жамоа мусобақасига жорий этишга кўра мураккаблаштирилади.

Мактабга тайёрлов гуруҳи болалари бирмунча мураккаб ҳаракатли ўйинлар, шунингдек жамоа мусобақаларидан иборат жамоа ўйинларни, ўйин эстафетаси, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг ҳаммаси чаққонлик,

тезкорлик, чидамлиликни ривожланиши, ҳаракат кўникмалрининг такомиллашувига, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Болаларни янги ўйин билан таништириши. Унинг мазмуни ва қоидаларини тушунтириши тарбиячидан пухта тайёргарлигини талаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмуни олдиндан бўладиган суҳбатлар асосида болаларни билимларини ойдинлаштириш мумкин. Уларнинг тасаввурлари аниқлашади, ўйин образларга нисбатан муносабат таркиб топади, асосий ҳаёл ўсади.

Ўйинларни тушунтириш уларнинг турларига кўра ҳар-хил ўтиши мумкин, бироқ бу тadbир доимо эмоционал жиҳатдан қизиқарли, болаларни қувноқ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинни тезроқ бошлаш истагина туғдирадиган ва ўйин топшириқларини иштиёқ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Мазмунсиз ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва ифодали оҳангда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин ҳаракат изчиллигини тушунтиради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрни (кичик ва ўрта гуруҳда буюмларни мўлжаллаб, катта гуруҳларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо иборасидан фойдаланган ҳолда кўрсатади ва қоидаларни аниқлаштиради. Шундан сўнг тарбиячи болаларга бир неча саволлар беради.

Ўйинни қоидаси болаларга тушунарли бўлсагина ўйин қувноқлик ва уюшқоқлик билан билан ўтади.

Мусобақа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўйинни тушунтираётиб қоидаларни, ўйин усулларини, мусобақа шартларини аниқлаштиради, болаларни топшириқларни яхши бажаришга ҳаракат қилишлар ва яхши уддалашга ишонч билдирган ҳолда рағбатлантиради. Тарбиячи болаларнинг жисмоний комолоти ва яқка ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашаётган кучлари тенг гуруҳлар – командаларни бирлаштиради; ўзига ишончсиз, тортинчоқ болаларни фаоллаштириш мақсадида уларни жасур, фаол болалар билан қўшиб қўяди.

Баъзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда сардорлари, ҳакам ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин.

Мазмунли ўйинларни тушунтириш. Тарбиячининг вазифаси болалар кўзи ўнгида ўйин вазиятининг кўргазмали манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёрқин тасвирлашдан, болалар тасаввури ва ҳисларига таъсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусни фаоллаштиришдан иборатдир. Бунинг учун кичик гуруҳларда ўйинчоқ ва ҳикоядан фойдаланиши мумкин.

Ўрта гуруҳларда – таниш ўйинни таклиф этиб, қоидаларини эслатиб ўтиш билан чекланиши кифоя.

Катта гуруҳларда ўйин мазмуни эсланиш билаларнинг ўзларига таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири ўйин ҳаракатларининг боришини баён қилади, иккинчиси қоидаларни санаб беради. Кейинчалик болалар ўзлари тарбиячининг ёрдамисиз ўйинни ташкил эта бошлайдилар.

Ўйинда ролларни тақсимлаш. Тарбиячи педагогик вазифаларга амал қилиб (янги келган болани рағбатлантириш ёки аксинча, фаол бола мисолида ботир бўлиш қанчалик муҳим эканлигини исботлаш ёки ўзига ишонган бола илтимосини рад этиб, бу ролни қўқиб турган тортинчоқ болага топшириш) бошловчи тайин этиши ёки болаларни ҳурсанд қилган ҳолда ўйинга ўзи киришиб ўз зиммасига бошловчи ёки оддий иштирокчи ролини олади.

Шунингдек бошловчи сайлашни болаларни ўзига ҳавола этиши ва улардан бу ролни мазкур болага нима учун топширганларини тушунтириб беришларини сўраши мумкин.

Кичик гуруҳда бошловчи ролини тарбиячини ўзи бажаради. Ўйин жараёнида тарбиячи болалар ҳаракати ва ўзаро муносабатлар, қоидаларини бажарилишини кузатиб боради, қисқача кўрсатмалар беради, болаларнинг ҳиссий ҳолатларини бошқариб боради. Қоиданинг айрим болалар томонидан бузилиши ҳақида ўйинни қайта ўтказишдан олдин гапирди.

Ўйинни якунлаш. Ҳаракатли ўйин жисмоний юкломани камайтирадиган ҳолга келтирадиган умумий юриш билан тугалланади. Юришни аҳамиятига кўра бир хил бўлган кам ҳаракатли ўйин билан алмаштириш ҳам мумкин.

Ўйин тугаган заҳоти уни якунини чиқариш керак эмас, боланинг тез ҳаракатдан дам олишга аста-секин ўтмаслиги юрак фаолиятини ва бутун организмга ноҳуш таъсир этади. Тарбиячи ўйинни баҳолашида унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз ролларини муваффақиятли бажарган, жасурлик, чидамлилиқ, ўзаро ўртоқлик ёрдами кўрсатган болалар номини айтади ва қоидаларнинг бузилиши ҳамда болаларнинг шу билан боғлиқ ҳаракатини куйиниб кўрсатиб ўтади.

Катта гуруҳларда тарбиячи болаларни ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил этишга тайёрлайди, бунда ўйинларнинг боришини ва айниқса, қоидаларни бажарилишини ҳамда болалар ўртасидаги муносабатларни кузатиб боради. У болаларга ҳаракатли ўйин вариантларини унинг мазмуни, қоидасини, ўйин ҳаракатларини ўзгартирган ҳолда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўзи ўйлаб ўйин топиш каби топшириқлар беради.

Катта гуруҳ болаларида мустақиллик, ташкилотчилик малакасини тарбиялаш мақсадида тарбиячи уларга кичик гуруҳ болалари билан ўйин ташкил этишини таклиф этади. Ўйин кичик гуруҳ тарбиячиси кузатуви остида ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни ҳар томонлама тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир. Ўйин фаолияти қайси шаклда ифодаланмасин болани қувонтиради, уларда ижобий ҳисларни уйғотади. Ҳаракатли ўйинлар бола дунёқарашини кенгайтиради, атроф-муҳитни билишида ўзига хос восита ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлардаги қоидалар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, ўзаро муносабатларини йўлга солади, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Ҳар бир боланинг ўйин қоидасини англаши ва унга риоя қилишда катталарнинг раҳбарлиги катта аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар орқали болаларда ҳалоллик, адолатлилиқ, дўстлик, ботирлик, ўзини тута билиш, қатъиятлик каби ахлоқий сифатлар тарбияланади.

Ўйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади, ўйинлар ижодий ҳаёл, хотира, топқирлик, фикр юритиш фаоллигини ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай қилиб ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради.

Бола ўйин фаолияти тўғрисида фазо ва бўй-моҳимияти амалда ўзлаштиради, шу билан бирга фазони идрок этиш механизмини ўзи ҳам жуда такомиллашади.

Масалан, бола томонидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатини ўйин қоида-қоида катъий белгиланган йўналишда бажариши бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок қилинадиган) ва кўриш-мотор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазо-ўйин муҳитида англаш ва тасаввур қилишни талаб этади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларда оддий вақт мўлжалини шакллантиради. Улар қуйидагиларда ифодаланилади: ўйин ҳаракатларининг изчиллигини тушуниб олишда аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барини бир вақтда каби ўйин топшириқларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришида кўринади. Бу ўйинларга болалар фазода мўлжал олишни, ҳаракатлар изчиллиги ва уларга вақт давомида амал қилишни машқ қилади.

Ўйинлар мазмуни, бутун ўйин вазиятини, унинг қоидаларини, персонажлар ҳаракатини мустақил тушунтириш, болаларнинг жойлашиш ўрни, ўйин атрибутларини ва ҳаракат йўналишларини фазовий ибораларни ишлатган ҳолда кўрсатиш, ўтказилган ўйинга баҳо бериш болаларнинг ақлий ривожланишига хизмат қилади.

Ҳаракатли ўйинлар катта ёшидаги болаларда ижодийликни ривожланиши учун қулайлик яратади. Бунда болалар эшитган эртақлари мазмуни асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари мумкин ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва шаклига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-

баранглигини уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида ифодаланади. Ҳаракатли ўйинларда мусиқани қўллаш катта эстетик аҳамиятга эгадир.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ҳаракатлар гўзаллигини ва маданиятини унутмаслик керак: диққатни ҳаракатлари бирмунча ифодали болаларга қаратиш, образларни ифодали, муваффақиятли бера олганларни рағбатлантириш керак.

Бу турли эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилади. Ҳаракатли ўйин шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади.

Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чаққонлик (чалғитиш, «тузоқ» дан қочиш каби жисмоний фазилатлар намоён бўлади.

Ўйин пайтида болалар фаолияти образли сюжет ёки ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ва бу боланинг жисмоний машқларни иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижобий ҳислар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмга таъсирини кучайтиради, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўйин қоидаларига риоя қилиш, ахлоқий фазилатлар (ўзаро ёрдам, онгли интизом...) ни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин фаолиятида мажмуа характериға эга турли ҳаракатлар уйғунлиги (югуриш, сакраш...) кўрилади.

Ўйинлардан айниқса мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш яхши натижаларни беради.

Ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс таълим-тарбия жараёнидир. Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ва эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатлиқни мустаҳкамлашга ижобий таъсир этади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ва методларидан бири сифатида юқорида санаб ўтилган вазифаларни самарали ҳал этишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соғломлаштириш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола психикасига яхши таъсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боғлиқдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотада ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ва ўйин шароитларида аниқ мўлжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишида ифодаланади. Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучли иштиёқи ва завқли интилиши асносида турли тўсиқларни енгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Ҳаракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат қилади. Ўйин жараёнида бола ўз эътиборини ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки мақсадга эришишга қаратади. У ўйин шартларига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чакқонлик кўрсатади ва шу аснода ҳаракатларни такомиллаштиради. Шунинг учун, масалан, «Бўри жарликда» ўйини болалар югуриб келиб узунликка сакрашни билиб олганларидан кейин берилади.

Ҳаракат фаолияти сифатида ҳаракатли ўйин муайян махсус хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Ўйинда юз берадиган турли вазиятлар, ҳаракатлар мускул таранглиги даражасининг ўзгариши заруратини келтириб чиқаради. Масалан «Тузоқ» ўйинида ҳар бир бола бошловчи ҳаракатини диққат билан кузатиб бориши лозим: бошловчи унга яқинлашганда қарама-қарши томонга шитоб билан қочиб ўтади; ўзини хавфсиз сезгач, секин ҳаракат қилиб, тўхтаб туради; бошловчи яқинлашганда яна ҳаракатини тезлаштиради.

Деярли ҳар бир ҳаракатли ўйинда ҳаракатлар ва болалар ҳаракатига оид сигналлар мавжуд. Бундай актив ҳаракат фаолияти бола кўзғолиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган ва мувозанатлаштирган ҳолда нерв тизимни машқ қилдиради, шунингдек кузатувчанлик, топқирлик,

ўзгарувчан атроф-муҳитда мўлжал олиш қобилияти, юз берган мушкул ҳолатдан қутилиш йўлини топиш, тезда қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш, ботирлик, чаққонлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришишнинг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадим халқ педагогикасига бориб тақалади. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки ҳаракати билан боғлиқ овунмачоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаётида ранг-баранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болаларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоқларни олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Буларнинг ҳаммаси ҳозирга қадар бадиий жозибадорлигини, тарбиявий аҳамиятини сақлаб келмоқда ва қимматли ўйин фольклорини ташкил этади.

1.3. Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси.

Тарбиячининг ўйин жараёнига раҳбарлик қилиши методикасини эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффақиятли ўтказишнинг асосий шарти ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинларни танлаш ва режалаштириш дастурга мувофиқ амалга оширилади. Бунга ҳар бир ёш груҳнинг иш шароити ҳисобга олинади, чунончи болаларни жисмоний ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши, ҳар бир бола соғлиғининг аҳволи, ўзига хос хусусиятлар, йил фасли, кун тартиби, уйини ўтказиш ўрни, шунингдек болалар қизиқишларини ўзига хос хусусиятлари. Ҳаракатли ўйинлар дастур талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириб борилади, болалар онгини ўсиши, улар тўплаган ҳаракат тажрибасини, мактабга тайёрлаш заруриятини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириб турилади.

Кичик гуруҳда мазмуни ва қоидасига кўра содда бўлган мазмунли ва мазмунсиз ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил рол ёки ҳаракат топшириғини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар – қушчалар, тарбиячи – она қуш бўлади...) бажарадилар.

3 ёшли болалар аста-секин якка ҳолда ролларни бажаришга ўргатиб борилади (барча болалар қушлар, битта ёки иккита бола автомобил бўлади).

Ўрта гуруҳда энг оддий мусобақа усулидаги ўйинларни якка тарзда ҳам, жамоа тарзда ҳам ўтказиш мумкин.

Катта гуруҳда болалар учун ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, қоидалари, ролларнинг миқдори, топширишни жамоа мусобақасига жорий этишга кўра мураккаблаштирилади.

Мактабга тайёрлов гуруҳи болалари бирмунча мураккаб ҳаракатли ўйинлар, шунингдек жамоа мусобақаларидан иборат жамоа ўйинларни, ўйин эстафетаси, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг ҳаммаси чاقқонлик, тезкорлик, чидамлилиқни ривожланиши, ҳаракат кўникмалрининг такомиллашувига, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Болаларни янги ўйин билан таништириш. Унинг мазмуни ва қоидаларини тушунтириши тарбиячидан пухта тайёргарлигини талаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмуни олдиндан бўладиган суҳбатлар асосида болаларни билимларини ойдинлаштириш мумкин. Уларнинг тасаввурлари аниқлашади, ўйин образларга нисбатан муносабат таркиб топади, асосий ҳаёл ўсади.

Ўйинларни тушунтириш уларнинг турларига кўра ҳар-хил ўтиши мумкин, бироқ бу тадбир доимо эмоционал жиҳатдан қизиқарли, болаларни қувноқ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинни тезроқ бошлаш истагина туғдирадиган ва ўйин топшириқларини иштиёқ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Мазмунсиз ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва ифодали оҳангда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин ҳаракат изчиллигини тушунтиради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрни (кичик ва ўрта гуруҳда буюмларни мўлжаллаб, катта гуруҳларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо иборасидан фойдаланган ҳолда кўрсатади ва қоидаларни аниқлаштиради. Шундан сўнг тарбиячи болаларга бир неча саволлар беради.

Ўйинни қоидаси болаларга тушунарли бўлсагина ўйин қувноқлик ва уюшқоқлик билан билан ўтади.

Мусобақа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўйинни тушунтираётиб қоидаларни, ўйин усуллари, мусобақа шартларини аниқлаштиради, болаларни топшириқларни яхши бажаришга ҳаракат қилишлар ва яхши уддалашга ишонч билдирган ҳолда рағбатлантиради. Тарбиячи болаларнинг жисмоний комолоти ва якка ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашаётган кучлари тенг гуруҳлар – командаларни бирлаштиради; ўзига ишончсиз, тортинчоқ болаларни фаоллаштириш мақсадида уларни жасур, фаол болалар билан қўшиб қўяди.

Баъзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда сардорлари, ҳакам ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин.

Мазмунли ўйинларни тушунтириш. Тарбиячининг вазифаси болалар кўзи ўнгида ўйин вазиятининг кўргазмали манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёрқин тасвирлашдан, болалар тасаввури ва ҳисларига таъсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусни фаоллаштиришдан иборатдир. Бунинг учун кичик гуруҳларда ўйинчоқ ва ҳикоядан фойдаланиши мумкин.

Ўрта гуруҳларда – таниш ўйинни таклиф этиб, қоидаларини эслатиб ўтиш билан чекланиши кифоя.

Катта гуруҳларда ўйин мазмуни эслашни болаларнинг ўзларига таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири ўйин ҳаракатларининг боришини баён қилади, иккинчиси қоидаларни санаб беради. Кейинчалик болалар ўзлари тарбиячининг ёрдамсиз ўйинни ташкил эта бошлайдилар.

Ўйинда ролларни тақсимлаш. Тарбиячи педагогик вазифаларга амал қилиб (янги келган болани рағбатлантириш ёки аксинча, фаол бола мисолида ботир бўлиш қанчалик муҳим эканлигини исботлаш ёки ўзига ишонган бола илтимосини рад этиб, бу ролни кўрқиб турган тортинчоқ болага топшириш)

бошловчи тайин этиши ёки болаларни хурсанд қилган ҳолда ўйинга ўзи киришиб ўз зиммасига бошловчи ёки оддий иштирокчи ролини олади.

Шунингдек бошловчи сайлашни болаларни ўзига хавола этиши ва улардан бу ролни мазкур болага нима учун топширганларини тушунтириб беришларини сўраши мумкин.

Кичик гуруҳда бошловчи ролини тарбиячини ўзи бажаради. Ўйин жараёнида тарбиячи болалар ҳаракати ва ўзаро муносабатлар, қоидаларини бажарилишини кузатиб боради, қисқача кўрсатмалар беради, болаларнинг ҳиссий ҳолатларини бошқариб боради. Қоиданинг айрим болалар томонидан бузилиши ҳақида ўйинни қайта ўтказишдан олдин гапирди.

Ўйинни якунлаш. Ҳаракатли ўйин жисмоний юкламани камайтирадиган ҳолга келтирадиган умумий юриш билан тугалланади. Юришни аҳамиятига кўра бир хил бўлган кам ҳаракатли ўйин билан алмаштириш ҳам мумкин.

Ўйин тугаган заҳоти уни якунини чиқариш керак эмас, боланинг тез ҳаракатдан дам олишга аста-секин ўтмаслиги юрак фаолиятини ва бутун организмга ноҳуш таъсир этади. Тарбиячи ўйинни баҳолашида унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз ролларини муваффақиятли бажарган, жасурлик, чидамлилик, ўзаро ўртоқлик ёрдами кўрсатган болалар номини айтади ва қоидаларнинг бузилиши ҳамда болаларнинг шу билан боғлиқ ҳаракатини куйиниб кўрсатиб ўтади.

Катта гуруҳларда тарбиячи болаларни ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил этишга тайёрлайди, бунда ўйинларнинг боришини ва айниқса, қоидаларни бажарилишини ҳамда болалар ўртасидаги муносабатларни кузатиб боради. У болаларга ҳаракатли ўйин вариантларини унинг мазмуни, қоидасини, ўйин ҳаракатларини ўзгартирган ҳолда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўзи ўйлаб ўйин топиш каби топшириълар беради.

Катта гуруҳ болаларида мустақиллик, ташкилотчилик малакасини тарбиялаш мақсадида тарбиячи уларга кичик гуруҳ болалари билан ўйин ташкил

этишини таклиф этади. Ўйин кичик гуруҳ тарбиячиси кузатуви остида ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларни ҳар томонлама тарбиялашда муҳим аҳамиятга эгадир. Ўйин фаолияти қайси шаклда ифодаланмасин болани қувонтиради, уларда ижобий ҳисларни уйғотади. Ҳаракатли ўйинлар бола дунёқарашини кенгайтиради, атроф-муҳитни билишида ўзига хос восита ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлардаги қоидалар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, ўзаро муносабатларини йўлга солади, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Ҳар бир боланинг ўйин қоидасини англаши ва унга риоя қилишда катталарнинг раҳбарлиги катта аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар орқали болаларда ҳалоллик, адолатлилик, дўстлик, ботирлик, ўзини тута билиш, қатъиятлик каби ахлоқий сифатлар тарбияланади.

Ўйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади, ўйинлар ижодий ҳаёл, хотира, топқирлик, фикр юритиш фаоллигини ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай қилиб ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради.

Бола ўйин фаолияти туфайли фазо ва буюм воқелигини амалда ўзлаштиради, шу билан бирга фазони идрок этиш механизмини ўзи ҳам жуда такомиллашади.

Масалан, бола томонидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатини ўйин қоидасида қатъий белгиланган йўналишда бажариши бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок қилинадиган) ва кўриш-мотор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазо-ўйин муҳитида англаш ва тасаввур қилишни талаб этади.

Ҳаракатли ўйинлар болаларда оддий вақт мўлжалини шакллантиради. Улар қуйидагиларда ифодаланилади: ўйин ҳаракатларининг изчиллигини тушуниб олишда аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барини бир вақтда каби ўйин топшириқларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришида кўринади. Бу ўйинларга болалар фазода мўлжал олишни, ҳаракатлар изчиллиги ва уларга вақт давомида амал қилишни машқ қилади.

Ўйинлар мазмунини, бутун ўйин вазиятини, унинг қоидаларини, персонажлар ҳаракатини мустақил тушунтириш, болаларнинг жойлашиш ўрнини, ўйин атрибутларини ва ҳаракат йўналишларини фазовий ибораларни ишлатган ҳолда кўрсатиш, ўтказилган ўйинга баҳо бериш болаларнинг ақлий ривожланишига хизмат қилади.

Ҳаракатли ўйинлар катта боғча ёшидаги болаларда ижодийликни ривожланиши учун қулайлик яратади. Бунда болалар эшитган эртаклари мазмуни асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари мумкин ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва шаклига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-баранглигини уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида ифодаланади. Ҳаракатли ўйинларда муסיқани қўллаш катта эстетик аҳамиятга эгадир.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ҳаракатлар гўзаллигини ва маданиятини унутмаслик керак: диққатни ҳаракатлари бирмунча ифодали болаларга қаратиш, образларни ифодали, муваффақиятли бера олганларни рағбатлантириш керак.

