

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish

Najmiddinova Shahnoza

Qo'qon universiteti talabasi

Email: najmiddinovashaxnoza26@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish masalalari haqida so'z olib boriladi. Bolalarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qayerda, qancha vaqt davomida, qanday vositalar yordamida va mashg'ulotlar qanday qismlarga bo'lib olib borilishi haqida yozilgan.

Annotation: This article discusses the proper organization of physical education activities in preschool educational organizations. It is written about where physical education is taught to children, how long, what tools are used, and what parts the exercises are conducted in.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya, faoliyat, gimnastika, mashg'ulot, sog'lomlashtirish.

Keywords: preschool, physical education, education, activity, gymnastics, exercise, well-being.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan, „Ilk qadam “ davlat dasturi va "Davlat standartlari" da har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlar mazmuni belgilab berilgan. Jismoniy tarbiyada xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi vazifalarni aniq- ravshan bilishi, mashg'ulotni olib borishda izchillikka rioya qilishi, shuningdek bolalar yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulot vaqtida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish va e'tiborli bo'lish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi qanchalik mashg'ulot davomida faol bo'lib, bolalarga e'tiborli bo'lsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotidagi ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunchalik darajada ko'tarilib boradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish bolalarning turli - tuman faoliyatining ta'lim - tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu jismoniy harakatlar yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli

rivojlanishi va sogʻligining mustahkamlanishi uchun zarur boʻlgan muayyan harakatlar tizimidir. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning turlariga quyidagilar kiradi: a) jismoniy tarbiya frontal mashgʻulotlari;

b) har kungi tartibdagi jismoniy tarbiya - sogʻlomlashtirish ishlari;

d) ertalabki badantarbiya, harakat oʻyinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, mashgʻulotlar orasidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan soʻnggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;

e) koʻngilochar, faol dam olish;

f) bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, bogʻchadagi salomatlik kunlari, taʼtillar;

g) bolalarning erkin, mustaqil harakat faoliyati;

h) jismoniy tarbiya mashgʻulotlaridan uyga vazifa. Bularning barchasi maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan boʻlib, umumiy vazifalariga javob beradi. Har biri jismoniy faoliyatlar turlari oʻzaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri oʻzining muayyan maxsus vazifasiga egadir. Bularning barchasi birgalikda maktabgacha tarbiya tashkilotlari kun tartibi boʻyicha olib boriladi. Ilk yoshdagi, yaʼni, uch yoshdagi bolalar guruhida asosiy shakli jismoniy mashqlar bilan individual, yakka tartibda shugʻullanish hisoblanadi. Bularga -gimnastika, massaj, harakatli oʻyinlarni kiritishimiz mumkin. Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashgʻulotlari kichik guruh tarbiyalanuvchilarining barchasida birdek oʻtkaziladi. Biroq kichik guruh bolalarining har birining yosh va psixofiziologiyasi xususiyatlarga mos boʻlgan mashqlar bajartiriladi. Qolgan guruhlarda ham shu xususiyatlar inobatga olingan holda ertalabki gimnastika mashqlari olib boriladi. Mashgʻulotlar davomida oʻtkaziladigan, jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bogʻchalarining katta guruhlarida koʻproq muhim ahamiyatga ega boʻladi. Bunday daqiqalar har doim aqliy faoliyat uygʻotuvchi - elementar matematika, nutqni oʻstirish, savodga oʻrgatish, ikkinchi tilni oʻrganish boʻyicha frontal mashgʻulotlarga va bolalarning dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash va diqqatini jamlash vaqti sifatida ikki mashgʻulot oʻrtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli oʻyinlar va har xil mustaqil harakat faoliyati turli yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi. Chunki bolalar faoliyatining asosiy qismi oʻyin faoliyati hisoblanadi. Ochiq havodagi harakatli oʻyinlarda, bolalar oʻzlari mustaqil erkin jismoniy harakatda boʻladi.