1.4. Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари.

Болаларнинг ҳаракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машқларига катта ўрин берилади.

Чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самакатда, спорт роллерда юриш, шунингдек сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг

барчаси асосий мушак груҳларини мустаҳкамлашга, суяк, юрак-томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамкорлик...), шунингдек, ритмлилиқ, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради.

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғулотлар қуёш нурида, шунингдек сувда чиниқиш модда алмашишини кучайтиради ва чиниқтиришга хизмат қилади.

Спорт машғулотларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув...) сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек спортроллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларини эгаллашига имкон беради.

Спорт машқлари – мушакларни мустаҳкамлашга, суяк, юрак, қон-томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлардир.

Очиқ ҳавода ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотларида болаларни спорт машқлари ва спорт ўйинлари элементларига ўргатади. Бу ишни асосан тарбиячи олиб боради, лекин болаларнинг спорт машқларини бажариш малакаларини эгаллаб ва спорт ўйинларини ўйнашни билиб олишлари учун уларни доимо сайрлар вақтида такрорлаш ва мустаҳкамлаб бориш керак.

Об-ҳаво шароити, спорт жиҳозларининг бор-йўқлиги, болаларнинг у ёки бу спорт ўйини ва машқларини эгаллаб олиш даражасига қараб, тарбиячи режада кўрсатилаган спорт турларини ҳафта бўйича (эрталабки ва кечки) ҳамма сайрларга тақсимлайди. Айрим ҳолларда болалар бир неча ўйин турларини машқ қилишлари мумкин. Масалан: баъзи бирлари велосипед учадилар, айримлари стол тенниси ва бадминтон ўйнайдилар кейин эса улар ўзаро ўрин алмашадилар,

Дастлаб тарбиячи спорт ўйинлари ва машқларида иштирок этишга жисмоний тарбия машғулотларида машқни етарлича ўзлаштирмаган болаларни жалб этади.

Кейинроқ эса ҳамма болаларнинг фаол бўлишига ҳаракат қилиши керак. Болалар фақат спорт ўйинлари элементини ўзлаштириб олишлари эмас, балки уларнинг асосий қоидаларини фойдаланаётган спорт инвентарларининг қисмлари номини, уларни асраб-авайлаб сақлашни билишлари лозим. Агар тарбиячининг ўзи спорт ўйинларида фаол иштирок этса, болаларнинг хатти-ҳаракатига раҳбарлик қилса, спорт ўйинларига ўргатиш анча тезлашади.

Назорат учун саволлар

1. Ҳаракатли ўйинлар ҳақида тушунча?
2. Ҳаракатли ўйинларнинг турлари?
3. Ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш методикаси?
4. Мактабгача ёшдаги болалар учун спорт ўйинлари?

Адабиётлар:

1. Б.Б.Нигманов, Ф.Хўжаев, К.Д.Рахимқулов «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма Илм-Зиё нашриёти. Тошкент 2011 й.
2. Ф.Хўжаев, К.Д.Рахимқулов, Б.Б.Нигманов «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма “Чўлпон” нашриёти. Тошкент 2011 й.
3. К.Д.Рахимқулов «Миллий ҳаракатли ўйинлар» ўқув қўлланма. “Тафаккур бўстони” нашриёти. Тошкент 2012 й.

3-мавзу: Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни. Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси. 2-соат)

Режа:

- 1.1.Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни.
- 1.2.Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш.
- 1.3. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниктириш тадбирлари.
- 1.4.Сайрда ташкил этиладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар.

1.1.Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши ва мазмуни.

Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий мақсади ёш авлодни жисмонан соғлом, ақлан етук, маънавий бой, ҳар томонлама ривожланган шахс сифатида тарбиялаш ва мактаб таълимига тайёрлашдан иборатдир. Мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялашнинг вазифалари жисмоний, ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат тарбиясини бериш ва уларнинг туғма лаёқати, қизиқиши, эҳтиёжи ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида мунтазам (мактабга) тайёрлашдан иборатдир. Мактабгача таълим муассасаларида ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотларининг мақсади ва вазифалари болалардаги турли жисмоний ривожланишни кўникма ва малакаларини шакллантириш, улардаги кучлилиқ, тетиклик, чаққонлик, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир кўрсатади.

Жисмоний ривожланиш – одам организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. “Жисмоний ривожланиш” термини тор маънода қўлланилади, бунда у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади, чунончи: гавда, бўй, оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сифими, умуртқа поғонаси эгиклигининг даражаси, қадди-қоматнинг жисмоний ҳолати, курак учлари орасидаги масофа, тавон гумбази ўлчовининг кўрсаткичи, ўнг ва чап панжа мушаклари кучи, тик тура олиш кучи ва бошқалар. “Жисмоний ривожлаиш” терминини кенг маънода

қўллаганда, унга жисмоний сифатлар(тезкорлик эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилик) ҳам киритилади.

Мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбия машғулотининг мақсадлари қуйидагилардир:

1. Болани саломатлигини мустаҳкамлаш;
2. Болани жисмонан бақувватлаштириш;
3. Болаларни ахлоқий сифатларини тарбиялаш.

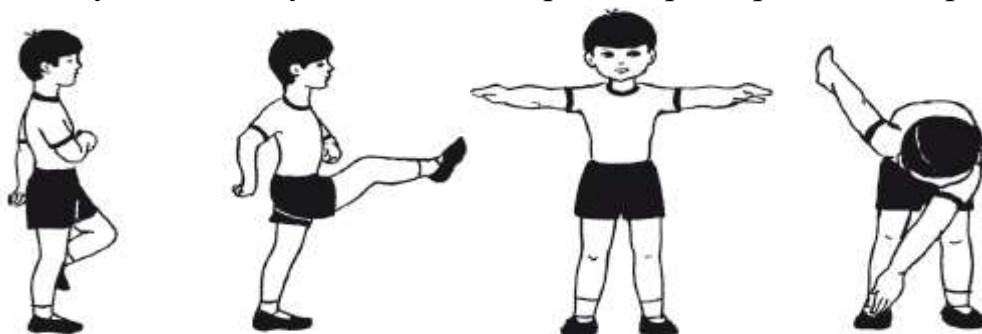
Мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмонан тарбия вазифалари:

1-вазифа. Болаларни мақсадга тўғри йўналтирилган ҳаракатларни фаоллаштириш учун шарт-шароит яратиш.



-мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия хоналарини, майдончаларини керакли жиҳозлар билан етарли қилиб таъминлаш.

2- вазифа. Ҳаракатнинг ҳаёт учун муҳим турларини шакллантириш: юриш, югуриш, эмаклаш, сакраш, ўрмалаш, отиш, илиб олиш, сузиш, велосипедда учиш, оёқ, қўл, тана, бош ҳаракатларини ривожлантириш.



- Болаларни ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда жисмоний тарбия машғулотларини болаларга қизиқарли методлар ёрдамида ташкил этишни режалаштириш.

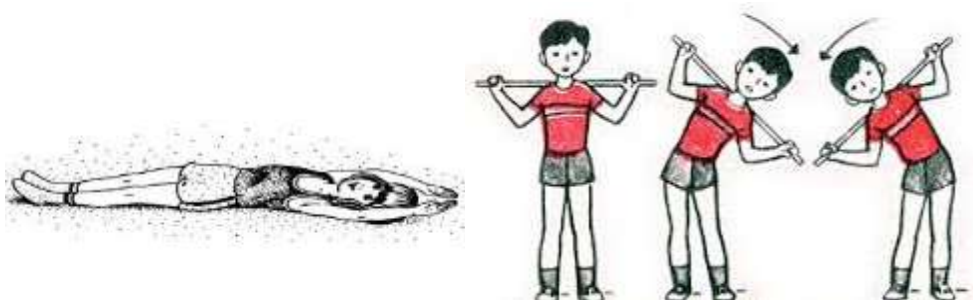
3- вазифа. Сафланиш ва қайта сафланиш.

Бу ҳаракат мактабгача таълим муассасаларидаги машғулотларнинг бошидан то якунигача давом этади.

4- вазифа. Ўйин ҳаракатларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, чаққонлик, эпчиллик, зийраклик, иродалилиқ, сабр-қаноат, кучлилиқ шу билан бирга гавдани тик тутиш малакаларини ошириш;

- Жисмоний тарбия машғулотларининг асосий, якуний қисмларида ташкил этиладиган ҳаракатли ҳамда кам ҳаракатли бир номдаги ўйинлар ўйналиш жараёнини болаларни ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда мураккаблаштириб бориш.

5- вазифа. Болалар қоматларини тўғри шакллантиришга таъсир кўрсатиш ва ясси оёқлилиқни олдини олиш.



- Мактабгача таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотларида бола қоматини ва ясси оёқлилиқни олдини олишга таъсир этувчи машқларни қўллаш.

6-вазифа. Фаол ҳаракатга бўлган қизиқишни тарбиялаш.

7-вазифа. Жисмоний машқ ва ўйинларнинг фойдаси ҳақида, асосий гигиеник талаблар ва қоидалари ҳақида етарли даражада тасаввур ва билимлар бериш.

Мактабгача таълим муассасасларида жисмоний тарбия машғулотларини жисмоний тарбия йўриқчиси олиб боради ва барча гуруҳлар учун машғулотишланмаларини 08-02 рақамдаги иш режасида бир йил учун 72 машғулотишланмасини шакллантиради.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш.

Болаларнинг ҳаракатли фаолияти уларда асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш билан боғлиқдир. Бунга чаққонлик, эпчиллик, кучлилиқ, матонат сингари сифатлар киради. Амалда мазкур сифатларнинг ҳеч бирини алоҳида олиб ривожлантиришни тасаввур қилиш ҳам мумкин эмас. Турли жисмоний сифатларни тарбиялаш аслида боланинг жисмоний жиҳатдан ҳар томонлама ривожланишидек ягона жараённинг турли томонларидир. Чунки бундай ривожланиш натижасида организмнинг миқдорий имкониятларида умумий юксалиш содир бўлади.

Лекин барибир юқорида санаб ўтилган жисмоний сифатларнинг ҳар бирини тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуддир.

Чаққонлик-бу фаолият давомида пайдо бўладиган кутилмаган шарт-шароитларга биноан ҳаракат фаолиятини тезлик билан янги ҳаракатларни эгаллай олиш қобилятидир. Чаққонликни тарбиялашда ҳаракатларнинг уйғунлигини ривожлантириш, уларнинг суръати ва кўламини, мускулларнинг зўриқиши ва бўшаши даражасини бир-биридан фарқ қилиш, шунингдек, вақтга ва жойга мослашиб мўлжал ола билиш маҳорати асосида содир бўлади. Чаққонликни тарбиялаш учун аниқ ҳаракатлар қилиш қобилятини ривожлантириш муҳимдир. Бундан ташқари, турғун ҳолатда ҳамда бир жойдан иккинчи жойга юриб борилаётганда гавданинг мувозанатини сақлай олиш чаққонлик кўринишларидан бири ҳисобланади. Болаликнинг мактабгача ёшида ҳаракат анализаторини ривожлантиришда анчагина силжиш рўй беради. Бу эса чаққонликни аста-секин такомиллаштириб бориш учун имконият яратади. Ҳаракатларни бажаришдаги эпчиллик ҳам мактабгача ёшдаги болаларда тез ривожланадиган муҳим хусусиятдир.

Эпчиллик-бу ҳаракатни энг кам вақт ичида бажара олиш қобилятидир. У қандайдир бир сигналга жавоб тариқаси бажарилган ҳаракат тезлигига (ҳаракат реакцияси деб аталадиган тезликка), айрим ҳаракатлар тезлигига, шунингдек кўп марта такрорланаётган ҳаракатларнинг тезлигига боғлиқ бўлади. Ҳаракатларнинг мана шу барча таъриф-тавсифи, боғчадаги кичик ёшдаги болалардан бошлаб то катта гурӯпадаги болаларда мунтазам машқ натижасида ўсиб боради. Чаққонлик ва эпчилликнинг ривожланишига ўйин ва машқларни мунтазам бажариб бориш орқали эришилади. Бунда атрофдаги муҳит шароитнинг ўзгаришига қараб шуғулланувчилар тезлик билан жавоб реакцияси беришлари ҳамда бир ҳаракатдан иккинчисига жадаллик билан ўтишлари, тез силжишлари ва топшириқни бажаришлари муҳимдир. Турли ўйинлар ҳамда тўсиқларни энгиб ўтиш, тўхтаб-тўхтаб, бурилишлар билан бажарилади бирдан берилган сигнал бўйича хилма-хил топшириқларни бажариш, ҳатлаб ўтиш, энгашиб-эмаклаб ўтиш билан боғлиқ бўлган машқлар, мувозанат машқлари, ҳар турли спорт ўйинлари ва бошқалар мана шундай чаққонлик ва эпчилликни ўстирувчи машқлар ҳисобланади.

Кучлилилик-бу мускулларни маълум даражада зўриқтира олиш қобиляти бўлиб, чаққонлик ва эпчилликни тарбиялашнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади.

Мактабгача ёшдаги боланинг мускуллари ҳали яхши ривожланмаган бўлади, унинг асаб ҳаракати ҳам ҳали такомиллашмаган, боғча болалари мускулларни куч билан ишга солишда аниқ фарқ қилиш қобилятига эга эмаслар.

Боғча болалари учун, айниқса, кичик грухдагилар учун шу нарса муҳимдирки, уларда ростловчи мускулларнинг ҳаётий, фаолиятидан кўра букиш мускулларининг ҳаётий фаолияти ортиқроқ бўлади, болалар юриш ва югуриш вақтида оёқларини ярим букик ҳолда тутиб ҳаракат қиладилар, ўйинлар ўтказиш вақтида эса, энгашиб ўтирадилар ва ҳоказо. Шу сабабдан боланинг куч-қувват сифатларини ривожлантираётганда ростловчи мускуллар кучини кўпайтиришга эътибор бериш, бола гавдасини ва оёқ-қўлларини ростлайдиган, тўғри туришга ўргатадиган машқлар бажартириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Мактабгача ёшдаги болаларда куч-қувватни тарбиялашга қаратилган машқлар асосан динамик ҳарактерга эга бўлиши керак. Айни вақтда бу узок вақт давом этиб, асабларни анча таранг ҳолга келтирадиган бир хилдаги зўриқишлар билан боғлиқ, бўлмаслиги шарт. Бундан ташқари кучни ривожлантиришда зўр бериб кучланиш зарур бўлган машқлар қўлланмаслиги керак. Мактабгача ёшдаги болаларининг куч-қувватини тарбиялаш учун қисқа муддат давом этадиган тезлик-куч талаб қиладиган машқлар (масалан, бир жойнинг ўзида туриб узунликка сакраш, узокқа улоқтириш машқлари), шунингдек, ўз оғирлигини кўтариш билан боғлиқ бўлган баъзи бир машқлар (енгаштириб қўйилган ва тикка турган нарвонлар, тахталарга тирмашиб чиқиш машқлари, гимнастика скамейкасида ўз қўллари, кучи билан тортилиш ва шунга ўхшаш машқлар)ни бажариш ўринлидир.

Матонат-бу жисмоний ишни имкони борица узок вақт давомида етарли даражадаги жадалликни сақлаган ҳолда бажара олиш қобилиятидир. Матонатни тарбиялаш организмнинг турли системаларининг миқдорий имкониятларини ошириб бориш билан, аста-секин шароитга мослашиб бориш билан, оқибат натижада чарчашга олиб борадиган кучли зўриқиш билан узок вақт давом этадиган фаолият натижасида организмда пайдо бўладиган кўникиш билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун болаларда матонатни тарбиялашда улар организмга ўзлари кўникиб қолган вазифага қараганда юқорироқ жисмоний таъсир кўрсатадиган машқлар ва ўйинлар қўлланилади.

Мактабгача ёшдаги кичик грухларда матонатни тарбиялаш билан боғлиқ махсус машқлар амалга оширилмайди. Катта ёшдаги боғча болаларида матонатни тарбиялаш учун ўйин ва машқлардан фойдаланилади. Бундай ўйин ва машқларда анча оғир, лекин қисқа муддатли жисмоний зўриқиш талаб қилинади. Бундай машқларда болалар диққат-эътиборни- ир ерга жамлаб, машқларни такрорлашда етарли даражада узок танаффуслар бериб, уларга дам олдириш лозим. Бу ёшдаги болаларда матонат аввало юриш, югуриш, сакраш, чанғида юриш, рақ тушиш, сузиш ва ҳаракатли ўйинлар ўйнаш ва мустақил фаолият кўрсатиш вақтида ривожланади.

Жисмоний тарбия машғулотлари болаларни жисмоний машқларга мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир.

Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятини мужассам шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир.

Машғулотлар хушчакчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган ҳолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган шахсларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, кишда ва баҳорда бинода ҳамда очик ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида ўйинлар, машқлар очик ҳавода, жисмоний тарбия майдончасида ўтказилади.

«Болажон» таянч дастурида ҳар бир ёш груҳи учун белгиланган жисмоний машқлар машғулотларнинг мазмунини ташкил этади. Мазмунига кўра хилма-хил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қолиши, дастурни ўтишда изчиликка риоя қилиш, шунингдек болаларнинг ёш ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш шартдир.

Машғулотлар тузилиши жисмоний машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қўйилган вазифалар, нерв тизимининг иш қобилияти ва бола организмнинг ҳар бир алоҳида ёш босқичидаги хусусиятлари билан белгиланади. Машғулот пайтида бола организмнинг динамикаси ва унинг психологиясини назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир.

1. Кириш – тайёргарлик.
2. Асосий қисм.
3. Якуний қисм.

Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун барабар муҳим аҳамиятга эгадир.

Машғулотнинг кириш қисмини мазмуни ва вазифалари

Жисмоний тарбия машғулотининг биринчи қисми қўйилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин.

Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаракат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола

организмини аста-секин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бирмунча интенсив тез фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу мақсадда болаларга тўғри қад-қоматни тарбиялашга, ясси товонликни олдини олишга ёрдам берадиган, фазода ҳамда жамоада мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп вақтни талаб қилмайдиган таниш машқлар ва уларнинг вариантларини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради:

- сафланиш машқлари – турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар;
- турли топшириқлар билан бажариладиган юриш ва югуриш;
- тарқалиб енгил югуриш ҳамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳақозо бўлиб сафланиш;
- турли кўринишдаги ва ясситовонликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар товонда, оёқ учида, полдаги қалин шнур устида, нарвонда юриш ва бошқалар.

Кириш қисми болаларнинг колоннага уч тўрттадан бўлиб сафланиши, тарқалиши... билан яқунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи

машқларни ўргатишга ўтиш учун хизмат қилади.

Бу қисм кичик груҳларда 2-4 дақиқагача, ўрта груҳларда 3 дан 5 дақиқагача, катта груҳларда 4 дан 6 гача давом этади.

Машғулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни.

Машғулотнинг бу қисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнгра асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; иккинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат машқларига ўргатиш белгиланади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришни кўзда тутди. Шундан сўнг барча болаларни интенсив ҳаракатга тортадиган қоидали ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Болаларнинг психик иш қобилиятининг давомсизлигини ҳисобга олиб, мураккаб вазифалар асосий қисмнинг бошида белгиланади (болаларни янги материал билан таништириш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш).

Умумривожлантирувчи машқларни болалар кичик буюмлар, байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар билан бажарадилар. Чунки улар организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга таъсир этади.

Дастлаб тўғри қад-қоматни шакллантириш ва нафас олишни тартибга солиш мақсадида қўл мушаклари ва елка камари мушакларини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда гавда учун, орқа мушакларни мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилувчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, орқага ва ён томонларга эгилиш, гавдани айлантириш) машқлари берилади. Учинчи навбатда қорин ва оёқ мушакларини мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларни кўтариш...) машқлари берилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва такомиллаштириш босқичида бўлади.

Машғулотнинг умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш билан олиб бориладиган асосий қисми давомийлиги: кичик груҳларда 15 дан 18 дақиқача; ўрта груҳда 20 дан 22 дақиқача; катта груҳда 25 дан 28 дақиқача бўлади.

Умумривожлантирувчи машқларсиз ўтказилганда эса унинг давомийлиги кичик груҳларда 8-12 дақиқа, ўрта груҳда 12-15 дақиқа, катта груҳда 15-20 дақиқани ташкил этади.

Машғулот якунловчи қисми.

Машғулотнинг ўйиндан сўнгги якунловчи қисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олади. У умумий қўзғалувчан ишга ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин. Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнггида машғулотга якун ясалади. Якунловчи қисм: кичик груҳда 2 дан 3 дақиқача, ўрта ва катта груҳларда 3 дан 4 дақиқача бўлади.

Бутун машғулотнинг давомийлиги:

- кичик груҳларда 15-20 дақиқа;
- ўрта груҳларда 20-25 дақиқани;
- катта груҳларда 30-35 дақиқани ташкил этади.

1.3.Жисмоний машқлар орқали амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни чиниқтириш мақсадида ҳаво ванналари, сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ, чўмилиш) ва қуёш ванналаридан фойдаланилади.

Табиий омиллардан мужассам ҳолда фойдаланиш болаларда ташқи муҳитнинг турли ноҳуш таъсирига (намҳаво, ёмғир, шамол, қизиш) нисбатан чидамлиликини ҳосил қилади.

Чиниқтириш тадбирлари жисмоний машқлар билан биргаликда олиб борилганда жуда самарали бўлади: фаол мушак иши иссиқлик регуляциясининг такомиллашув жараёнига ва бу билан организмнинг ташқи муҳитга мослашувига ёрдам беради.

Чиниқиш жараёни хилма-хил, у бир томондан шифокор тавсиясига кўра махсус тадбирлар (ҳаво, сув, қуёш ванналари) ни ўз ичига олади, иккинчи томондан кун тартибида белгиланган шароитнинг (хонани мунтазам шамоллатиб туриш, дарчаларнинг очиқ туриши, болалар енгил кийим-бош ва пойабзали, сайрнинг белгиланган муддатига ва болалар ҳаракат фаоллиги тартибига риоя қилиш, деразалари очиқ айвонда ухлаш). Буларнинг ҳаммаси организмнинг тўлақонли чиниқишини таъминлайди, унда ёқимли ўзгаришлар пайдо қилади (нерв тизимининг ҳолати ва вазифасини модда алмашилиши жараёнини, қон таркибини яхшилайти, нафас олишни чуқурлаштиради, психиканинг ҳиссий – ижобий ҳолатини вужудга келтиради) бола ҳатти-ҳаракатини бу шароитга мослаштиради.

«Болажон» таянч дастури барча ёш гуруҳларда бир ёшдан бошлаб чиниқтириш тадбирларини қўллашни кўзда тутати. Дастурда чиниқтириш турлари, уларнинг ўтказиш вақти, қанча давом этиши белгиланган, шифокор тавсиясига кўра болаларга яқка ҳолда ёндашиш кераклиги кўрсатилган

Ҳаво ванналари – болалар ҳаракат фаолияти вақтида ҳавони терининг яланғоч қисмига бевосита таъсир этишини таъминлайди. Бунда ҳаво ваннасининг энг мақсадга мувофиқ ва табиий кўриниши очиқ ҳавода ҳамда дераза дарчалари очиқ хоналарда ўтказиладиган эрталабки бадантарбиядир.

Жисмоний тарбия машғулоти ва эрталабки гимнастика ҳаво ваннаси сифатида ўзига хос хусусиятларга эга. Уларни хонада ўтказишда ҳаво ҳарорати аста-секин ҳар 2-3 кунда камайтириб борилади, болалар ҳам шунга қараб енгилроқ кийинтирилади. Бу иш шифокор кўрсатмасига кўра, болалар соғлиғининг аҳволи ва уларнинг ҳар бирига яқка ёндашган ҳолда амалга оширилади.

Бола ҳаво ванналарини аввал хонада, кейин кўчада олади. Ҳаво ванналари совуқ (10-20 С), бефарқ (23-30 С) ва иссиқ (30 С дан юқори) бўлади. Бола совуқ ҳавога аста-секин ўргатилади. Дастлаб болалар иштончада 15-20 дақиқа ҳаво ваннасини хонада қабул қиладилар. Ҳаво ваннаси олина бошлангандан 10-15 кун ўтгач, болани кўчага енгил кийинтириб чиқариш мумкин.

Сув тадбирлари артиниш, белидан сув қуйиш, душ, чўмилиш (бассейн, дарё, кўл, денгизда) каби муолажалардан иборат. Шифокорнинг болаларнинг узига хос хусусиятлари ва соғлиғини ҳисобга олиб берган тавсияси бу муолажаларни белгилаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Сув муолажаларида боланинг фаол бўлиши мақсадга мувофиқ ва зурурдир.

Оёқ, кўл учларидан марказга қараб массаж ҳаракатларидан фойдаланиб болалар суви сиқилган ҳўл кўлқоплар ёрдамида ўзлари ҳаракат қилишга ўрганадилар. Доира ёки ярим доира бўлиб, турган ҳолда улар бир вақтда кўкрак, елка ва кўлларни ишқалаб артадилар, шундан сўнг ўгирилиб кўлқопларини орқада турган болаларга берадилар ва уларнинг ҳар бири ўртоғининг орқасини ишқалайди. Шундай қилиб, бола артиниш жараёнида ҳаракатда бўлади, совуқ қотмайди ва тарбиячи раҳбарлигида зарур ҳаётӣ кўникмага ўрганади.

Бошдан сув қуйиш ўзининг организмга кўрсатадиган таъсирига кўра олдинга тадбирлардан бирмунча кучлироқдир. Сув оқими баданни тозалайди, мушаклар тонусини оширади, улар ишини фаоллаштиради, нерв тизимини кўзғатади, тетиклик ҳолатини юзага келтиради. Бола оқаётган сувга орқаси, кўкраги, биқини, қорни, кўлларини тутиб айланади. Бундан ташқари у сув оқимига кўра ҳаракат қилиб, баданига сув сочиб ишқалаши мумкин.

Муолажадан сўнг барча болалар баданларини тарбиячи кузатувида яхшилаб артадилар.

Тайёрлов груҳларда эрталабки гимнастикадан сўнг белгача сув қуйишдан фойдаланиш мумкин. Болалар мустақил ювинадилар, бунда бўйин, кўкрак, елка ва кўлларини сув билан чиниқиш муолажалари қуйидаги турларга бўлинади: совуқ (сув ҳарорати 20 С), салқин (20-30 С), бефарқ (34-35 С), илиқ (36-40 С), иссиқ (40 С дан юқори).

Чўмилиш ҳар кунги доимий муолажа сифатида бола организмни соғломлаштириш ва чиниқтиришнинг ажойиб воситасидир. Совуқ сув, ультрабинафша нур, тоза ҳаво, болалар ҳаракати бу воситалар бола организмга, унинг нерв тизимига яхши таъсир этади.

Бироқ бу муолажанинг самарадорлигига қарамай ундан жуда эҳтиёткорлик билан фойдаланиш, болаларни унга аста-секин ўргатиш – душдан олдин артиниш ва сувнинг ҳароратини аста-секин пасайтириб бориш лозим.

Чиниктириш мақсадидаги чўмилиш дастурда ўрта, катта ва тайёрлов грухлари учун тавсия этилади. Сувга ўргатишни 1,5-2 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Суви саёз жойда юриш, тош териш, шиширилган ўйинчоқлар билан ўйнаш, сув сачратиш кичкинтойларга ўзлари учун янги бўлган сув муҳитини ўзлаштиришда ёрдам беради, ахлоқий ҳисларни уйғотади, жасурликни тарбиялайди.

Чўмилиш ёзда, кун иссиқ пайтда, ҳаво ҳарорати 20-25 С, сув ҳарорати камида 20-25 С пайтида бошлаш, икки ҳафтадан кейин ҳаво ҳарорати 18-20 С, сувнинг 15-16 С бўлганда чўмилиш мумкин.

Чўмилиш жойини синчиклаб текшириш, 3-4 боланинг катталарнинг ҳушёр кузатувида бир вақтда чўмилиш, шифокорнинг барча кўрсатмаларига риоя қилиш – бу муолажаларни ўтказишнинг мажбурий шартидир. Чўмилиш муддатини ҳар бир ёш груҳи учун болалар муассасаси шифокори белгилайди. Бунда метеорологик шароит сув ва ҳаво температураси, шамол, қуёшли ёки булутли ҳаво ва барча болалар организмининг чиникқанлик даражаси ҳисобга олинади.

Қуёш ванналари. Қуёш бола организмига яхши таъсир кўрсатиб, унинг умумий ҳолатини мустаҳкамлайди, алмашилиш жараёнларини яхшилайдди. Айниқса бактерицид (бактерияларнинг ривожланишини тўхтатадиган), антирахит (нерв тизимининг фаолиятини яхшилайдиган, модда алмашилиш жараёнини кучайтирадиган, суяк мушак тизимини мустаҳкамлайдиган), эритем (қон оқимини кўчайтирадиган ва терини қизартириб, баданнинг қорайишига олиб келадиган) таъсирга эга бўлган ультрабинафша нурлари жуда фойдалидир.

Дастлаб қуёшда кўпи билан 5-6 дақиқа тобланиш лозим. Бу муддат ҳар куни 5-6 дақиқа ошира борилади ва ниҳоят 1 соатга етказилади.

Бола офтобда бошига сочиқ ёпиб ёки панама кийиб ётиши, ҳар 2-2,5 дақиқада қориндан ёнбошга, сўнгра орқасига, кейин бошқа ёнбошга ағдарилиб туриши лозим. Қуёш ваннасидан сўнг сояда 15-20 дақиқа дам олиш, устдан сув қуйиш, сув ҳавзасида 5-10 дақиқа чўмилиш мумкин.

Офтобда эрталаб соат 8 дан 11 гача ва кундузи соат 16 дан 18 гача тобланиш фойдалидир. Бу пайтда қуёшнинг ультрабинафша нурлари кўп бўлиб, бу нур рахитнинг олдини олади. Инфрақизил нурлари эса танани қиздириб юбориб, зарар келтириши мумкин.

Қуёш ваннасидан меъёрида фойдаланмаслик туфайли болаларга салбий ҳолатлар (қўзғалиш ва уйқунинг бузилиши, томирларнинг кескин кенгайиши, қон таркибининг ёмонлашуви ва бошқалар) юз бериши мумкин. Шунинг учун болалар муассасаларида қуёш ванналари фақат шифокор тавсиясига кўра, болаларнинг якка хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилиши

зарур. Болаларни мунтазам ҳолда чиниқтириш илк ёшдан бошланиши лозим, шундагина болаларда чиниқиш кўникмаларини тарбиялаш мумкиндир.

1.4 Сайрда ташкил этиладиган жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар.

Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек жисмоний машқлар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш груҳи кун тартибига мувофиқ: эрталаб тушда ва кечки сайр пайтида режалаштирилади. Тарбиячи ўйинларни тақсимлашда ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг ранг-баранглигини, зарур такрорийлик, мураккаблашувни кўзда тутди. Ташқи муҳит шароитини ҳисобга олиш ва аниқ вазиятда ўзини тутишни тарбиялаш учун муҳимдир. Тарбиячи болалар фаолияти характерини кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва ҳаракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг ҳаракат фаоллигини бошқаради: бирининг ҳаракатини кучайтиради, иккинчисиникини бир оз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди.

Ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ўтказишни режалаштиришда йил фасли ва об-ҳаво ҳолати ҳам ҳисобга олинади. Фаол ҳаракатли ўйинлар совуқ ҳавода ўртача ҳаракат характеридаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Ҳаракат фаолияти характери ва суръатини алмаштириб туриш болалар учун дам олин имконини яратади ва совуқ қотишнинг ҳам, иссиқлаб кетишнинг ҳам олдини олади. Болаларнинг қиш фаслида очик ҳаводаги мазмунли фаолияти чиниқишларга ёрдам беради, организмнинг соғломлашувига яхши таъсир этади.

Ёзда, болалар ҳаёти асосан очик ҳавода кечадиган пайтларда кийим-бошлар ҳам енгиллаштирилади, хилма-хил ҳаракатлар болалар соғлиғини яхшилайдди, уларда ҳаётини завқ уйғотади.

Ёз пайтида ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни такомиллаштирувчи қоидалар ўйинлардан кенг фойдаланилади.

Барча ёш груҳларининг майдончалари дастурда кўрсатилган йирик жисмоний жиҳозлар билан жиҳозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, сакраш, улоқтириш ҳаракатлари, мувозанат машқлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсиқлар оша тез югуриш... такомиллаштириш учун мунтазам фойдаланиши лозим. Майдончага ҳар куни ўйинчоқлар, кичикроқ жисмоний тарбия ашёлари (таёқчалар, чамбараклар, тўплар...) олиб чиқилади. Икки, уч ғилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ғилдиракли

конькилар, самокатлар, автомобиллар, тойчалар болалар ихтиёрига берилади.

Катта ва тайёрлов груҳларида волейбол, баскетбол, бадминтон, шахарча, лапта каби спорт ўйинлари ўтказилади.

Болалар муассасаларидан ташқаридаги пиёда сайр ва экскурсиялар болалар туризмнинг энг оддий кўринишларидан биридир.

Муайян мақсадда уюштирилган бу кичик сайрлар болалар учун қизиқарли ва фойдалидир. Улар болалар соғлиғини мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетик ҳис-туйғуни тарбиялашга, табиат билан мулоқатга киришишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувига хизмат қилади.

Сайрлар кичик груҳлардан бошланиши лозим, бунда груҳ болаларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соғлиғининг аҳволи, ўзига хос кўрсаткичлари ҳамда шифокор тавсиялари ҳисобга олиниши лозим. Сайрлар мақсадга йўналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларни олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Агар сайрда жисмоний тарбия машғулоти ўтказиш белгиланган бўлса, унга табиий омиллардан фойдаланиб амалга ошириладиган машқлар, тик турган, ўтирган, ётган ҳолатдан буюмлар билан бажариладиган машқлар, тўсиқлар оша югуриш, тез югуриш, узоққа ва нишонни мўлжаллаб улоқтириш киритилади. Сайр ва машғулот соф ҳавонинг боланинг яланғоч баданига бевосита таъсир этиши туфайли (болалар факат труси, панамка, оёқ кийим кийган бўлишлари лозим) ҳаракатда қабул қилинадиган табиий ҳаво ваннаси ҳисобланади.

Сайрларни мунтазам ўтказиш болаларнинг организмни чиниқтиради, ҳаётий таассуротларни янгилайди, сайёҳатларга қизиқиш уйғотади, завқ-шавқ бахш этади.

Назорат учун саволлар

1. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этилиши?
2. Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши?
3. Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш?
4. Турли ёш гуруҳларида жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш?

Адабиётлар:

1. Саломова Р.С. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» Т.: 2014.
2. К.М.Махкамджонов. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Т.: “Иқтисод-молия”, 2008 .
3. “Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари” Т.: 2017
4. “Соғлом бола йили” давлат дастури. Т.: 2014
5. Такмиллаштирилган “Болажон” таянч дастури. Т.: 2016
6. М.Файзуллаева. ва бошқалар. “Соғ танда-соғлом ақл” Т.: 2014
7. Т.Усмонхўжаев ва бошқалар. “500 ҳаракатли ўйинлар”. Т.: “Янги аср авлоди”, 2014.

4-мавзу: Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш. (2-соат)

Режа:

- 1.1. Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш.
- 1.2. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчисига қўйиладиган малака талаблари.
- 1.3. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишларни режалаштириш.

1.1. Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш.

Эрталабки бадантарбия машқларини ташкил этиш

Эрталабки бадантарбиямашқларининг соғломлаштирувчи турлари. Мактабгача таълим муассасалар тарбияланувчилари эрталабки бадан тарбия машқларини ўз ичига олади. Эрталабки бадантарбиямашқларининг бу турлари шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмоний камолотга етказиш, саломатлигини мустаҳкамлаш ва



ҳаракат функцияларини такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Эрталабки бадантарбиямашқларида спорт турлари. Бу гуруҳга спорт эрталабки бадантарбия машқлари, бадий эрталабки бадантарбия машқлари киради. Бу турлар спорт йўналишига эга бўлиб, спорт турлари сифатида тарғиб этилади. Булардан мақсад, машқларни ижро этиш техникасида юксак камолотга эришиш, юксак спорт маҳоратини кўрсатиш, ҳамда ҳар ёқлама юксак жисмоний тайёргарлик асосида эрталабки бадантарбиямашқлари кўп мураккаб машқларини бажара билишга эришишдан иборат. Эрталабки бадан тарбия машқларининг амалий турлари.

Эрталабки бадантарбия - амалий машқларнинг бир кўринишидир, эрталабки бадантарбия янада тезроқ ва тўла равишда боланинг соғлиғини тиклаш учун қўлланилади, яна жисмоний сифатларни ривожлантиришда чидамлиликда қўлланилади. Эрталабки машқларнинг воситалари - сафланиш машқлари, ҳаракатланишнинг ва рақс қадамларининг хиллари; умумий ритмик машқларнинг буюмларсиз ва буюмлар билан бажарилиш турлари (таёқлар, гантеллар, арғимчоқлар, тўплар ва бошқа), машқий девордаги машғулотлар ҳалқларда ва амалдаги машқлар (югуриш, сакраш, ўрмалаш, ошиб ўтиш)

Мактабгача таълим муассасаларда эрталабки бадантарбия машқларининг асосий шакллари:

Эрталабки бадантарбия машғулотдан олдин ўтказилади. Унинг аҳамияти: организмни чиниқиш жараёнига тайёрлаш.

Эрталабки бадантарбия 7-15 дақиқа давом этади. Бадантарбия машқлари 5-7 та машғулотларда иборат. Энг куп оғирлик машғулотларнинг ўртасида ўтказилади.

Болалар боғчалари гуруҳларида эрталабки машқлар соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни бажаради. Кун тартибининг ажралмас қисми бўлган ҳолда у ҳар бир бола учун мажбурийдир. Ҳар куни уйғонгач (5-7 дақиқадан сўнг) махсус танланган 7-12 жисмоний машқлар 10-15 дақиқа давомида организм фаолиятини фаоллаштиради, тананинг тўғри ўсишидаги кўникмаларга ижобий таъсир кўрсатади, ясси оёқликдан огоҳлантиради. Эрталабки машқларда иштирок этиш болаларда фойдали бўлган ҳар куни бажариладиган эрталабки жисмоний машқларни бажаришни таъминлайди.

Ақлий ва жисмоний меҳнатнинг ишлаб чиқарувчанлик даражаси бирмунча пасайган бўлади. Эрталабки жисмоний машғулотларнинг аҳамияти марказий нерв системасига кучли анализаторларнинг рецепторларининг сигналлари оқими келиб тушади, айниқса пропорция-рецепторлардан, бу марказий нерв тизимининг тез кўзғалишига ва меҳнатга яроқлилиги меъёрини қайта тиклайди.

Эрталабки машқлар тери рецепторларининг совуққа ва сув билан бўладиган таъсирлари биргаликда ўтказилса, нерв системасининг кўзғалиш жараёни тезроқ йулга қўйилади. Ташқи муҳитдаги айрим кузатувчиларни таъсирлари (сув жараёнлари, тоза ҳаво ва қуёшнинг таъсири) нерв тизимининг кўзғалиши билан бир қаторда организмнинг чиниқишига ёрдам беради. Эрталабки жисмоний машқлар гавданинг, мускул гуруҳларининг ҳамма қисмларини ҳаракатга келтириш қон айланишининг кучайишига ёрдам беради. Юракнинг ва ўпканинг нормал фаолиятининг қайта тикланиши, одатдаги моддалар алмашинуви даражасини оширади. Кучларни, тезликни ва координацияларни, ҳаракатланиш аппаратлари ва ички органларнинг физиологик вазифаларини марказий нерв тизими томонидан доимийлигини яхшилади, систематик равишдаги мускул машқлари давомида ривожланувчи

мускулларнинг ўзига хос кимёвий хусусиятларини сақлаб қолишга ёрдам беради.

Машқлар чарчоқ келтириб чиқармаслиги лозим. Шунинг учун аста-секин содда машқлардан биров мураккаб машқларга ўтиш лозим ва шу билан бир қаторда аста-секинлик билан организмга кучланишни қупайтириш лозим. Кучланишлар машқларнинг қийинлашуви ҳисобига, қайтарилишлар сони ҳисобига, ҳаракатларнинг тезлик даражасини ошириши ва айрим машқлар орасидаги тўхталишларни камайтириш ҳисобига оширилади.

Ритмик эрталабки бадантарбия машқлари ва унинг турлари.

Ритмик машқлари соғломлаштириш йўналишидаги бадантарбия машқларининг кўринишларидан бири ҳисобланади. Унинг асосий мазмуни югуриш, сакраш, уйин кўринишлари ҳисобланади. Буларнинг ҳаммаси соғлиқни оширишга ёрдам беради. Ритмик эрталабки бадантарбия машқлари билан ҳамма турли хил ёшдаги болалар шуғулланиши мумкин. Ритмик эрталабки бадантарбия машқларида ҳаракат чегараланмаган бўлади, гавданинг ҳамма қисмига таъсир қилади, чаққонлик, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик. Мусиқавий ритм ҳаракатларни ташкиллаштиради, шуғулланувчиларнинг кайфиятини кўтаради. Хис - туйғуларнинг ижобий ҳолати ҳаракатларни янада ғайрат билан бажаришга ундайди, бу нарса уларнинг - организмга таъсирини кучайтиради. Ритмик эрталабки бадантарбия машқлари атлетика йўналишга эга бўлиши мумкин, агар ҳаракатларда чидамлиликка, пластикликка, ўйин ёки аралаш машқлар устун туради. Машқлар мажмуида рақсий дақиқалар кўпчиликти ташкил этади. Ахир қизлар айниқса хис-хаяжонларга ва рақсларга интилишадилар. Шунинг учун бу бадантарбиянинг номи ритмикдир. Бадантарбия машғулотлар йиғиндиси ўзининг хос хусусиятга эга. Биринчидан, уларда аэробик хусусиятга эга бўлган машқлардан (югуриш, сакраш) ташқари бўғинларнинг чўзилиши эгилувчанлиги ва ҳаракатчанлиги учун керак бўлган машқлар иштирок этади. Рақслар учун мўлжалланган машқлар жуда кўп. Иккинчидан мусиқавий



кузатув сифатида кўпгина ўзбек композиторларининг мусиқалари ва дунё рақсларни қўлланилади. Ҳаракатларнинг гўзаллигини шакллантираётиб, биз бир вақтнинг ўзида инсоннинг рухий оламига таъсир кўрсатилади. Эрталабки бадантарбиянинг ёш авлод тарбиясидаги аҳамиятини бебаҳолигини кўрамыз.