Masalan: ochiq havodagi harkatli o'yinlarga "Quvnoq soyabon" o'yinini bolalarga o'ynatish mumkin. Buning uchun bolalar aylana shaklida turib olishadi, bolalar uchun oldindan tayyorlab qo'yilgan soyabonni tarbiyachi ko'tarib turadi. Soyabonning pastki qismiga uzun lentalar yopishtirilgan bo'lib bolalar shu lentaning bir uchidan ushlab turishadi. Biror bir yomg'ir yoki soyabon haqidagi musiqa qo'yilib o'yin boshlanadi. Tarbiyachi qo'lidagi soyabonni aylantirsa bolalar ham soyabonning lentalaridan ushlab yugurishadi. Soyabonni yig'sa bolalar tarbiyachi oldida to'planishadi, soyabon yerga qo'yilsa bolalar ham aylana shaklida joylarida o'tirib olishadi. Bolalarga o'yin qoidalari tushintirilib bo'lingach harakatlar tezlashtiriladi. Bu harakatli o'yin bolalarda chaqqonlikni, epchillikni rivojlantiradi. Qoidali harakatli o'yinlarda esa bolalar, aniq ko'rsatilgan jismoniy holatni egallaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati shundaki, bolalarda harakatlar madaniyatining kompleks rivojlantirish hamda bolalarni sog'lomlashtirish, bolalarga ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi, bolalar organizmning funksional takomillashuvi, bolalar sog'ligining mustahkamlanishi, bolalar tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqishni uyg'otish va jismoniy jihatdan rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni sog'lomlashtirish, bola tanasini chiniqtirish bilan birgalikda olib boriladi, bunda albatta tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolaning jismoniy tarbiya gigiena qoidalari rioya qilishiga ham e'tibor berishi shart.

Ta'lim-tarbiyaviy vazifasi; mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid bilimlar va terminlarni o'rgatib borish, to'g'ri harakat ko'nikmalari shakllantirish hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, bolalar orasida mashg'ulotlar judayam xushchaqchaq intizomli, atrof muhitda yaxshi harakatlanadigan, berilgan vazifaga muvofiq tez va aniqlik bilan, maqsad tomonga faoliyat ko'rsata oladigan, axloqiy meyorlarga va ijodiylik namoyon eta oladigan bolalarni tarbiyalash bilan olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kuz, qish va bahor faslida binoda hamda, ochiq maydonchalarda, maxsus joylarda o'tkaziladi. Yoz faslida barcha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, maxsus jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Yopiq xonadagi va ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro aloqadordir. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti mashg'ulotning o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har doim

sogʻlomlashtirish—gigienik shartlarga rioya qilgan holda oʻtkazilishi (deraza fortochkalari ochiq, yengil kiyim va poyabzal) mashgʻulotlar jismoniy mashq harakatlarning toʻgʻri, chiroyli va aniq boʻlishi, guruhda barcha bolalar umumiy harakat madaniyatini oʻzlashtirib boradi. Bolalarga mashgʻulot davomida turli qoʻllanmalar va musiqa joʻrligida oʻtkazish mumkin. Ochiq havodagi mashgʻulotlar bolalarni yuqori darajadagi sogʻlomlashtirish samarasiga ega. Bolalar jismoniy harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, bolalarga jismoniy maʼsulyiatni oshiradi, sport oʻyinlari, estafetalar, har xil harakatli oʻyinlar oʻtkazishga keng imkoniyat yaratadi. Ammo ochiq havoda bolalar kiyadigan qalin kiyim va poyabzallar harakatlarning aniq, chiroyli boʻlishiga xalaqit beradi. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini oʻtkazish vaqtlari belgilangan boʻlib:

Kichik guruh - 15-20 daqiqa

Oʻrta guruh - 20-25 daqiqa

Katta guruh - 25-30 daqiqa.

Tayyorlov guruhi - 30-35 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari uch qismga boʻlib olib boriladi: kirish (xona boʻylab yurish va yugurish, safga turish); asosiy qism (umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakat turlari, harakatli oʻyinlar va h.); yakuniy qism (xona boʻylab yurish va nafas mashqlari, kam harakatli oʻyinlar).

Taʼlimiy, tarbiyaviy va sogʻlomlashtirish vazifalari jismoniy tarbiya mashgʻulotining har bir qismi uchun birdek muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarni har tomonlama rivojlanishiga taʼsir etadi. Mashgʻulotning kirish qismi - jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashgʻulotining birinchi qismi qoʻyilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuni va turiga kura turlicha boʻlishi mumkin. Jismoniy tarbiya mashgʻulotining bu qismi vazifasi bolalarda mashgʻulotga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatni bir joyga jamlab olish va tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat koʻnikmalarini aniklashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashgʻulotning asosiy qismida boʻladigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bir xolda mashgʻulotni oʻtish, ikkinchi bir xolda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida boʻlishi mumkin. Shu maqsadda bolalarda toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirishga, yassi tovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda moʻljal olish bilan bogʻliq

bajarilishi uncha ko‘p vaqt talab qilmaydigan tarbiyalanuvchilarga tanish mashqlar va maxsus mashqlarni bajarish mumkin. Bunday jismoniy tarbiya mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga - turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; har xil topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, guruh va hokazo bo‘lib saflanish. Turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi bajariladigan mashqlarga, tovonda yurishlar, oyoq uchida, qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning mashg‘ulotga tayyorlash qatorga uch-to‘rttadan, dona bo‘lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu esa bolalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishga o‘tish uchun xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotiga kirish qismi: Kichik guruhlarda 2 - 4 daqiqagacha O‘rta guruhlarda 3 - 5 daqiqagacha. Katta guruhlarda 4 - 6 daqiqagacha. Tayyorlov guruhlarda 5 - 6 daqiqagacha davom etadi.