Ритмик бадантарбия бу инсонларнинг дам олиши ва тарбияси учун ижобий воситадир.

Ритмик бадантарбиянинг вазифалари қуйидагиларга қаратилган:

- соғлиқни ҳар томонлама сақлаш ва мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, чиниқтириш, организмнинг ташки муҳитни ноқўлай бўлган шароитларига чидамлилигини ошириш;
- шахснинг маънавий ва жисмоний қобилиятларини ривожлантириш, ўз кунига ишончни тарбиялаш ва ижодий хусусиятларини ривожлантириш;
- шуғулланувчилар томонидан жисмоний машқларни мустақил қўллаш услуби ва жисмоний тарбия асослари бўйича маълум доирадаги билимларга эга бўлиш;
- доимий равишдаги жисмоний машқлар машғулотларига барқарор қизиқиш ва одатларни тарбиялаш, жисмоний тарбияни кун тартибига киритиш.

Ритмик бадантарбиянинг хусусий вазифаларига қуйидагилар киради:

- эгилувчанликнинг ривожланиши, бўғинларнинг ҳаракатчанлигининг ривожлантириш;
- динамик ва статистик кучларнинг ривожлантириш;
- чидамлилиқни тарбиялаш;
- ҳаракатларнинг тезлигини ва мувофиқлигини ривожлантириш;
- қон-томирлари ва нафас олиш органларни системасини ривожлантириш;
- ҳаракатлар пластикасининг ривожланиши, эстетик тарбия.

Ритмик бадантарбия гуруҳларида шуғулланувчиларнинг яхши жисмоний ривожланганлиги. Соғлиқнинг ҳолати, бирмунча юқори меҳнатга яроқлилиқ даражаси ва жисмоний оғирликларга мослаша олишлиги билан фарқ қилади.

Машқларнинг мазмуни. Ритмик бадантарбиянинг йиғиндилари анатомик белгилари билан туркумланадиган умумий ривожланувчи қўл ва елка машқлари, оёқлар учун машқлар, гавда ва бўйин учун машқларни ўз ичига олади. Маълумки, ҳаракатларнинг хусусиятларидан, у ёки бу машқларнинг таъсиридан келиб чиққан ҳолда хилма-хил жисмоний хусусиятлар ривожланади ва мукаммаллаштирилади. Шунинг учун машқлардаги ориентир, яъни йўналиш олишни тезлаштириш ва уларнинг йиғиндисини тузиш, янада тўғрироқ танлаш учун анатомик белгиларига қараб йиғилган машқларнинг гурухларининг ҳар бири кўпроқ таъсирга эга бўлган хусусиятларга қараб гурухларга бўлинади: куч ишлатиш учун машқлар, эгилувчанлик учун машқлар, ўз-ўзини холи қуйиш учун машқлар, ҳаракатларининг координацияларини ва тезлигини ривожлантириш учун машқлар, иродани синаш учун машқлар киради. Бел учун мўлжалланган машқлар алоҳида гурухларга ажратилади, қайсини улар машғулотларнинг асосий бўлишини, энг оғир қисмини ташкил қилади. Доимийлик хусусиятига эга бўлган машқлар асосий бўлиб турибди - югуриш, сакраш, рақс ҳаракатлари, ва яна асабни бошқарувчи машқлар машғулотлари.

Машқларни қуйидагиларни инобатга олган ҳолда жойлаштириш лозим:

а) Машқларни енгил юришдан бошлаб, енгил югуришга ўтказиш лозим, юриш ва югуриш жараёнида гавданинг тиклигига эътибор қилиш лозим. Бошни тўғри тутиш керак, машқлар мажмуи гавданинг тўғри туришини, хис этиш учун зарур булган махсус машқларни бажаришдан бошланади;

в) умумий таъсирдаги 2-3 да машқларни бажариш лозим. Бу одатда, содда, кам фойдали машқлардир. Улар юрак - қон томирлари фаолиятини, нафас олиш системасини ва алмашилиш жараёнларини рағбатлантиради;



г) кейин эса қўл, мускуллар, елка, гавда, оёқлар учун машқлар бажарилади. Бу пайтда гавданинг ҳар бир қисми орқама-кетин қўшилиши лозим. Машқларнинг бажарилиши кейинги қисмларда ошади, ишга

мускулларнинг ҳар хил гуруҳлари қўшилади. Гавда учун машқлар (эгилишлар, бурилишлар) қорин мускулларини мустаҳкамлайди, умуртка погонасининг ҳаракатчанлигини қўллаб - қувватлайди ва ривожлантиради;

д) Кейин эса куч ишлатувчи хусусиятга эга бўлган 2-3 та машқлар гавданинг барча қисмлари билан бажарилади (қўл, қорин мускуллари ва тана) Фаол мускул зиришларидан сўнг мускулларни дам олишлари учун 1-2 та машқларни бажариш лозим;

е) Ундан кейин сакрашлар келади. Улар оёқлар мускулларини мустаҳкамлайди. Сакрагандан сўнг албатта, машқини камайтирган ҳолда юришга ўтиш лозим. 1-2 та нафас олиш машқлари организмни янада тинч ҳолга келишига имкон беради;

ж) Машқлар мажмуи гавдани тўғри сезиш машқларини бажариш билан якунланади.

Эрталабки бадантарбиянинг методик хусусияти.

Бадантарбия машқларнинг характеристикаси. Сафда туриб бажариладиган машқлар бу қийин бўлмаган ҳаракатлантирувчи машқлардир.

1. Умумривожлантирувчи машқ (эрталабки бадантарбия машқлари ҳамма турларида кенг фойдаланилади. Бу унчалик қийин бўлмаган ҳаракатига келтирувчи машқ), яъни ҳар хил мускуллар гуруҳини жисмоний лаёқатини янада чуқурлаштириш, элементлар, ҳаракатга келтирувчи кўникмани қўлга киритиш, предметлар билан ишлаш, умумий жисмоний тайёргарликини ривожлантириш мақсадида бажарилади.

2. Қўшимча машқни ва кўникмани атроф- муҳит билан бир-бирига актив таъсир этувчи бадантарбия воситадир.

3. Эркин машқ бу эрталабки бадантарбиямашқларининг бир тури бўлиб чидамлиликини оширишга ривожлантиришга йуналтириш.

4. Бадиий эрталабки бадантарбия машқлари.

Эрталабки бадантарбия вазифалари қуйдагилар ҳисобланади:

-одамнинг жисмоний ҳолатига хос бўлган мезонлар бўйича унинг саломатлигига оид модель кўрсаткичларини нормаллаштириб туриш,

-жисмоний юкламалар меёрга солиб туриши,

-сихат- саломатлигини модель даражасига эришиши ва уни сақлаб туриш учун унга оптимал даражада машқ тасир кўрсатувчи тадбирлар

Эрталабки бадантарбия машқларига ўргатишнинг шарт-шароитлари. Бадантарбия машқларига ўргатишнинг шарт-шароитларини яратиш бир-нечта шароитларни ўзига қамраб олади. Бунинг остида тарбиячининг тайёргарлиги ва ҳар хил методик ва техник воситалари ишлатилиши назарда тутилади. Тарбиячи ўргатаётган машқларини чуқур ва мукамал бўлиши керак. Ўргатиш олдидан тарбиячида ишнинг режаси бўлиши шарт. Унинг ичида ҳаракатларининг кетма-кетлиги бўлиши керак. Ҳар бир боланинг сифатларини, машқларнинг шароитларини билиши керак. Кўпинча машқларни ўргатаётганда тарбиячи тайёр текширилган ўргатиш йулларини ишлатади. Бунда ўргатиш йулининг моделини аниқлаш керак. Машқларни ўргатиш вақтида тарбиячининг ҳаракати катта аҳамиятга эга. Боланинг ҳаракатини эътибор билан кузатиб, уни ҳар доим баҳолаб туриши керак, ўз вақтида болага ёрдам бериб, машқларнинг бажарилишини енгиллаштириши, агар кийинчиликлар туғилса, хатоларни тўғрилаши керак. Ўргатиш жараёнини шу тарзда бошқариш, тарбиячи томондан, ижодий жараёндир ва педагогик маҳоратни таърифлайди.

Жисмоний дақиқалар (қисқа муддатли жисмоний машқлар) ўрта, катта ва тайёрловчи гуруҳларида машғулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек дарс жараёнининг ўзида ўтказилади.

Жисмоний дақиқанинг аҳамияти бола фаолияти ва ҳолатини ҳаракат фаоллиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчоқни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди.

Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз туриб қолса толиқиш юзага келади. Толиқиш бир хил иш, шунингдек машғулот юкламасини бузилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиради. Бу бош мия пўстлоғида ривожланадиган тормозланиш ва боланинг ўқув материални ўзлаштириш қобилиятининг сусайиши билан изоҳланади. У чалғий бошлайди, диққат фаоллиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўрсатади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳатто 6 ёшли болалар ҳам 20 дақиқагина нисбатан ҳаракатсиз ва диққатни жамлаб тура олар эканлар; шу муддатдан сўнг улар толиқиш туфайли билимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга қодир бўла олмайдилар.

Жисмоний машқларни бажариш мушак ишини фаолаштиради, бу ўз навбатида қон айланишини кучайтиради ва оқибатда юрак ишининг, нафас

олишнинг интенсивлигини оширади, миянинг қон билан таъминланишини фаоллаштиради. Буларнинг ҳаммаси биргаликда бола психикаси эмоционал – ижобий ҳолатнинг шаклланишига, диққатнинг, ақлий фаолият ва умумий жисмоний ҳолатнинг ошишига таъсир қилади. Чарчоқ йўқолади, бола дам олади ва яна иштиёқ билан шуғуллана бошлайди.

Жисмоний дақиқалар таркибига 10-15 марта сакраш, 10-12 марта чўққайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (30-40 секунд) киради. Жисмоний дақиқалари ўз ичига елка камари ва қўлларга мўлжалланган 2-3 та машқ, тортилиш, эгилиш ва гавдани буриш машқларини олади. Жисмоний дақиқалар 2-3 дақиқа давом этади.

1.2.Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчисининг вазифалари.

Йўриқчиларнинг мажбуриятлари:-Мактабгача таълимга қўйилган давлат талаблари мазмунини билиши;

-“Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонун ва қарорларни, Мактабгача таълим вазирлиги мактабгача таълим муассасаларда жисмоний тарбия ва болалар спортини ривожлантирига оид меъёрий ҳужжатлари, йўриқномалари мазмунини билиши мақсадга мувофиқ.

-Мактабгача тарбия педагогикаси ва психологияси, болаларни жисмоний тарбиялашнинг назарий ва амалий асосларини билиши;

-Болалар анатомияси ва физиологиясини яхши англаган бўлиши;

-Спорт ва оммавий тадбирлар ўтказилишини;

-Замонавий ва халқ ўйинлари қоида ва талабларини билиши ва улардан иш жараёнида унумли фойдаланиши лозим.

Жисмоний тарбия ва спорт йўриқчисининг лавозим мажбуриятларига қуйидагилар киради:

а) ҳар бир гуруҳ учун жисмоний тарбия машғулотлари жадвалини тузади, гуруҳлар ёш таркибини ҳисобга олиб тасдиқланган дастурлар бўйича ўқув машғулотлари ўтказди;

б) кун давомида болаларнинг ҳаракат фаоллигини назорат қилади. Спорт-соғломлаштириш ишларини олиб боради, шу мақсадларда спорт,

соғломлаштириш тадбирлари режасини ишлаб чиқади; соғлом, жисмонан бақувват ҳолда мактабга тайёрлаш мақсадида болаларга жисмоний машқлар бажартиради; жисмоний ривожланишда орқада қолган болалар билан алоҳида машғулотлар ўтказади;

в) болаларнинг соғлиги ва жисмоний ҳолатини назорат қилади, тарбиячилар ва ота-оналарга болалар соғлигини мустаҳкамлаш, жумладан спорт секциялари, тўғараклар ташкил қилиш бўйича маслаҳатлар беради, уларга методик ва амалий ёрдам кўрсатади;

г) машғулотлар пайтида болалар соғлиги ва хавфсизлигига жавобгардир, ўзининг касбий маҳоратини, болалар билан ишлаш методик усулларини узлуксиз такомиллаштиради, мактабгача муассаса ходимлари ва ота-оналар орасида жисмоний тарбия ташвиқотини олиб боради.

Жисмоний тарбия ва спорт йўриқчиси мактабгача таълимга давлат талаблари мазмуни:

-Мактабгача таълими вазирлигининг мактабгача муассасаларда жисмоний тарбия ва болалар спортини ривожлантириш масалаларига оид методик;

-меъёрий, йўриқнома ва бошқа бошқарув ҳужжатларини, болаларни мактабгача тарбиялаш педагогика ва психологияси асослари;

- болаларни жисмоний тарбиялашнинг назария ва амалиёти асосларини, болалар анатомияси ва физиологиясини;

- спорт-оммавий тадбирлар ўтказиш тартибини, замонавий ва халқ болалар спорт ўйинлари қоида ва талабларини билиши керак.

Жисмоний тарбия ва спорт йўриқчиси лавозимига қуйидаги малака талаблари қўйилади:

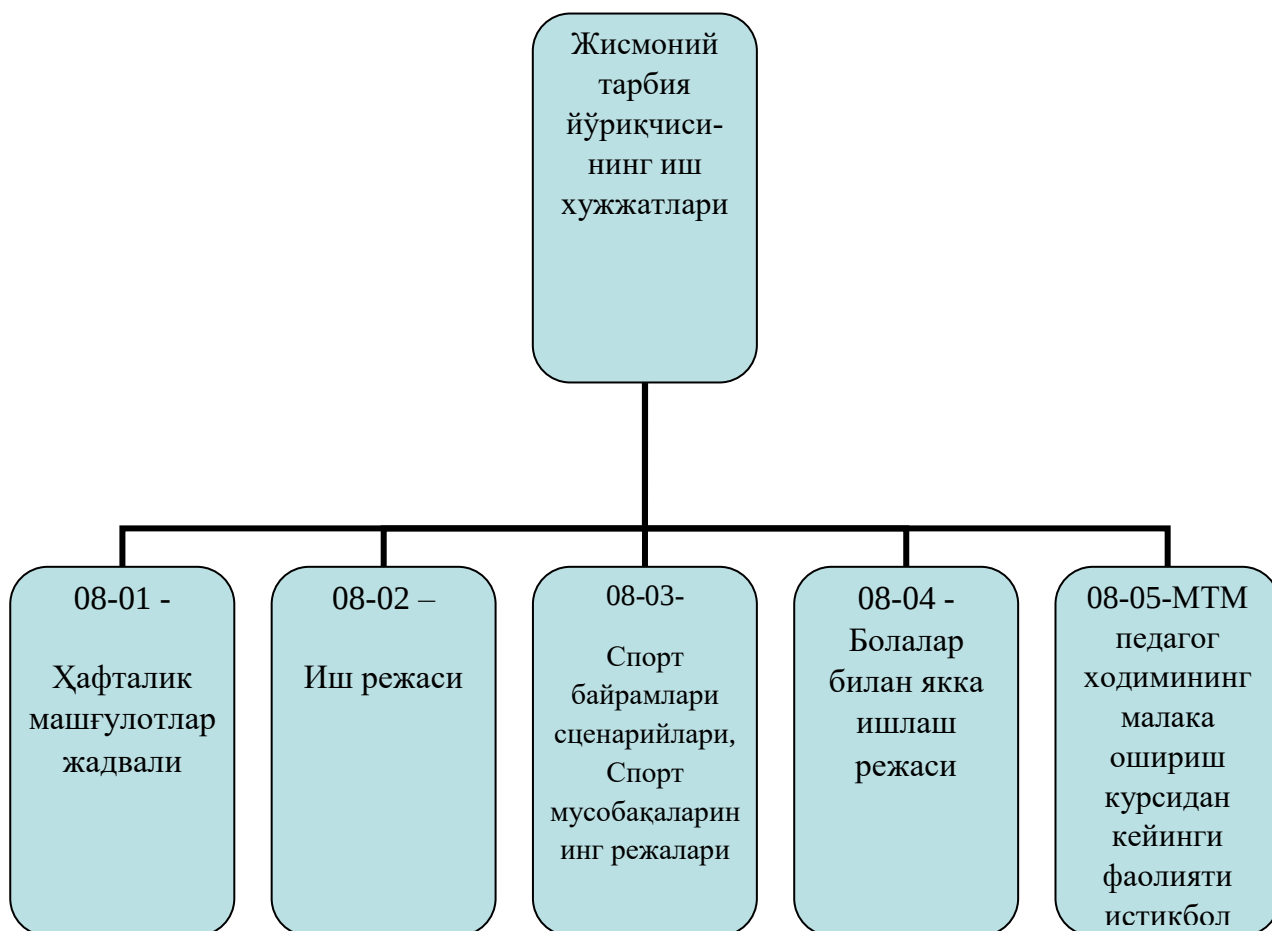
а) Камида жисмоний тарбия бўйича ўрта махсус маълумот;

б) Амалий иш стажы талаб қилинмайди.

Жисмоний тарбия йўриқчисининг иш ҳужжатларини юритиш тартиби:

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг 2011 йил 2 ноябрдаги “Мактабгача таълим муассасаларининг иш ҳужжатлари тўғрисида

“Ғи 252-сонли ҳамда 2016 йил 4 февралдаги “Мақтабгача таълим муассасаларининг иш ҳужжатлари тўғрисида”ғи 33-сонли буйруқлари асосида тарбиячиларнинг иш ҳужжатлари белгилаб берилган



08-01 Ҳафталик машғулотлар жадвали	
ҲАФТАЛИК МАШҒУЛОТЛАР ЖАДВАЛИ	
ДУШАНБА	Катта гуруҳ Тайёролв гуруҳи Катта гуруҳ
СЕШАНБА	Кичик гуруҳ
ЧОРШАНБА	Ўрта гуруҳ
ПАЙШАНБА	Кичик гуруҳ Катта гуруҳ
ЖУМА	Ўрта гуруҳ Тайёров гуруҳи

08-01 Иш режаси		
Мактабгача таълим муассасалар жисмоний тарбия йўриқчисининг Йиллик иш режа		
	Бажариладиган ишлар мазмуни	Вақти
1.Ташкилий ва меъёрий ҳужжатлар билан ишлаш		
	“Мактабгача таълимга қўйиладиган Давлат талаблари”ни ўрганиб чиқиш	Сентябр-Октябр
	Жисмоний тарбия йўриқчиси юритиши лозим бўлган иш ҳужжатларини тайёрлаш (33- буйруқ асосида 1-жадвал)	Йил давомида
	Спорт залини кўргазмали қуроллар билан бойитиш ва кўргазмали – дидактик материалларни яратиш	Чорак давомида
	Барча ёш гуруҳларида жисмоний тарбия машғулотларини интерфаол усулларда ўтказиш	Йил давомида
	Педагогик кенгаш ва семинарларда мунтазам қатнашиб бориш	Йил давомида
	Ўқув йили давомида ёзма ва оғзаки ҳисоботлар тайёрлаш	Йил давомида
2. Мактабгача таълим муассасаларидаги тарбияланувчилари билан биргаликда олиб бориладиган ишлар		
	Болаларнинг машғулотга қизиқишни ортириб бориш	Йил давомида
	Болаларнинг умумий ҳолатини текшириш	Доимий
	Шахмат, шашка тўғаракларини ташкил этиш	Йил давомида
	Мавсумий чиниқтириш ишларини амалга ошириш	Йил давомида
	Болаларни спорт байрамларига жалб этиш (08-03 иш	Йил

	режаси асосида)	давомида
	Жисмоний ривожланишдан орқада қолган болалар билан алоҳида ишлаш (08-04 дафтар юритиш)	Йил давомида
	“Отам-онам ва мен спортчилармиз”, “Соғломжон ва полвонжон”, “Камолот ва камалак”, “Алпомиш ва Барчиной” спорт мусобақаларини уюштириш (08-03 иш режас асосида)	Март, апрель, май
3. Ота-оналар билан олиб бориладиган ишлар		
	Гуруҳларнинг ота-оналар мажлисларида қатнашиб бориш	Чорак давомида
	“Ота, оналарни чиниқтириш”, “Отам-онам ва мен спортчилармиз”, мавзусида давра суҳбатларини юритиш	Йил довоида
	Иқтидорли болалар ота-оналарига маслаҳатлар бериш	Йил доимида
4. Тарбиячи билан ҳамкорликдаги бажариладиган ишлар		
	Машғулотларни тарбиячи билан ҳамкорликда олиб бориш	Йил давомида
	Болаларнинг умумий ҳолатини текшириш	Доимий

1.3 Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш

Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда энг авало мактабгача таълим муассасалари учун мўлжалланган меёрий хужжатлар “Мактабгача таълимга қўйилган Давлат талаблари” ҳамда Такомиллаштирилган “Болажон” таянч дастурига асосан болалар ёшлари доирасида асосий ҳаракатлар: юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш-эмаклаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш миллий, ҳаракатли ҳамда тинч ўйинларни номини билиши ва ўйнаши зарур деб кўрсатилган.

Жисмоний тарбия йўриқчиси томонидан жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, мувозанат машқлари каби асосий ҳаракатларни изчил

равишда машғулотларга тақсимлаб чиқишда кўпроқ қийналадилар. Уларни режалаштириш вақтида фақат машғулот ўтказиш шарт-шароитларини (хона, асбоб-ускуна ва бошқаларни), болаларнинг тайёригини ҳисобга олибгина қолмай, шу билан бирга ҳар бир ҳаракат малакасини изчиллик билан шакллантиришга ҳам эътибор бериш керак. Бунга мураккаблиги тобора ортиб борадиган машқлар ва ўйинларни кўпроқ танлаш орқали эришилади.

Машғулотлар вақтида асосий ҳаракатларнинг бир-бири билан мақсадга мувофиқроқ равишда қўшиб олиб боришни кўзда тутиш, шунингдек, болаларнинг юксак даражадаги фаоллигини таъминловчи уюштириш усуллариининг қўлланиши ҳам катта аҳамиятга эгадир.

Материални такрорлаш ҳам муҳим рол ўйнайди. Айни бир ҳаракатни тахминан орадан 3-4 ҳафта ўтгандан кейин баъзи - бир такрорлаб турган маъқул. Ҳар бир ўрганиладиган ҳаракат турига бир нечта (икки-тўрт) изчил бажариладиган машғулотларни киритиш мақсадга мувофиқдир.

Одатда машғулотлар учун болаларни ўқитишнинг ҳар хил босқичлари билан боғлиқ бўлган машқлар танланади: топшириқларнинг бири кўпинча янги машқларни ўрганиш билан ёки ҳаракат қисмларини такрорлаш билан боғлиқ бўлади, бошқалари эса малакани мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Материални тахминий тақсимлаш режасида ҳар бир ёш группаси учун фақат асосий ҳаракатлар билан боғлиқ топшириқлар, шунингдек, ҳаракатли ўйинлар берилган.

Машғулотлар учун белгиланган умумий ривожланиш машқларининг мазмуни машғулотнинг асосий мақсадига бўйсундирилади, у болани асосий машқларга тайёрламоғи лозим.

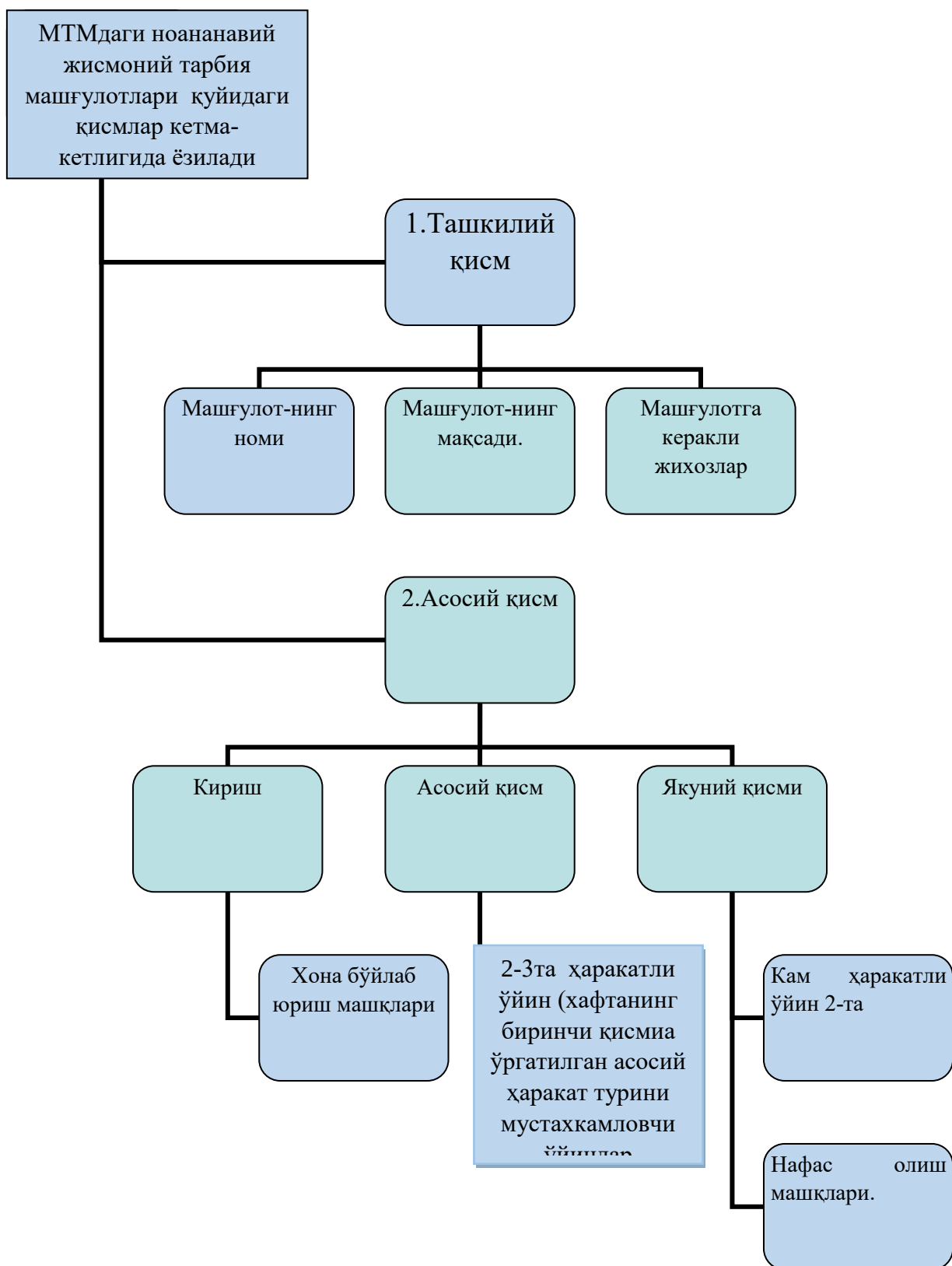
Ёш гуруҳлари учун тузилган режада ҳафтасига икки марта ўтказиладиган машғулотдан фақат биттасининг мазмуни берилган. Бу режалаштиришда бирмунча ўзгартиришлар бўлиши учун керакли эркинликни таъмин этади. Иккинчи машғулот биринчи машғулотнинг мазмунини тўла такрорлаши ҳам мумкин. Болалар ўтган машғулотларда ўрганган ҳаракатларни такрорлаб, фаол равишда машқ қилиб олишларига имкон яратиш учун шундай қилинади. Баъзан иккинчи машғулотнинг мазмуни қисман ўзгартирилади: машғулотнинг кириш қисмига бошқа янги машқлар киритилади ёки умумривожлантирувчи машқлар учун бошқа машқ танланади, асосий ҳаракатларга ўргатиш вақтида болалар жамоасини уюштириш услуби ўзгартирилади. Бошқа машғулотдаги асосий ҳаракатлар қўшимча такрорлаш материали сифатида киритилади.

Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия машғулотлари барча гуруҳларда ҳафтасига 2 маротаба боланинг физиологик ҳолатига қараб ҳафта

Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия тизимида - кун тартиби, анъанавий машғулотлар, мужассам машғулотлар, чиниктириш (табиий ва сунъий), жисмоний машқлар, маданий гигиеник кўникмалар, эрталабки ва кечки соатлар, кувноқ дақиқалар, даволовчи гимнастика, ритмика, спорт ўйинлари ташкил этилади.

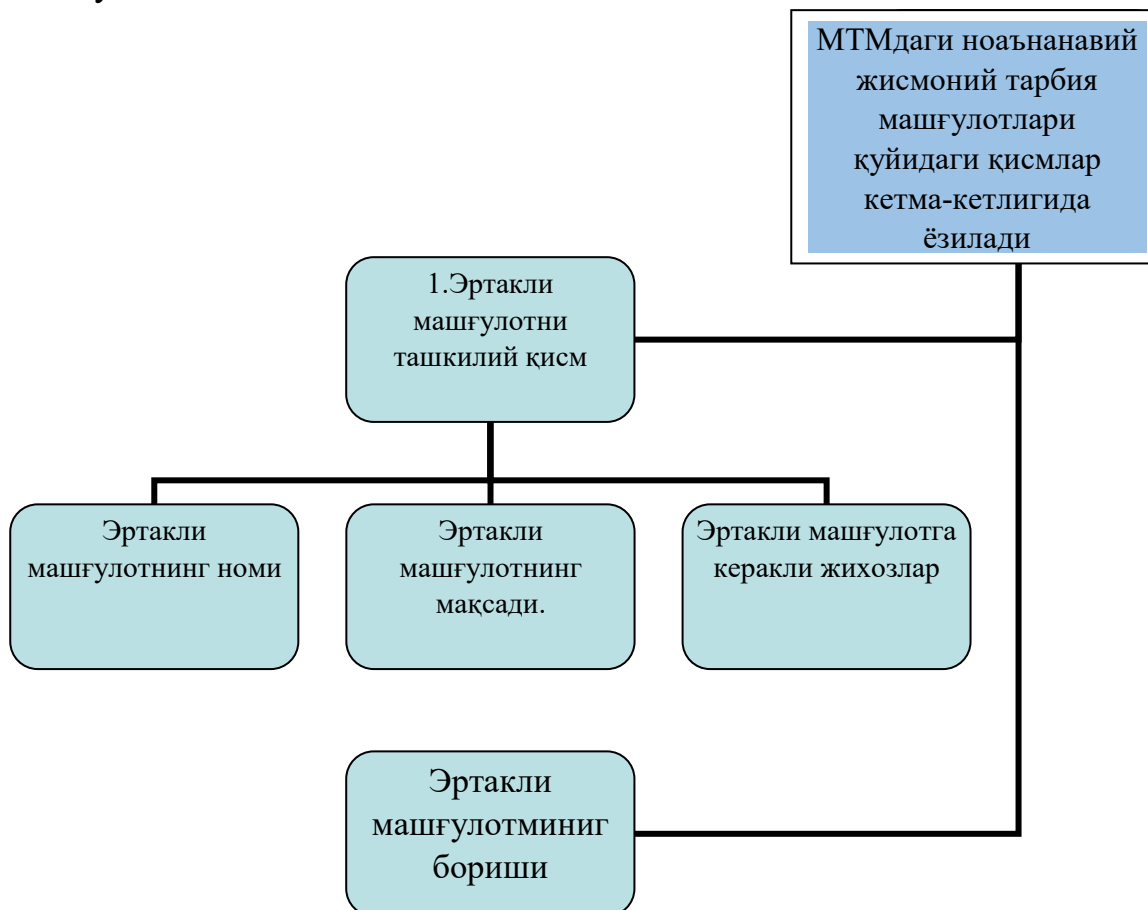
```

graph TD
    Root["ÌÒÌäääë анъанавий  
жисмоний тарбия  
машғулотлари қуйидаги  
қисмлардан иборат"]
    Root --- N1["1. Ташкилий  
қисм"]
    Root --- N2["2. Æñîñëë  
қеñì"]
    N1 --- N1_1["Машғулот-  
нинг номи"]
    N1 --- N1_2["Ìàøíóëîò-  
íëíã ìàқñàäë"]
    N1 --- N1_3["Ìàøíóëîòää  
êãðàëëë  
æëðîçëàð"]
    N2 --- N2_1["Êëðëø"]
    N2 --- N2_2["Æñîñëë  
қеñì"]
    N2 --- N2_3["ßëóíëë  
қеñìë"]
    N2_1 --- N2_1_1["Õííà áçëëää  
ððëø машқлари"]
    N2_2 --- N2_2_1["Умумривож  
лантирувчи"]
    N2_2 --- N2_2_2["Æñîñëë  
ҳàðàëàð òóðë"]
    N2_2 --- N2_2_3["Ҳàðàëàðëë  
ўйин"]
    N2_3 --- N2_3_1["Êàì  
ҳаракатли"]
    N2_3 --- N2_3_2["Нафас олиш  
машқлари"]
  
```



Мактагача таълим муассасаларида ноананавий жисмоний тарбия машғулотларини 2-3 турдаги ташкил этиш муҳимдир юқорида кўрсатилиб ўтилган ноананавий машғулотга ўхшамайдиган тарзда ташкил этилади. Ноананавий жисмоний тарбия машғулотлари эртак асосида ташкил этиладиган машғулотлар учун болаларнинг ёш хусусиятини инобатга олган

холда болаларга ўргатмоқчи бўлган асосий ҳаракатни бажаришга мос келувчи эртак танланиб “Бўғирсоқ” “Эчки болалари” “Қизил шапкача” ва жисмоний тарбия йўриқчиси тамонидан асосий ҳаракатларни ўргатиш учун ўйлаб топилган эртаклар асосида ташкил этиладиган ноънанавий жисмоний тарбия машғулоти деб ҳисобланилади.



Мактабгача таълим муассасасидаги жисмоний тарбия машғулотларини шакллантиришда юқорида кўрсатилган кетма-кетликда болаларни ёш ҳусусиятидан келиб чиққан ҳолда ёритилади.

Жисмоний тарбия хонасини жиҳозлаш.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия хонасини жиҳозлаш қуйдаги талаблар асосида ташкил этилади.

1. Жисмоний тарбия йўриқчисининг иш вақти жадвали
2. Жисмоний тарбия хонасида техник (воситалар)



Муסיқа анжомлари



Бу муסיқа анжомлари мактабгача таълим муассасаларнинг жисмоний тарбия ҳонасида бўлиши лозимлиги болаларни ритм асосида ҳаракат қилишга ўргатишда қўлланилади



\

Умurtқани ривожлантирувчи машқларда фойдаланиладиган жиҳозлар

Гимнастика таёқчалари	Гимнастика байроқчалари	Гимнастика таёқчалари
----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------



Кубиклар	Кичик копток	Катта коптоқлар
-----------------	---------------------	------------------------



Гимнастика матлари



Сакрамочок



**Қумли халтачалар
50, 100, 150, 200 гр оғирликдаги**



**Нишонга олиш учун
саватча**



Кеглилар



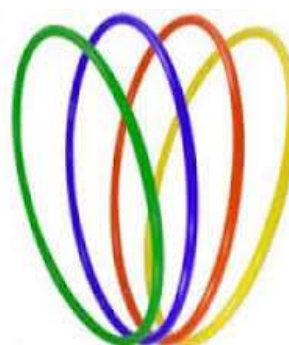
Шет деворчаси



**Сакраб ўтиш учун
тўсиқлар 10-15-20-25 -
30 см баландликдаги**



**10-15-20-25 см
баландликдаги
гимнастика скамейкаси**



**Турлихил
диаметрдаги обручлар**



**1,5, 2 м
узушликдаги қопли
йўлакчалар**



**Эмаклаб ўтиш учун
мўлжалланган турли
хил баландликдаги
қурилмалар(Ўйлар)**



**Нишонга олишни
ўргатувчи турли
хилдаги қурилмалар**

**Жисмоний тарбия ҳонасидаги жихозлар педагогик эстетик,
талабларга жавоб бериши лозимдир
Ўйинлар учун жихозлар.**



футбол



баскетбол



волейбол



Хоккей



**Нишонга ол
ўйинлари учун**



**Ролли ўйинлар
учун ниқоблар**



«Ким кўп йиғади»



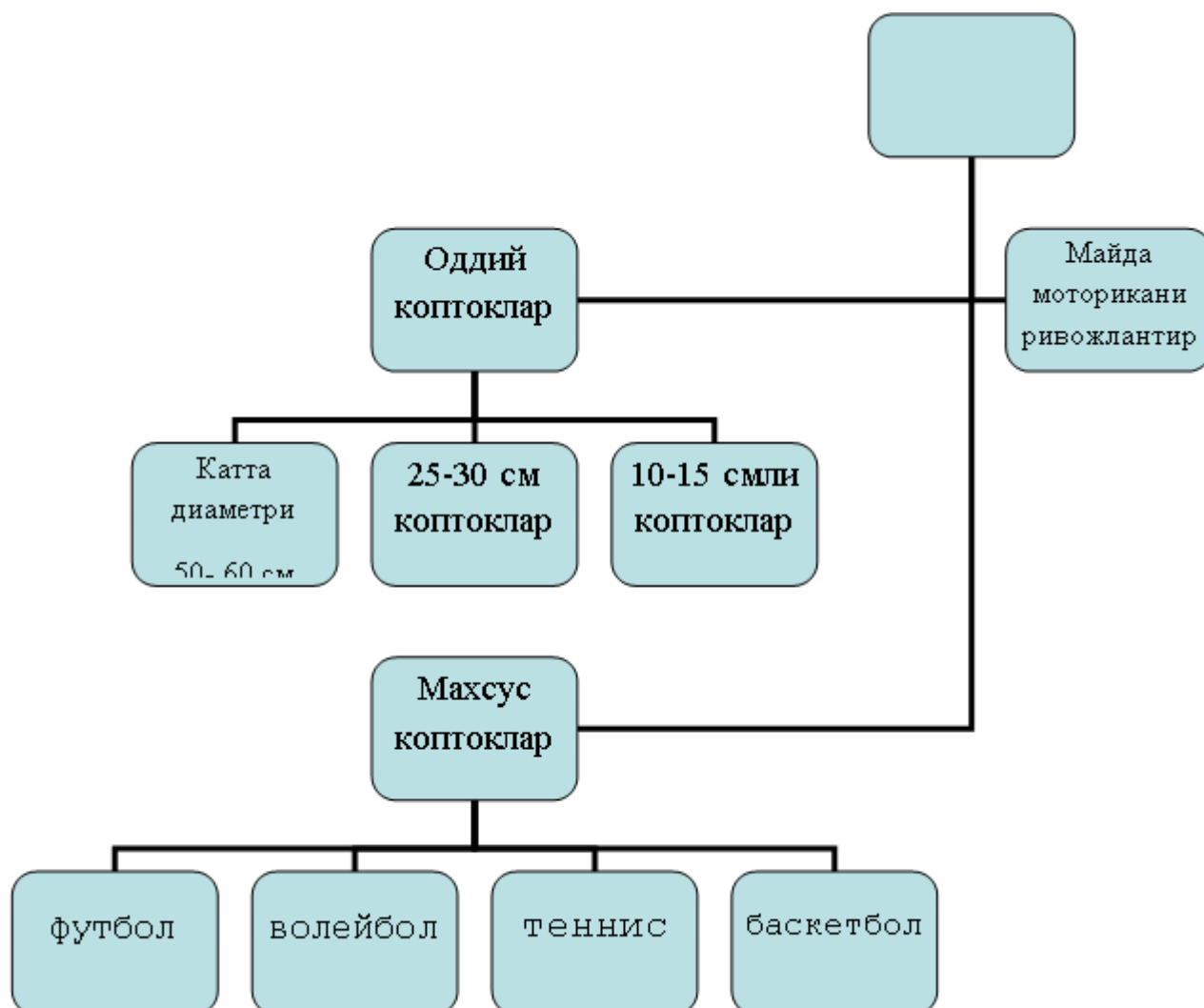
«Рангидан ажрат»



«Қуёшга етиб ол»

**Мактабгача таълим муассасаларида бўлиши лозим бўлган
коптокларнинг турлари**

Асосий ҳаракат турларида керак бўладиган жиҳозлар



Жисмоний тарбияга оид жиҳозларнинг гигиеник тозалигини ва болаларнинг физиологик хусусиятларига мос тарзда бўлишини жисмоний тарбия йўриқчиси таъминлаши лозим.

Назорат саволлари:

1. Мактабгача таълим муассасалардаги жисмоний тарбия машғулотлари неча қисмлардан иборат?
2. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларидаги асосий ҳаракат турларининг аҳамияти?
3. Жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишда нималарга аҳамият берилади?

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Саломова Р.С. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти» Т.: 2014.
2. К.М.Махкамджонов. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Т.: “Иқтисод-молия”, 2008 .
3. “Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари” Т.: 2017
4. “Соғлом бола йили” давлат дастури. Т.: 2014
5. Тақомиллаштирилган “Болажон” таянч дастури. Т.: 2016
6. М.Файзуллаева. ва бошқалар. “Соғ танда-соғлом ақл” Т.: 2014
7. Т.Усмонхўжаев ва бошқалар. “500 ҳаракатли ўйинлар”. Т.: “Янги аср авлоди”, 2014.
8. А.Қ.Атоев. Фарзандингиз баркамол бўлсин Т., «Ибн Сино», 1990.
9. Д.Ж.Шарипова, Л.М. Семеновалар. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т.: “Ўқитувчи”, 1997.
10. К.Д.Рахимқулов «Кичик ёшдаги болаларнинг қадди қоматини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ва ҳаракатли ўйинлар». Т.: 2001

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот: Хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибалари

(2соат) Жанубий Корея (мисолида)

Ишнинг мақсади: Хорижий мамлакатларда мактабгача таълим муассасаларининг асосий функциялари, хорижий мамлакатларда мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ўтиладиган асосий иш йўналишлари.

Таянч тушунчалар: Хорижий давлатлар таълим тизими, хорижий давлатларда кадрлар тайёрлаш тизими, хорижий давлатларда мактабгача таълим тизими, хорижий давлатларда мактабгача таълимда жисмоний тарбия турлари.

Хорижий мамлакатларда ишлаб чиқилган жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар кенг оммага мўлжалланган. Жисмоний тарбия ва спорт таълимини ривожлантириш асосида анъанавий дастур қабул қилинган бўлиб, бир меъёр ҳаммага мос шиори остида ривожлантирувчи мезон сифатида хизмат қилмоқда. Бу эса мутаносиб равишда барча тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланишига, имконият ва ўз қобилиятларини ишга солишга ундайди. Бунга асосан ҳар бир шахс учун махсус йўналтирувчи дастурлар ишлаб чиқилади.

Тайёрлов босқичи - 1 йилга мўлжалланган. Бунда болалар ҳисоблашга ўқиш ва ёзишга, куйлашга, ўйлашга, табиат манзараларини томоша қилишга ва ундан баҳра олишга жисмоний машқлар билан машғул бўлишга мактабнинг турли спорт тадбирларида иштирок этишга мусиқа ва меҳнатга ўргатилади.

Навбатдаги босқич - элементар курс бўлиб бу босқичда ўқиш 2 йил давом этади. Бунда ўқувчиларнинг тайёрлов циклида предметлар бўйича олинган билимларни янада такомиллаштирилади.

Бошланғич мактабнинг 3 - босқичи - чуқурлаштириш босқичидир. Бунда ўқувчиларнинг тайёрлов ва элементар босқичдаги билимлари янада чуқурлаштирилади. Француз мактабларининг бошланғич босқичида «Гражданлик таълими», «Нафосат таълими» ҳам ўқитилади.

Хитойда мактабгача таълим муассасалари болаларининг жисмоний фаолиятининг асосий турлари: ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, рақс, югуришга ўргатилади.

Чехословакияда жисмоний тарбия машғулотларида болалар сакраш, отиш, ҳаракатли ўйинлар, тўп ўйинларига алоҳида ўргатилади.

Германияда мактабгача таълим муассасаларида болалар билан ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, югуриш, сакраш каби иш шакллари

ўтказилади. Шунингдек жисмоний тарбия дастури сув ўйинлари ва сузиш машғулотларини ўз ичига олади.

Японияда жисмоний тарбия учун болалар боғчалари дастурига қуйидаги жисмоний фаолият турлари киради: 1) юриш, югуриш, сакраш;

2) отиш, итариш; 3) мўлжалга отиш, сакраш, ташлаш бўйича мусобақалар; 4) гуруҳ ўйинлари; 5) тўп, арқон ва бошқа мосламалар билан ўйинлар.

Жанубий Кореяда мактабгача таълим жисмоний тарбия дастурига гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошланғич спорт турлари киради.

Финляндияда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия дастури гимнастика, мусиқа машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, тош, сузиш бўйича машғулотлар, кўнгилочар йўналишлар каби турлари мавжуд.

Данияда мактабгача тарбия давридаги барча жисмоний фаолият табиий шароитда ўтказилади ва тарбиячининг вазифаси мақбул шароитлар яратиш ҳамда уларни тўғри йўналтиришдир. Жисмоний тарбия машғулотларида мусиқий асарлар кенг қўлланилади.

Буюк Британияда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларида асосий фаолияти гимнастика, рақслардан иборат бўлиб, машғулотлар очик майдонларда ўтказилади.

Канадада мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия дастурлари ҳаракатли ўйинларни, рақс ва гимнастика машғулотларини ташкил этади.

Қўшма Штатларда мактабгача таълимнинг жисмоний тарбия дастурининг асосий жиҳатлари қуйидагилардан иборат: психомотор қобилиятларни шакллантириш, ҳаракатли ўйинлар, гимнастика, рақс, сув ўйинлари.

Олинган билимлар асосида қуйидаги педагогик технологиялар қўлланилади.

Методнинг мақсади: Бу метод мураккаб, кўптармоқли, мумкин қадар, муаммоли характеридаги мавзуларни ўрганишга қаратилган. Методнинг моҳияти шундан иборатки, бунда мавзунинг турли тармоқлари бўйича бир хил ахборот берилади ва айни пайтда, уларнинг ҳар бири алоҳида аспектларда муҳокама этилади. Масалан, муаммо ижобий ва салбий томонлари, афзаллик, фазилат ва камчиликлари, фойда ва зарарлари бўйича ўрганилади. Бу интерфаол метод танқидий, таҳлилий, аниқ мантиқий фикрлашни муваффақиятли ривожлантиришга ҳамда тингловчиларнинг мустақил ғоялари, фикрларини ёзма ва оғзаки шаклда тизимли баён этиш, ҳимоя қилишга имконият яратади.

Назорат саволлари:

1. Хорижий мамлакатлардаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълим муассасалари фаолияти ҳақида қандай тушунчага эга бўлдингиз?
2. Хорижий давлатлар таълим тизими сифатининг асосий йўналишлари нимадан иборат?
3. Хорижий давлатлар таълим тизимининг тараққиёти қайси омилларга боғлиқ?

2-амалий машғулот: Жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа воситалари орқали ташкил этиш.

Ишнинг мақсади: Мактабгача таълим муассасаларидаги эрталабки бадантарбия, жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа воситалар ёрдамида ташкил этиш.

Таянч тушунчалар: Мультимедиа, технология, видео ва аудио, мультимедиа воситалари, матн, товуш, графика, фото.

Мактабгача таълим муассасаларида мультимедиа технологиясининг татбиқ этиш соҳаларидан асосийси таълимдир: яъни видеоэнциклопедия, интерфаол йўналтиргич, тренажерлар, интеллектуал ўйинлар, компьютер ўқитиш тизими ва масофавий таълим йўналишларидир. Мультимедиа тизимини нафақат олий ва ўрта таълим тизимида, бундан ташқари малакали мутахассислар тайёрлаш марказларида, мактабгача таълим муассасаларида ҳам қўллаш мумкин.

Мультимедиа – (мульти – кўп, медиа – муҳит) бу замонавий техник ва дастурий воситалардан фойдаланиб, интерфаол дастурий таъминот остида бошқариладиган видео ва аудио эффектларнинг ўзаро боғлиқлиги бўлиб, матн, товуш, графика, фото, видеони бирлаштиради. Бунда маълумот турли ахборот ташувчиларида мавжуд бўлиши мумкин (магнит ва оптик дисклар, аудио ва видео тасмалар).

Мультимедианинг аппарат – дастурий воситалари фойдаланувчи ўз иш фаолиятида ахборотнинг матн ва график шаклидан ташқари яна фойдали аудио ва видео файллар шаклларида фойдаланиш ҳамда ўзларининг анимацияли ролик ва фильмларини яратишлари мумкин.

Мультимедиа воситалари – бу фойдаланувчи товуш, видео, графика, матн, анимация ёрдамида мулоқотда бўладиган аппарат ва дастурий воситаларнинг йиғиндиси.

График ва товуш редакторлари, картографик ахборот ва матнларга ишлов бера оладиган шахсий амалий дастурлар билан ишлаш мумкин. Масалан, оддий Word редакторида тайёрланган файлни график файлга айлантириш, бир форматдаги график файлларни бошқа форматдаги график файлларга айлантириш, бир неча мультимедиа иловаларини ягона мультимедиа иловаларига жамлаш, мультимедиа иловаларини ўлчамини, ҳажмини, сифатини ва тузилишини мультимедиа дастурлари орқали амалга ошириш мумкин. Бундай дастурларга Adobe PageMaker, Adobe Photoshop, Adobe Flash, 3D Max каби дастурлар киради.

Мактабгача таълим муассасаларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машғулотларида чиниқтириш ишларини ёш хусусиятларини инобатга олган, товуш, видеони қўллаган ҳолда амалга оширилса болаларда доимий кўникмалар ҳосил бўлади.



Мактабгача таълим муассасаларида ёзги мавсумда эрталабки бадантарбия машғулотларини очик ҳавода болаларни ёш хусусиятлари яқин бўлган гуруҳларни жамлаган ҳолда ташкил этилади.



Мультимедиа воситаларидан фойдаланиш жараёнида тарбиячи болаларга машқларни ойна тарзида (қарама-қарши) кўрсатган ҳолда бажаради.

Бу эса болаларнинг жисмоний тарбия йўриқчиси билан биргаликда жисмоний машқларни бажариши, машқларни тўғри бажаришга қийналаётган болаларга амалий ёрдам бериш имконини беради. Шу билан бирга, мактабгача таълим муассасаларини замонавий техник воситалар билан таъминланиши тарбиячиларга таълим жараёнида қулайлик яратибгина қолмай, балки болаларни билим олишга бўлган қизиқишларини ҳам оширади.

Мактабгача таълим муассасаларида ахборот технологияларидан фойдаланиш турли кўринишда ташкил этилади. Масалан, бажарилиши лозим бўлган ҳаракатлар видеопроектор орқали экранда болаларга намоиш этилади.

Кичик гуруҳларда болалар умумривожлантирувчи машқларни тарбиячининг ҳаракатларини кузатган ҳолда қуйидагича бажарадилар:

- турган жойида оддий юриш;
- тиззаларини баландга кўтариб юриш;
- қўлларини юқорига кўтариган ҳолда оёқ учида юриш;
- турган жойида қўлларини белга қўйган ҳолда тавонда юриш;
- турган жойида қўлларини белига қўйган ҳолда сакраш;
- турган жойида қўлларини юқорига кўтариб қарсак чалиб сакраш;
- ўнг ва чап томонга қадам ташлаб ҳаракатланиш;
- энгашиш, ўтириб туриш каби.

Ўрта гуруҳ тарбияланувчилари учун берилган ҳаракат турлари мураккаблаштирилади. Экран орқали намоиш этиладиган мультимедиани кузатган ҳолда болалар қуйидаги ҳаракатларни бажаришади:

- бошни айлантириш;



- қўлларни олдинга ва орқага айлантириш;



- бел учун ҳаракатлар;
- оёқ учун ҳаракатлар;



- бир оёқда сакраш;
- икки оёқда турган жойида сакраш каби.

Катта ва тайёрлов гуруҳларида мультфильм қаҳрамони ўрнига оддий бола сиймосида тана қиздирувчи машқлардан бошлаб қаторларга бўлиниш турлари, умумривожлантирувчи машқлар ҳамда асосий ҳаракат турларини бажариш жараёни мультимедиа иловалари орқали олиб борилиши мумкин. Масалан: чамбарак орасидан ўтиш, скамейкада қоматни тик тутиб юриш, сакраб қўнғироқчани чалиш, чопиш ва югуриб келиб узунликка сакраш амалга оширилса йўриқчи ва тарбиячи томонидан назорат қилиниб турилади.



Мультимедиа тақдимотлари болаларнинг барчасига кўринадиган ва ҳаракатланишига тўсқинлик қилмаслиги лозим. Болалар экранда намоиш этилаётган ҳаракатларни қайтаришади, жисмоний тарбия йўриқчиси болалар томонидан бажарилаётган ҳаракатларнинг аниқлигини назорат қилиб боради.

Назорат саволлари:

1. Жисмоний тарбия машғулотларида қандай мультимедиа воситаларидан фойдаланиш мумкин?
2. “Мультимедиа” сўзининг маъноси нима?
3. Жисмоний тарбия машғулотларида мультимедиа воситаларини қўллаш ҳақида сўзлаб беринг.

Адабиётлар рўйхати

1. Такмиллаштирилган “Болажон” таянч дастури. Т.: 2016.
2. “Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари”. Т.: 2017
3. Нуриддинова М. М. «Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия йўриқчилари учун меъёрий ҳужжатлар мажмуи». Т.: “Мухаррир”, 2013.
4. Р.Ж.Ишмухамедов, М.Юлдашев. Таълим ва тарбияда инновацион педагогик технологиялар. Т.: “Ниҳол” нашриёти, 2013
5. Абдуқодиров А.А., Ишмухамедов Р., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. Т.: Истеъдод, 2008.

3-амалий машғулот. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишида ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ва методикаси.

Ишнинг мақсади: Миллий ва ўзбек халқ ўйинларнинг мазмуни ташкил этилиши бўйича тингловчиларга тушунча бериш.

Миллий ҳаракатли ўйинларни машғулотлар давомида қўллаш болаларда

катта қизиқиш уйғотади, уларни кайфияти ва бошқа рухий сифатларига ижобий таъсир кўрсатади.

Тарихмиздан мерос бўлиб қолган ўзбек халқ миллий ўйинлари ҳаётда тадбиқ этишга кенгроқ йўл очиб берилиши, уни оммавий тус олдирлиши, оилада, мактабгача таълим муассасаларида, мактабларда, дам олиш жойларида, ҳар хил маросим ва байрамларда уни ташкиллаштириш ўсиб келаётган ёшлар тарбиясига ижобий таъсир этиш муқаррардир. Миллий халқ ўйинлари қадим-қадим замонлардан бошлаб, халқ маросимларида, урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида мусобақаларда, бахшиларда кенг қўлланган бўлиб, минг йиллар давомида ривожланиб, токомиллашиб келган.

Халқ миллий ўйинлари минг йиллар давомида бизгача етиб келган ўзбек миллий халқ ўйинлари “Отда чопиш”, “Қиз қувлаш”, “Улоқ”, “Камонда отиш”, “Хўроз жанги”, “Беш тош”, “Сапалак”, “Жамбалак хола”, “Кураш”, “Ким тез ўрайди”, “Чиллак” каби ва бошқа ўйинлар орқали ботирлик, эпчиллик, мувозанатни сақлаш сифатларини ривожлантиришда, ҳамда қадди қоматни шакллантириш, ахлоқ одоб, онг, хотира, диққат каби хислатларни сайқал топтиришда ва албатта соғлиқни мустаҳкамлашда энг самарали восита бўлиб келган.



Халқ миллий ўйинлари, жумладан ўзбек миллий ўйинлари барча халқ элатлари кашфиётлари каби (муסיқа, кулолчилик, гилам тўқиш асбоблари, ашула ва рақс ва бошқалар) инсоният тарихининг турли ижтимоий иқтисодий босқичларида тараққий этган ўзига хос этно ва филоонтогенетик хусусиятлари асосида ихтиро қилинган ва шаклланиб келган.



Ўзбек халқ ўйинларни ўзига хос урф одатларидан, турмуш шараотларидан, яшаш иқлими, тарихи обидалар, атроф-муҳит шароитидан келиб чиққан бўлиб, шуларга яраша жинсига, ёшига, сломатлигига кўра қўлланган лекин шу вақтгача аксарият мутахассислар ўзбек халқ ўйинларига алоҳида тасниф (классификация) ва тавсиф (характеристика) беришни кўзда тутмаганлар ёки етарли даражада аҳамият бермаганлар.

Таъкидлаш жоизки, агар шундай тасниф ва тавсиф берилса, ўзбек халқ ўйинлари ва умуман ҳаракатли ўйинлар анча ютиққа эга бўлган эди. Чунки ҳар бир ўйинни таснифини ва тавсифини билган ҳолдагина ундан фойдаланиш зарурияти ҳам, жойи ҳам тўғри белгиланади.

Маълумки ўзбек халқ ўйинлари ўз ичига ҳаракат жиҳатидан ҳар хил жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган ўйинларни қамраб олган. Шу боис уларни йўналлишлари бўйича ажрата билиш зарур деб топилади. Демак уларни таснифлаш (классификациялаш) зарур ўринни эгаллайди.



Ўзбек халқ ўйинлари классификацияси.

Ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: осилиш ва осилиб чиқиш: “Маймунчалар”, “Оқ айиқлар”; юриш, югириш: “Қувлашмачоқ”, “Мокки”; Ўтириш-туриш: “Бақа”, “Товуқ ва тулкилар”; тўхташ сакраш: “Қармоқча”.

Жисмоний сифатлари ривожлантирувчи ўйинлар: куч: “Тортишмачоқ”; тезкорлик: “Кун ва тун”; эпчиллик: “Тўп учун кураш”, “Лапта”, “Қирқ тош”, “Беш тош”; чидамкорлик: “Қувиб ет”; эгилувчанлик: “Кўприк ва мушук”, “Кураш”, “Сапалак”, “Хўроз жанги”.

Ақлий–руҳий қобилиятлари ривожлантирувчи ўйинлар: диққат: “Таъқиқланган ҳаракат”; хотира “Дақиқа”; ҳиссиёт: “Тўхта”; тафаккур: “Шахмат”; айёрлик “Мандан зўр”; жасурлик “Чўнқа шувоқ”.

Уй-рўзғор ишларига хос ҳаракат малакаларини шакллантирувчи ўйинлар: “Супур супур”, “Қовун узатиши”.

Касбий кўникма ва малакаларни шакллантирувчи ўйинлар: “Бургут ва бургутчалар”, “Отишма”.

Нутқ ва талаффузни шакллантирувчи ўйинлар: “Ким олади”, “Оқ

тераки, кўк терак”, “Пахмоқ кучук”, “Жамбалак сочли хола”.

Хисоб-китоб ва тадбиркорлик қобилиятларини шакллантирувчи ўйинлар: “Беш тош”, “Лянка”, “Қирқ тош”.

Йилнинг турли фаслларида қўлланадиган ўйинлар: “Баррак”, “Ёмғир ёғолоқ”, “Чиллак”, “Топишмачоқ топ”, “Лянка”, “Тез айт”, “Ёнғоқ”.

Кундуз ва тунда ўтказиладиган ўйинлар : “Оқ суяк”, “Чўлоқ қарға”.

Сувда ўтказиладиган ўйинлар: “Сувда қувлашмачоқ ” , “Тез сузиш”, “Сув остида сузиш”.

Турли ёшда ва катталар ўртасида ўтказиладиган ўйинлар: “Қувлашмачоқ”, “Бекинмачоқ”, “Байроқча учун кураш”, “Кун ва тун”, “Оқ тераки, кўк терак”, “Ёнғоқ ўйини”.

Назорат учун саволлар

- 1.Қандай Ўйинлар миллий ўйинлар ҳисобланади?
- 2.Миллий ва ўзбек халқ ўйинларнинг ўзаро фарқи?
- 3.Болаларни ватанпарварлик руҳда тарбиялаш қандай ўйинлар ўйналади?

Адабиётлар рўйхати

1.Б.Б.Нигманов, Ф.Хўжаев, К.Д.Раҳимқулов «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма Илм-Зиё нашриёти Тошкент 2011 й.

2.Ф.Хўжаев, К.Д.Раҳимқулов, Б.Б.Нигманов «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ўқув қўлланма “Чўлпон” нашриёти Тошкент 2011 й.

3. К.Д.Раҳимқулов «Миллий ҳаракатли ўйинлар» ўқув қўлланма “Тафаккур бўстони” нашриёти Тошкент 2012 й.

4. Ф.А.Керимов Спорт кураши назарияси ва услубиёти. –Тошкент, ЎзДЖТИ 2001.

5. А.К.Атаев Ёш ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Тошкент, ЎзДЖТИ 2005 й.

6. А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 300 б.

7. Р.С.Саломов Спорт машғулотнинг назарий асослари – Тошкент., ЎзДЖТИ, 2005 йил - 238 б.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитание Москва – 2005 г.

4-Амалий машғулот: Жисмоний тарбия машғулотларидаги асосий ҳаракат турлари

Ишнинг мақсади: Нафас машқлари, юриш турлари ва сакрашлар, оёқ ва қорин мушакларини, гавда ва умуртқани, оёқ ва товон бўғинлари мушакларини тарбиялашга қаратилган машқлар, чаққонлик ва жасурлик ҳамда мувозанат сифатларини ривожлантирувчи машқлар, қувноқ болаларнинг ҳаракатли ўйинлари.

Асосий ҳаракатлар эстетик ҳис-туйғуларни тарбиялашда муҳимдир: улар чиройли, тўғри кад-қоматнинг шаклланишига, ҳаракатларнинг аниқ, ифодали ва уюшган бўлишига, биргалашиб ҳаракат қила олишга ва фазода тўла фойдаланишга ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар таълим ва тарбия жараёнида аста-секин юзага келадиган шартли рефлекслардир. Мактабгача бўлган давр ичида асосий ҳаракатлар ривожланади, такомиллашади, ҳаракат стереотиплари сифатида мустаҳкамланади.

Ҳаракатларнинг муайян изчилликда кўп марталаб такрорланиши, масалан, юриш, югуриш, улоқтириш ва ҳаказо машқларда алоҳида элементларнинг ҳар бири ўртасида муваққат боғланишлар пайдо бўлади. Дастлабки ҳаракатни бажаришда бошланадиган бўғим мускул сигнализацияси бевосита кейинги системага мустаҳкамланадиган, автоматлашадиган барча сигналларни уйғотади. Болаларда шу туфайли ҳосил бўладиган динамик стереотиплар жуда барқарор бўлади.

Болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш ва уларни ривожлантиришда чидамли динамик стереотипни шакллантириш, тезда қайта қура олиш, ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитига мослашиш қобилиятига алоҳида эътибор беришни талаб этади.

Машқлар шундай танлаш керакки, унда ҳар бир бола учун улар ўйини каби фараз қилиниши балки осонроқдир, агар “Қани болалар олдинга энгашинг ва ўтириб туринг” ва умуман бошқача айтганда ўйин таклиф қилинади: “Гул сайри ва гул териш”. Булардан ташқари болаларга тақлид шаклида бир неча машқларни, ҳаракат ҳолатларни айтилса, улар дарров завқланиб бажарилиши мумкин. Масалан, “Қани баланд бўйли новча бўлиб юринг”, “Пакана бўлиб юринг”, “Қуён бўлиб юринг”, “Кучукча бўлиб юринг” ва х.к.

Шундай қилиб, кўрсатма методикага биноан шуғулланса, мактабгача ёшдаги боласи нафақат жисмоний ривожланади, балки тақлид қилиш, пантомим асосларини билиб табиий ўйин ва санъат чегараларини ҳам ўзлаштириб олади. Мадомики, энг муҳими, у ҳеч қачон эрталабки бадантарбия қандайдир зерикарли, мажбурий бир нарса деб тушунмаслиги лозим.

Нафас олиш машқлари

Тик турган холда. Тўғри туринг, қўлларни тепага қўтаринг, тортилинг, иложи борица бир неча марта ва чуқур нафас олинг. Кейин оёқларни тиззадан букиб, гавдани пастга тушуриб нафас чиқаринг.

Тик туриб қўллар белга қўйилади. Оёқларни бир оз ён томонга ёзиб, қўллар белда чап томонга энгашинг. Ўнг томонга тортилиб энгашиб нафас олинг. Сўнг асосий ҳолатда тик туриб нафас чиқаринг. Шундан сўнг ўнг томонга эгилинг. Шунда белни томони тортилади. Ростланинг ва чуқур нафас олинг.

Чордона ҳолатида ўтиринг. Оёқларни чалиштириб ўтиринг, қўлларни бош орқасига қўйинг, кўкракни рослаб олинг. Бошни орқага ташлаб чувур

нафас олинг ва нафас чиқаринг Қўлларни ўтирган ҳолда бош орқасига қўйинг ва ўнг томонга энгашинг.

Тиззаларда чўккайиб ўтириш. Оёқларни тиззадан букиб туриш ва товонларга чўкайиб ўтириш. Қўлларни елкага, тепага, белга ва бош орқасига қўйиб туришлар.

Юриш турлари ва сакрашлар

Баланд бўлиб юринг . Оёқ учларида туриб қўлларни чўзинг баландроқ. Тепага қараб, қўл учларидан кўз узмасдан чўзилинг – тортилинг. Олдинга юринг.

Пакана бўлиб юринг. Ярим ўтириш қилиб, гўё пакана киши бўлинг. Шу ҳолатда ярим ўтирган ҳолда олдинга қўлларни чўзиб юринг, йиқилмасликка ҳаракат қилинг! Юрганда бир кичкина, бир баланд, бир новча, бир пакана бўлиб хушчақчақ бўлинг.

Харбий аскар бўлиб юринг. Қўлларни ён томонга тўғри чўзиб юринг, қўллар ёнларга ёпишгандай харбий аскар гўё юринг. Оёқлар тўғри, товонларни тўғри босиб юринг.**Лайлак каби юринг.** Сиз кўргандирсиз лайлак қандай юришини? Олдинга оёғини тиззадан букиб, сўнг тўғирлаб оёғини ерга қўяди. Қани сиз ҳам лайлакка тақлид қилингчи. Қўлларни ён томонга ёзинг қанот каби ёзинг ва доира бўйлаб бошингизни қўтариб юринг.

Эмаклаш, яъни “тўрт оёқлаб” кучукча бўлиб юринг. Қани тўрт оёқлаб кучукча бўлиб юриб кўрингчи. Бунинг учун эмаклаб юриш керак, яъни иккала қўл кафтларини полга қўйиб ҳамда иккала тиззага таяниб юриш. Ким қандай юради, бошқалардан тезроқми?

Оёқ ва қорин мушакларини пухталовчи машқлар

Тўла ва ингичка. Тизза чўкиб ўтиринг, товонга суянинг, қоринни чиқариб, белни қайиштиринг. Ушбу машқ сизни хипчароқ қилади. Кейин қоринни чиқаринг.

Оёқларни олдинга чиқаринг. Тик туринг. Бир қўлингиз билан ён томонда тираниб бир оёғингизни кўтариб горизонтал ҳолатида оёқ учини тўғирланг. Олдингизга ўнг оёқни, кейин чап оёқни. Шу машқни неча марта бажариш мумкин? Қанча

Қўнғизвой билан Хакка. Болалар қарама-қарши иккита командаларга бўлинадилар. Бир томонда старт чизиғида қўнғизвойлар, финишда Хаккалар. Мураббийни руҳсатига кўра машқни бўлиб қўнғизвойлар бошлайди. Сигнал берилиши билан қўнғизлар эмаклаган ҳолда олдида ётган коптокни боши билан туртиб финишга олиб боради. У ердаги хаккалар коптокни оёқлари орасига қистириб старт томонга сакраб келишади. Шундай қилиб қайси команда (қўнғизвой ва хаккалар) олдин бажарса ўшалар ғолиб деб ҳисобланадилар.

Дарахтдаги маймунча. Чалқанчасига ётинг ва бир оёғингизни тепага кўтаринг иккала қўлингиз билан оёғингиз сонидан ушлаб секин-аста тепага тирмашиб ушлаб оёқ панжасигача чиқаринг, гўё маймунча ёки мушук дарахтга чиққандай. Оёқни худди дарахтни кучоқ очиб ушлаб олиб тепага чиққандай. Ушбу машқни бошқа оёқда, сўнг яна қайта машқ қилинг.

Бел ва орқа мускулларни мустаҳкамловчи машқлар

Самолет. Дастлабки ҳолат тик туринг, қўллар ёнга чўзилган, гўё самолетнинг қанотлари каби. Энди ҳар томонга энгашиб учинг ва овоз чиқариб учишни кўрсатинг.

Боксер. Боксчиларни қандайлигини билган болалар, тик туриб бокс тушади, ойнага қараб боксерлик қилади, юмшоқроқ қопни ёки ёстиқни осиб қўйиб бокс тушади. Шунда болаларни гавда, қўл, елка камари мускуллари яхши ривожланади. Химоя ва хужумга тайёр бўлишни ўрганади. Организм мустаҳкамланади ва баққуват бўлади.

Шамолли тегирмон. Тик турган ҳолатда, оёқлар елка кенглигида ёзилган, қўлингизни ўнг ёки чапи белингизда, иккинчиси эса тепага кўтарилган, уни айлантериб турасиз. Тегирмонни пирпираги шамолга қараб айланади, сиз секин-аста иккала қўл билан биринма кетин айлантеришга ҳаракат қилинг.

Ўтин ёрувчи. Тик турган ҳолатда, оёқларни ёзиб, қўлларни жуфтлаб, бирон нарса кўтаргандай ўтин ёришга тайёрсиз. Сўнг 1-2 деб қўлларни кўтариб “уф” 3-4 санок билан ўтин ёришни кўрсатиш керак. Шундай қилиб 5-6, 7-8 марта машқни бажариш керак. Ушбу машқ бел, елка, қўллар бўғини мускулларини мустаҳкамлайди.

Оёқ панжалари ва мушукларини пухталовчи махсус машқлар

Ўриндикқа ёки полга ўтириб олинг. Ўнг оёғингизни бармоқлари билан товонни “таништиринг” панжалар жойида қолади, товонни олдинга панжалар томон силжитинг. Панжалар солжийди. Яна қайта товонларни панжаларга сурунг, панжалар яна қочади. Натижада оёқ панжалари тўлқинсимон бўлиб ҳаракатланади. Шундай қилиб, яна қайта ҳаракат олдинга, орқага силжитиб машқ қилинг.

Оёқ панжарини “мушт” қилинг. Полга ёки ўриндикқа ўтиринг, оёқ панжаларини қаббиқ товонга қаратиб сиқиб олинг ва яна қайта ростлаб олинг (худди шунга ўхшаш машқни қўл панжаларига ҳам беринг).

Оёқ панжаларида таёқни айлантинг. Полга ёки ўриндикқа ўтиринг ва тиккасига гимнастик таёқча ёки гантел қўйинг. Оёқ панжаларини бир оз кўтаринг, таёқчани сиқиб олиб айлантинг.



Таёққа тирнашиб чиқинг. Полга ёки ўриндикқа ўтириб гимнастик таёқчани қўлга олинг. Уни тиккасига қўйиб, гўё уни тепасига тирмашиб чиқишга ҳаракат қилинг, бунинг учун таёқни ўнг ва чап томонидан оёқ панжалари ва қўллар билан ушлаб олиш шарт. Иложи борича тепага тирмашиб чиқинг, тиззаларни букинг ва яна қайтариб тушинг.

Оёқ панжалари массажи. Ўриндикқа ўтириб оёқларни чўзинг, ўнг оёқ панжасини чап оёқ болдиридан юқорироқ қўйиб ишқала бошланг. Ўнг ва чап оёқларни алмашиб массаж қилаверинг.

Балеринанинг машқи. Ўриндикқа ўтиринг ва оёқ панжа учлари билан полга таянинг. Майда қадамлар билан ўзингизни ишга тайёрланг. Олдинга шу қадар юрингки, токи оёқ товонлари полга тегмагунча, кейин орқага қайтинг, гўё балерина каби. Тиззалар ичкарига кирмасин, товонлар эса бир-биридан узоқлашмасин.

Тўпни оёқлар билан ушланг. Полга ўтириб оёқлар билан кичкина тўпни кўтариб, ташлаб, ушлаб, айлантариб туриш. Фақат уни қўллар билан ушламаслик керак.

Тўпни думалатинг. Ўриндиққа ёки пол устига оёғингиз панжасини теннис тўпига қўйиб думалатинг. Кейин оёқ панжасини учидан токи тоvonгача, сўнг тоvonдан оёқ учигача думалатинг.

Шарик ва ҳалқачалар билан ўйин. Полга ўтириб олинг, олдингизга ўнта ҳалқачаларни териб қўйинг. Ҳалқачалар олдида кичик шариклар қўйинг. Ҳар бир шарикларни ҳалқалар ичига биттадан қўйиб чиқинг: бештасини ўнг оёқ панжаларида, бештаси чап оёқда. Кейин шарикларни қўлингиз билан олиб ҳалқалар олдида қўйиб чиқинг. Шундай қилиб яна шу машқларни қайтаринг.

Оёқ билан ип боғланг. Полга оёқларни тиззадан букиб ўтиринг, тиззаларни ён томонларга ёзиб, оёқ панжаларини орасига қалам ёки чўпга ип боғланган бўлсин. Ипли чўпни оёқ бармоқлари ёрдамида қаламга боғлаб чиқинг. Яна қоғоз устига оёқ панжаларини қўйиб қалам билан қоғозга чизма ёзинг.

Назорат учун саволлар

1. Оёқ ва қорин мушакларини пухталовчиқандай машқлар мавжуд?
2. Бел ва орқа мускулларни мустаҳкамловчи машқлар тури?
3. Жисмони ҳаракатларнинг муайян изчиллик билан қўптириб бориш болаларда қайси сифатни шаклланишига олиб келади?

Адабиётлар рўйхати

1. Т.С.Усмонхўжаев ва бошқ. “Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия”.Т.: “Илм Зиё”, 2006
2. К.М.Маҳкамжонов ва бошқ. “Мактабгача ёшдаги болаларнинг умумий ва кенгайтирилган жисмоний тарбияси”. Т.: “Илм Зиё”, 2006
3. “Ота-оналарга мактабгача ёшдаги болаларнинг гигиеник тарбияси ҳақида”. Тузувчи: Д.Ж.Шарипова. Илм Зиё наш. Т.2007
4. М.Нуриддинова. Ёзги мавсумга методик тавсия. Тошкент, 2015
5. М.Файзуллаева. Мактабгача таълим муассасаларида таълим-тарбия жараёнини режалаштириш. Т.: 2015

5-амалий машғулот .Мактабгача таълим муассасаларига жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш ва ташкил этиш методикаси

Ишнинг мақсади: тингловчиларнинг жисмоний тарбия машғулотларини режалаштириш ва ташкил этиш, анъанавий усулдаги жисмоний тарбия машғулотларини қўллаш ва амалиётга жорий этиш кўникма ва малакаларини ошириш.

Жисмоний тарбия машғулотлари болаларни жисмоний машқларга мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир. Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг комплекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир. Бу вазифаларнинг бажарилиши болаларнинг жисмоний камолоти, организмнинг функционал такомиллашуви, улар соғлиғининг мустаҳкамланиши, тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланишини, жисмоний сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортга нисбатан қизиқишни уйғотиб, шахсни ҳар томонлама ривожлантирилишини таъминлайди.

Машғулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишга болаларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли билан эришилади. Улар организмдаги барча функционал жараённи, унинг оптимал гигиеник ва чиниқтирувчи шароитларда ҳаётий фаолиятни кучайтиришга ёрдам беради.

Таълим-тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва терминларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчакчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган ҳолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладаган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, қишда ва баҳорда бинода ҳамда очик ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча машғулотлар (ёмғирли кунлардан ташқари) очик ҳавода, жисмоний тарбия майдончасида ўтказилади. Бинода ва очик ҳаводаги машқлар ўзаро алоқададир: улар барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайдилар. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш-гигиеник шартларга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган (деразалар очик ҳолда, енгил кийим ва пойабзалда) машғулотлар ҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди, умумий ҳаракат маданиятини тарбиялайди. Улар турли буюмлар билан ва мусиқа жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Машғулотлар структураси жисмоний машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қўйилган вазифалар, нерв тизимнинг иш қобилияти ва бола организмнинг ҳар бир алоҳида ёш босқичдаги хусусиятлари билан белгиланадн. Машғулот пайтида бола организмнинг динамикаси ва унинг психологиясини назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлиги шунга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти жараёнида юрак қисқариши частотаси кўрсаткичларини ўрганиш машғулот бошланишида унинг аста-секин оша бориши, сўнг кучая бориб, машғулотларнинг асосий қисмида юқори даражага етишини ва машғулот сўнгида аста-секин пасайишини кўрсатди. Бундай изчиллик бир томондан, қон айланиш тизимининг фаолияти ва организм иш қобилияти билан; иккинчи томондан диққат эътиборни қаратиш, реакция тезлиги каби психик жараёнларнинг кечиши ва шу билан боғлиқ равишда ҳаракатларнинг жуда аниқлиги билан белгиланади.

Жисмоний тарбия машғулотлари ўзаро боғлиқ уч қисмдан: кириш ёки ташкилий, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун барабар муҳим

аҳамиятга эга. Мазкур вазифаларни бажариш болаларга ҳар томонлама таъсир этишни таъминлайди.

Машғулотнинг кириш қисми вазифалари ва мазмуни. Жисмоний тарбия машғулотининг биринчи қисми қўйилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин. Машғулотнинг бу қисмидаги вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаракат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола организмни аста-секин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бир мунча интенсив фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу мақсадда болаларга тўғри қад-қоматни тарбиялашга, ясси товонликнинг олдини олишга ёрдам берадиган, фазода мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп вақтни талаб қилмайдиган машқлар ва уларнинг вариантларини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради: сафланиш машқлари - турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар; турли топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар, бошловчиларни алмаштириш ва бошқалар) юриш ва югуриш; тарқалиб енгил югуриш ҳамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳоказо бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги ва ясситовонликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар - товонда, оёқ учида, полдаги қалин шнур устида, нарвонда юриш ва бошқалар.

Кириш қисми болаларнинг колоннага уч-тўрттадан бўлиб, доира бўлиб сафланиши, тарқалиши ва ҳоказолар билан яқунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга ўтиш учун хизмат қилади. Бу қисм кичик гуруҳларда 2 дан 4 минутгача, ўрта гуруҳларда 3 дан 5 минутгача, катта гуруҳларда 4 дан 6 минутгача давом этади.

Машғулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг бу қисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; иккинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат машқларига ўргатиш белгиланади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришни кўзда тутди. Шундан сўнг барча болаларни интенсив ҳаракатга тортадиган қоидали ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Болаларнинг оптимал психик иш қобилиятининг давомсизлигини ҳисобга олиб жуда қийин вазифалар асосий қисмнинг бошида белгиланади (масалан, болаларни янги материал билан таништириш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш).

Умумлаштирувчи машқларни болалар кичик буюмлар - байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, арқонлар билан бажарадилар. Чунки улар бутун организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга таъсир этади. Улар катта мускул гуруҳларини аста-секин иитенсив ишга жалб этиш вазифаларига кўра танланади.

Дастлаб тўғри қад-қоматни шакллантириш ва нафас олишни тартибга солиш мақсадида (масалан, қўлларни ён томонларга узатиш ва уларни кўкрак олдида бирлаштириш ва бошқалар) қўл мускуллари ва елка камари мускулларини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда гавда учун, орқа мускулини мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилувчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, орқага ва ён томонларга эгилиш, ўнгга ва чапга бурилишлар-гавдани айлантириш) машқлар берилади. Қорин ва оёқ (товонларни қўшувчи) мускулларини ривожлантириб ва мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларни кўтариш ва бошқалар) машқлар учинчи навбатда берилади. Бу машқларни бажаришда ва уларни такрорлашда бола организмни аста-секин катта юкламага тайёрлаб бориш кўзда тутилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва такомиллаштириш босқичида бўлади.

Мактабга тайёрлов гуруҳларида бир, жисмоний тарбия машғулотида асосий ҳаракатлардан иборат иккитадан учтагача машқни режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири етакчи бўлиб тарбиячининг асосий эътиборини талаб қилади, қолганлари эса болаларга аввалдан таниш такрорлаш ва такомиллаштириш мақсадидаги машқлардан танланади (масалан, улоқтириш ва эмаклаш иштирокидаги сакрашлар ёки югуриш иштирокидаги улоқтириш ва ҳоказо). Бу ҳаракатларни қўшиб олиб боришда уларнинг интенсивлик даражаси ҳисобга олинади. Юқори даражадаги интенсив машқлар билан паст даражадаги интенсив машқлар ёки турли ўрта интенсив машқлар билан қўшиб олиб бориш жуда мақсадга мувофиқдир. Шундай қилиб, болалар фаолиятининг ранг-баранглигига ва ҳаракат даражасининг вариациялашга эришилади, бу бола иш қобилиятининг даражасини таъминлайди.

Машғулот якунловчи қисмининг вазифалари ва мазмуни.

Машғулотнинг ўйиндан сўнгги якунловчи қисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олади. У умумий кўзгалувчанликнинг пасайишига ва пульснинг нормаллашишига ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин.

Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши билан бир вақтда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик, куч каби жисмоний сифатлар тарбияланади.

Мактабгача таълим муассасаларида анъанавий усулдаги жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш (турли ёш гуруҳлари учун намунавий машғулот).

1-машғулот мавзуси: “Қувноқ қадамчалар”.

Машғулотнинг мақсади: тизимли асосда машғулотларни ташкил этиш орқали болаларда ҳаракат кўникмаларини ривожлантириш, тўғри ва кетма кет юришга ўргатиш, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Жиҳозлар: 2 та гимнастика скамейкаси (баландлиги 30-35 см), 8-10 та кубиклар (баландлиги 6 см), ярим гуруҳга етарли (диаметри 10-12 смли) тўплар.

I қисм. Бир қаторга сафланиш, гавда ҳолати ва тўғри сафланишни текшириш; бир қатор бўлиб қайта сафланиш, бир қатор бўлиб оёқ учида (тиззани букмасдан) қўлларни белга қўйиб юриш, бир қатор бўлиб сафланиш.

II қ и с м. Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Д.х.: оёқни оёқ юзи кенглигида очиб параллель қўйиш, қўллар белда. 1- қўлларни ён томонга узатиш; 2 - қўлларни юқорига кўтариб, оёқ учида кўтарилиш; 3 - қўлларни ён томонга тушириш; 4- дастлабки ҳолатга қайтиш (4 марта).

2. Д.х.:оёқлар елка кенглигида, қўллар бош орқасида. 1-гавдани ўнгга буриб, қўлларни ён томонга кўтариш; 2 - дастлабки ҳолатга қайтиш. Худди шунинг ўзи чап томонга бурилиб бажарилади (4 марта).

3. Д. х.: оёқлар елка кенглигида, қўллар ёнда. 1- қўлларни ён томонга узатиш, 2 - ўнг (чап) оёққа томон энгашиш, қўл бармоқларини оёқларнинг учига текказиш; 3- ростланиб, қўлларни ён томон узатиш; 4 -дастлабки ҳолатга қайтиш (4 марта).

4. Д.х.: асосий тик туриш, қўллар белда. 1-2 - чўққайиб, қўлларни олдинга узатиш; 3-4 - дастлабки ҳолатга қайтиш (4 марта).

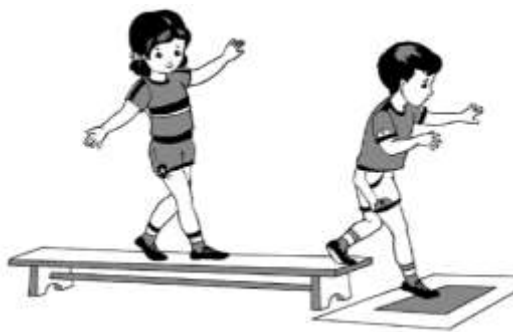
5. Д. х.: асосий тик туриш, қўллар ёнда. 1 - ўнг оёқни ёнга қўйиб, қўлларни ён томонга узатиш; 2 - ўнг қўлни ёнга тушириш, чап қўлни юқорига кўтариш; 3 - қўлларни ён томонларга узатиш; ўнг оёқни ўз жойига қўйиш,

дастлабки ҳолатга қайтиш. Худди шунинг ўзи чап оёқда бажарилади (4 марта).

6. Д. ҳ.: асосий тик туриш, қўллар белда. 1 - сакраб оёқларни кериб қўйиш, қўлларни ён томонга узатиш; 2 - дастлабки ҳолатга қайтиш. 1-8 саноғида 3-4 марта такрорлаш. Ўртача суръатда тарбиячининг саноғи ёки куй жўрлигида бажарилади.

Асосий ҳаракат турлари.

1.Мувозанат сақлаш гимнастика скамейкаси бўйлаб боланинг икки қадами оралиғида қўйилган кубиклар устидан қўлларни белга қўйиб, тиззаларни баланд кўтарган ҳолда ҳатлаб ўтиб юриш (4 марта).



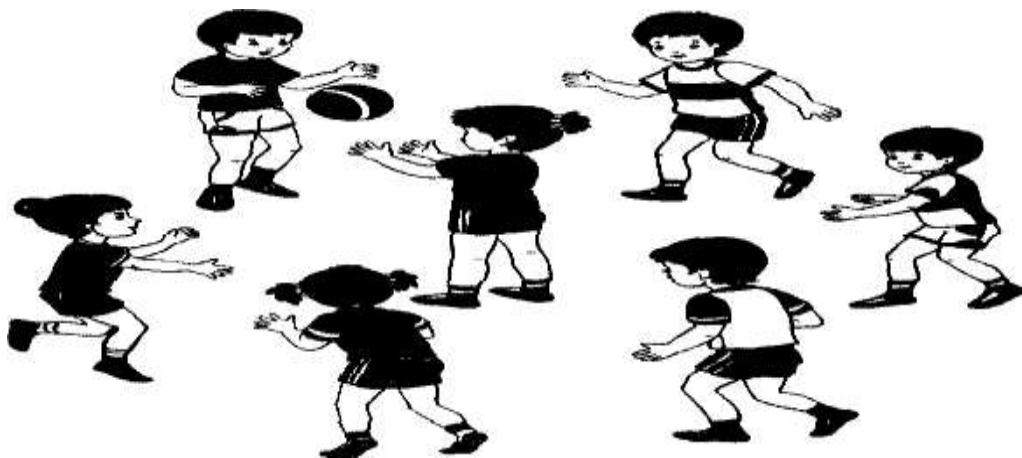
2.Юриш давомида йўналишни ўзгартириш. (4 метрга) 3 марта.



3.Нарса устидан (кубиклардан) ҳатлаб ўтиб юриш.



«Тўп кимда?» ҳаракатли ўйинини ташкил этиш.



Болалар доира ҳосил қилишади. Ўйин бошловчиси сайланади. У ўртада туради. Қолганлар бир-бирларига зич туриб қўлларини орқада тутадилар. Тарбиячи кимгадир тўп беради (диаметри 6-8 см) болалар орқадан доира бўйлаб бир-бирларига тўп узатадилар. Ўйин бошловчиси тўп кимда эканлигини топишга ҳаракат қилади. У «Қўллар!» деб кимга мурожаат қилган бўлса, ўша бола икки қўлини олдинга узатиб туриши, яъни бу билан қўлида тўп йўқлигини кўрсатиши керак. Ўйин бошловчиси топган бўлса, у тўпни олиб доирага туради, қўлида тўп бўлган бола эса энди ўйин бошловчиси бўлиб қолади. Ўйин 2-3 марта такрорланади.

III қисм. Болалар жуфт бўлиб калоннада қўлларини баланд кўтариб юрадилар ва сафланадилар.

“Чори-чамбар” номли кам ҳаракатли ўйинини ўтказиш.

Ўтилган машғулотлар асосида савол-жавоб ташкил этилади, рағбатлантирилади ва сафланиб хонага кузатилади.

Назорат савволлари:

1. Анъанавий жисмоний тарбия машғулотлари неча қисмдан иборат этиб ташкил этилади?
2. Гуруҳлар бўйича машғулотлар неча дақиқа давом этади?
3. Кичик гуруҳ машғулотининг якуний қисми неча дақиқа давом этади?

Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги **Қонуни**. Т.: 1997
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сонли «2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги **қарори**
3. Вазирлар Маҳкамасининг 2004 йил 5 августдаги 372-сон «Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги фаолиятини такомиллаштириш тўғрисида»ги қарори.
4. Мактабгача таълимга қўйиладиган Давлат талаблари, Т.: 2013.
5. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. – Т.: Ўқитувчи, 1990.
6. Хайруллаев М.М., Ҳақбердиев М. Мантиқ: Тузатилган ва тўлдирилган. - 2-нашр. – Т.: Ўқитувчи, 1993. – 304 б.
7. “Мактабгача таълим” журнали 2010 йил 1-сони
8. А.Бахромов “Қувноқ ҳарфлар”, Т.: “Шарқ”, 2008 йил,
9. Ў.Толипов, М.Усмонбоева Педагогик технологияларнинг татбиқий асослари. –Т.: 2006.
10. Иващенко Е.В. Профессиональная подготовка будущего учителя начальной школы к оценке учебных достижений младших школьников //Начальная школа/. – 2007. № 11.
- 11.К.Низомова. “6 ёшли болаларни мактабга тайёрлаш ва мактабга мослашувини ўрганиш”. Т.: 2006.
12. М. Ғайбуллаева. “Бир ёшдан уч ёшгача бўлган болалар тарбияси” Т.: 2006.

КЎЧМА МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

Кўчма машғулот: Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишлар билан танишиш

Ишнинг мақсади: Жисмоний тарбияга оид янгиликлар ва инновациялар билан танишиш.

Машғулотни ўтказиш тартиби: Тажрибали мутахассис фаолият кўрсатаётган таълим муассасасининг жисмоний тарбия машғулотларини кузатиш, ўрганиш ва тажриба алмашиш.

Кўчма машғулот гуруҳ журналига қайд этилиб таълим муассаси тасдиқланади.

Машғулот мазмуни:

Режа:

1. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишни ташкил этилиши.

2. Мактабгача таълимда инновациялар ва уларнинг амалий аҳамияти.

Таянч тушунчалар: инновацион жараён, интерфаол услублар, муомала маданияти, нутқ кўникмалари, тизим, узвийлик, мазмун, методика, шакллантириш.

Ҳозирги даврда содир бўлаётган инновацион жараёнларда таълим-тарбия тизими олдидаги муаммоларни ҳал этиш учун янги ахборотни ўзлаштириш ва ўзлаштирган билимларини ўзлари томонидан баҳолашга қодир, зарур қарорлар қабул қилувчи, мустақил ва эркин фикрлайдиган шахсларга айланади. Шунинг учун ҳам МТМларда *жисмоний тарбия* жараёнида замонавий ўқитиш услублари-интерфаол услублар, инновацион технологияларнинг ўрни ва аҳамияти бекиёсдир. Мактабгача таълим муассасасида 6-7 ёшли болаларни мактабга тайёргарлик мониторинги, ўсиб келаётган ёш авлод билимли ва етук малакага эгалигини таъминлайди. Республикамизда бу вазифаларни ҳал қилиш борасида бир қатор илмий-тадқиқот ўқув-педагогик, услубий ва дастурий ишлар амалга оширилди.

Айни вақтда “Инновацион” (янгилик киритиш) таълимни ташкил этишга алоҳида эътибор берилмоқда. Инновацион таълим – бу бўлажак мутахассисларни жойларда ишлашга тайёрловчи жараён бўлиб, у аввал олган билимлар асосида таълимни такомиллаштириш ва самарали янгича ёндашув қилишдан иборат. Унда таълим – тарбияда янгича сифат кўрсаткичига эришиб, юқори самарадорликни қўлга киритиш амалга оширилади ва ижодкорликка йўналтирилади ҳамда таълим технологияларини янгича сифат босқичига кўтариш, шунингдек, таълим – тарбияда замонавий ёндашувларни ташкил қилиб боришни таъминлайди. Инновацион таълимда замон билан ҳамнафас

таълим технологияларини яратиш билан шуғулланишга доим имконият яратилиб борилади.

Бугунги кунда олиб борилаётган ҳар бир тадқиқотнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

- мавзуга оид педагогик манбаларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва умумлаштириш;

- муаммонинг назария ва амалиётдаги аҳволини ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш;

- мактабгача таълим муассасаларининг катта ва тайёрлов гуруҳи болаларида билим, малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг мазмуни ва методикасини ишлаб чиқиш;

- болалар билимини шакллантиришга йўналтирилган педагогик тизимнинг самарадорлигини амалий тажрибада синаб кўриш.

Назорат саволлари:

1. Мактабгача таълимда замонавий ёндашувлар деганда нимани тушунасиш?

2. Бугунги кунда олиб борилаётган ҳар бир тадқиқотнинг вазифалари нималардан иборат?

Мавзу: Жисмоний тарбия йўриқчиларини илғор иш тажрибаларини ўрганиш.

Машғулот мақсади: *“Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси” модули доирасидаги мавзулар бўйича машғулотлар кузатиш.*

Машғулотни ўтказиш тартиби: Мактабгача таълим жисмоний маданият йўналишидаги тажрибали педагогларнинг машғулотларини кузатишади, тажриба алмашишади. Машғулотлар таҳлилида иштирок этишади.

Кўчма машғулот “Жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикаси” модули доирасида, талаб даражасидаги моддий-техника базага эга ва илмий-услубий жиҳатдан таъминланган, тажрибали мутахассислар фаолият кўрсатаётган таълим муассасаларида ташкил этилади.

Машғулот мазмуни:

Режа:

1. Мактабгача таълим муассасалари мутахассисларининг илғор иш тажрибалари.

2. Жисмоний тарбия машғулотларни кузатиш ва таҳлил қилиш.

Таянч тушунчалар: Жисмоний тарбия машғулот, интеграция, узвийлик, мазмун, методика, такомиллаштириш, шакллантириш.

Тарбиячилар илғор иш тажрибаларни ўрганиш жараёнида ўзининг педагогик фаолиятини такомиллаштиради, касбий сифатларини оширади, замонавий машғулот ўтишнинг метод ва усуллари билан танишади, ишланмаларидан фойдаланади. Мутахассислик модулларидан очик машғулотларни кузатади, муҳокама қилади. Очик, кўргазмали, намунавий машғулотлар ва уларга қўйилган талаблар асосида таҳлил қилинади.

Машғулотни баҳолаш мезонлари:

1. Машғулот мазмунининг дастур талаблари ва режага мослиги;
2. Машғулот ишланмасига ижодий ёндашилганлиги;
3. Машғулотга тайёргарлик (гигиеник шароитлар, тарқатма ва кўргазмали материалларни танланиши, жиҳозларнинг ўз ўрнида жойланиши, болалар ҳаёти ва соғлиғи хавфсизлиги);
4. Санитар-гигиеник талаблар (болаларни стол атрофида ишлаш вақтида қоматларини тўғри тутишини назорат қилиш, ҳаракат фаоллиги: жисмоний дақиқалар, динамик паузалар; машғулот давомида болаларнинг жойлашишини тўғри танлаш: стол атрофида ярим доира бўлиб, гиламда тик туриб, машғулот давоимийлиги);
5. Машғулот қисмларининг сони ва ҳар бир қисм давоимийлиги;
6. Болаларнинг машғулотдаги нутқи;
7. Болалар билан ишлаш усуллари: ўйин, оғзаки, кўргазмали, амалий;
8. Болалар билан яқка ишлаш;
9. Тарбиячи томонидан болалар ишларини баҳолаш:

10. Тарбиячи маҳорати: билим даражаси, болаларда мотивация уйғота олиши, интерфаол методлардан фойдаланиши, болалар жамоасини бошқара олиши, нутқининг равонлиги ва ифодалилиги.

КЕЙСЛАР БАНКИ

1-кейс Қадимги аجدодларнинг жисмоний тарбиясидаги асосий мезонлари.

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Қадимги аждодларнинг жисмоний тарбияси	Ўзбекистон худуди аҳолисининг этник таркиби. Сак-Массагеклар жисмоний тарбияси, Зардуштийлар, Грек-Бакрия давлатида жисмоний тарбия, Канг. Даван ва Кушон давлатларида жисмоний тарбия.	Қадимги аждодларнинг жисмоний тарбиясининг мақсади ва вазифалари, ундан олинган натижалар борасидаги билмиларга эга бўлади

2-кейс. Жисмоний юкламани меъёрлашнинг педагогик соҳаси.

Муаммо	Ечим	Натижа
Жисмоний юкламани меъёрлашнинг педагогик соҳаси	Юлама меъёри таърифи ва аҳамияти, жисмоний машқларни юкламаланиши, мактаб ўқувчиларига бериладиган жисмоний юклама ҳақида тушунча	Мактабгача таълимда тарбияланувчиларга бериладиган юлама меъёри таърифи ва аҳамияти, жисмоний машқларни юкламаланиши, мактабгача таълимда бериладиган жисмоний юклама ҳақида тушунчаларга эга бўладилар

3-кейс Мактабгача таълим муассасаларининг турли ёш гуруҳларида болаларнинг мактаб таълимига жисмоний томондан тайёргарлигини аниқлаш.

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълим муассасаларининг турли ёш гуруҳларида	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва жисмоний	Мактабгача таълим муассасаларида тарбияланувчиларнинг жисмоний ривожланиш

болаларнинг мактаб таълимига жисмоний томондан тайёргарлигини аниқлаш	ривожланганлик даражасини аниқлаш	кўрсаткичлари ва жисмоний ривожланганлик даражасини аниқлашдаги, методик кўрсатмаларга эга бўладилар.
---	-----------------------------------	---

4-кейс. Сузиш машғулотларини ташкил қилишнинг ўрни ва аҳамияти.

Муаммо	Ечим	Натижа
Сузиш машғулотлари ни ташкил қилишнинг ўрни ва аҳамияти	Болаларни жисмоний ривожланишида сузиш машғулотларини (сув ҳавзасида ва куруқликда гимнастика скамейкасида ётган ҳолда сузиш машқлари) ташкил этишда қўлланиладиган воситаларига қўйиладиган талаблар	Мактабгача таълимда болаларни жисмоний ривожланишида сузиш машғулотларини (сув ҳавзасида ва куруқликда гимнастика скамейкасида ётган ҳолда сузиш машқлари) ташкил этишда қўлланиладиган воситаларига қўйиладиган талаблар ҳақида тушунчаларга эга бўладилар

5-кейс Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълим.

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълим аҳамияти	Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълимни жорий этиш. Инклюзив таълимнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари, мактабгача таълим муассасаларининг инклюзив гуруҳлари фаолиятининг мақсад, вазифалари	Мактабгача таълим муассасаларида инклюзив таълимни жорий этиш. Инклюзив таълимнинг ҳуқуқий-меъёрий асослари, мактабгача таълим муассасаларининг инклюзив гуруҳлари фаолиятининг мақсад, вазифалари борасидаги билимларга эга

		бўладилар.
--	--	------------

6-кейс. Мактабгача таълим муассасаларида сенсор тарбиянинг вазифалари ва мазмуни.

Муаммо	Ечим	Натижа
Болалар боғчасида сенсор тарбиянинг вазифалари ва мазмуни	Сенсор тарбия мазмуни, болалар боғчасида сенсор тарбиянинг шартлари ва методлари ва унинг босқичлари	Сенсор тарбия ҳақида тушунча, сенсор тарбиянинг мазмуни, болалар боғчасида сенсор тарбиянинг шартлари ва методлари ва унинг босқичлари тўғрисидаги маълумотларга эга бўладилар

7-кейс Болаларни спортга йўналтириш қоидалари.

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Болаларни спортга йўналтириш	Болага йўналтирилган таълимда ривожлантирувчи муҳитнинг аҳамияти, бола шахсини ривожлантиришга йўналтирилган муҳитга қўйиладиган талаблар, ривожлантирувчи муҳитда фаоллик марказлари	Болага йўналтирилган таълимда ривожлантирувчи муҳитнинг аҳамияти, бола шахсини ривожлантиришга йўналтирилган муҳитга қўйиладиган талаблар, ривожлантирувчи муҳитда фаоллик марказлари, спортга йўналтирилган фаолият жараёни (бадий гимнастика, шашка, шахмат, енгил атлетика, карате) тўғрисидаги билимларга эга бўладилар

**8-кейс Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларидан
фойдаланишнинг самарали натижалари**

Муаммо (асосий ва кичик муаммолар)	Ечим	Натижа
Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларидан фойдаланишнинг самарали натижалари	1.Мустақил ўқиб ўрганиш. 2.Иш тажрибасида қўллаш. 3. Ҳамкасабалар билан тажриба алмашиш. 4. Мавзуга оид ўқув-семинар ташкил этиш.	Давлат талабларини амалда қўллаш ва болалар билимини мониторингини таҳлил қилиш малакасига эга бўлади.

2-кейс. Жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа воситалари орқали ташкил этиш.

Муаммо	Ечим	Натижа
Мактабгача таълим муассасаларига жисмоний тарбия машғулотларини мультимедиа асосида ташкил этиш.	Мактабгача таълим муассасаларигда жисмоний тарбия мультимедиа машғулотларини давлат таълим стандартларига ва жисмоний машғулотларга мос келганлиги билан муҳим педагогик қурол ҳисобланади.	Ушбу амалий дастурлар ёрдамида ўқув машғулотларни амалга ошириш орқали тингловчиларнинг таълим –тарбияси янада ривожлантириш, тингловчиларнинг бўш вақтларини мазмунли ташкил этиш ва бундан билимлар ҳажминини ошишига эришиш имкониятини берди.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

1. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари ташкил этиш.
2. Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талабларининг мақсади, мазмун-моҳияти.
3. “Болажон” таянч дастурининг мақсади, вазифалари, мазмун-моҳияти.
4. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларининг мақсади, мазмуни, шакл ва методлари орасидаги боғланишлар.
5. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларини ўқитишда илғор педагогик технологиялар ва улардан фойдаланиш.
6. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларини таҳлил қилиш усуллари.
7. Хорижий давлатлар таълим тизими сифатининг асосий йўналишлари.
8. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари ишланмаларини яратиш ва уларга қўйиладиган талаблар.
9. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотлари учун тарқатма материаллар яратиш ва фойдаланиш методикаси.
10. Мактабгача таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия машғулотларида амалий машғулотларни ташкил этишда мультимедиядан фойдаланиш.

ГЛОССАРИЙ

ГЛОССАРИЙ

№	Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи
1	Технология	Муайян ишлаб чиқариш соҳасидаги усуллар ва жараёнлар мажмуаси
2	Метод	Бу билимга эришиш усули, олимнинг маълум тарзда тартибга солинган, онгли ва изчил фаолиятидир
3	Мактабгача таълим	Турли йўналишдаги мактабгача таълим дастурини амалга оширадиган таълим муассасаси
4	Таълим	Ўқитишнинг маҳсули бўлиб, ўқитиш жараёнида ўқувчилар томонидан эгаллаган билим, кўникма, малакалардир
5	Англаш	Ўрганилаётган предметни тушуниш ва у хақида тўлиқ маълумотга эга бўлиш
6	Таълимда кўргазмалик	Дидактик принципларидан бири. Кўргазмалик ўқув материалларини пухта ва 7чуккур эгалаштиришга, болаларни билам доираларини кенгайтиришга ва тафаккурларини ривожлантиришга ёрдам беради
7	Мулоқат	Икки ёки ундан ортиқ бўлган шахсларнинг фикр алмашинуви
8	Ўйин	Инсон фаолиятининг тарихан таркиб топган, асосан унинг болалик даврига хос бўлган махсус тури
9	Ўйин фаолияти	Мактабгача ёшдаги болаларнинг ижтимоий ўз-ўзини қарор топширишга, “мен ва жамият” тушунчасини ифодалашга, ҳаёли вазият, ўйиндаги роль ва ўйин қоидалари
10	Ҳаракат	Машғулот жараёнида амалга ошириладиган шартли ва шартсиз фаолият
11	Югуриш	Инсоннинг бир жойдан иккинчи жойга кўчишдаги мураккаб ҳаракат фаолияти ҳисобланиб, юришдан учиш фазаси билан фарқланади.
12	Сакраш	Тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мускул кучига максимал зўр бериш билан тавсифланади.
13	Танаффус	Дарс, машғулотлар ва ўйинлар оралиғидаги дам олиш вақти.
14	Дарс	Давлат таълим стандартлари ва ўқув дастурлари асосида амалга ошириладиган жараён.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ф.Р.Қодирова ва бошқ. Мактабгача таълим Концепцияси. Т.: 2008
2. **Мактабгача таълимга қўйиладиган давлат талаблари. Т.: 2017**
3. Муталипова М.Ж., Ходжаев Б.Х. Қиёсий педагогика. – Т: 2015й.
4. Такомиллаштирилган “Болажон” таянч дастури. Т.: 2016
5. Ш.А.Содиқова. “Мактабгача педагогика”. Т.: “Тафаккур сарчашмалари”2013
6. Quality physical edication. Published in 2015 by the United Nations Educational,Scientific and Cultural Organization, 7, place de Fontenoy, 75352 Paris 07 SP, France © UNESCO 2015 ISBN 978-92-3-100059-1
7. 2. Berry R., Gould W., Standohar P. Labor relations in professional sports. Dover. Mass. Auburn House Pull. Co, 2013.
8. 3. Riess S. The American sporting experience: a historical anthology of sport in America. N.Y.: Leisure Press, 2014.
9. 4. Quality physical education|| Unesco 2015 Published by the UN educational scientific and cultural organization. Ms Nansy Mclenan and Mc Jannine Thompson.
10. 5. Sports law and policy in the European Union||. Richard Parrish. Copyright 2013.
11. 6. Essentials of sports law|| Fourth Edition. Clenn M.Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.
12. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта.//Теория и практика физической культуры. 2010. №4. С. 45-49.
13. Р.Ж.Ишмухамедов, М.Юлдашев Таълим ва тарбияда инновацион педагогик технологиялар.– Т.: “Ниҳол” нашриёти, 2013

ФОЙДАЛАНИШ ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН ЭЛЕКТРОН ТАЪЛИМ РЕСУРСЛАРИ

1. <http://www.edu.uz>- Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги портали,
2. <http://www.uzedu.uz>- Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги веб сайти,
3. <http://www.multimedia.uz>- Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги хузуридаги Мультимедиа умумтаълим дастурларини ривожлантириш маркази сайти,

4. <http://www.giu.uz>- Тошкент давлат педагогика университети ҳузуридаги халқ таълими ходимларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш ҳудудий маркази сайти,
5. <http://www.ziynet.uz>- ахборот таълим портали