Mashg‘ulotga kirish qismidan keyin, asosiy qismini boshlash mumkin. Asosiy qismda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo‘lgan murakkab koordinatsiyali, asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtirilib olinadi. Asosiy qism mashg‘ulotning bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatishdan boshlanadi.

Asosiy qism:

Kichik guruhlarda -8 daqiqadan 12 daqiqagacha.

O‘rta guruhlarda -12 daqiqadan 15 daqiqagacha.

Katta guruhlarda- 15 daqiqadan 20 daqiqagacha.

Tayyorlov guruhlarda -20 daqiqadan 25 daqiqagacha olib boriladi.

Mashg‘ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni shundan iboratki: mashg‘ulotning asosiy qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so‘ngra asosiy harakatlarga o‘rgatishga ko‘proq e‘tibor qaratilishi va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari bilan belgilanadi; yana boshqa bir holatda asosiy harakat mashqlariga o‘rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materialigi bilan tanishtirishni, avvaldan tanish, o‘rgatilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, o‘tilgan mashg‘ulotlarni mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishni ko‘zda tutadi. Bularni barchasi bajarilgandan keyin guruhdagi barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o‘yinlar o‘tkazilishi mumkin bo‘ladi. Bolalarning optimal ruhiy ish qobiliyatlarini davomyligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining

boshida belgilanadi. Bularga misol qilib bolalarni yangi mashg'ulot mavzusi va mazmuni bilan tanishtirish, yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajartirish mumkin. Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik hajimdagi juhozlar - bayroqchalar, tayoqchalar, koptokchalar, chamberaklar, lentalar, shu kabi jihozlar bilan bajaradilar. Bu tunda ular organizmning funktsional xolatini yaxshilashga ta'sir etadilar, katta mushak guruhlarini ish qobiliyatini yashilab boradi. Asosiy qismda dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirishni bajartirish mumkin. Undan keyin, bolalarning qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlash va bel ya'ni umurtqa pog'onasi egiluvchanlashni rivojlantiruvchi - oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar, tanani bel qismini aylatirish mashqlar beriladi. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlarga o'tish, tizzadan bukilgan holatda o'tirib turish, 15 daqiqa oyoqlarni ko'tarish va hakoza mashqlar berilib boriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin murakkabroq yuklamalarga tayyorlab borish ko'zda tutiladi. Shundan so'ng, asosiy harakatlarni bajartirish uchun mashg'ulot mavzusiga o'tiladi. Yangi mavzu bolalar uchun yangi va o'rganish takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Maktabga tayyorlov guruhlarini uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy harakatlarini ikkitadan to'rttagacha mashq rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi, yani bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga uchun avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Misol uchun - uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi, tirmashish va hakoza. Bunday jismoniy harakatlarni qo'shib olib borishda ularning intensivlik darajasi ko'proq hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlarni past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o'rtacha intensiv mashqlar bilan qo'shib olib borish juda maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, jismoniy tarbiya mashg'ulotining rang-barangligiga va bolalar harakat darajasini variatsiyalashga erishiladi, bu esa bola ish qobiliyatining darajasini yaxshilaydi. Barcha mushak tizimining ishtirokini talab darajasini yaxshilaydi. Barcha mushak tizimining ishtirokini talab qiluvchi asosiy harakat turlarini bajarish har doim organizmning funktsional holatini yaxshilaydi va tezkor, maqsadga yo'nalgan harakatlar bilan tavsiflanadigan, harakatli o'yinlar bola faoliyat jarayonini oshiradi.

Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi : Kichik guruhlarda 15 daqiqadan 18 daqiqagacha. O'rta guruhlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha. Katta guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqagacha. Tayyorlov guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqaga bo'ladi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi, mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi hisoblanib, tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. Bunday yurish umumiy qo'zgaluvchanlikning pasayishiga va bolada pulsning me'yoriylashishiga yordam beradi; yurish jarayonida ham bolalarga bir necha nafas olish mashqlarini bajartirish mumkin. Ba'zi hollarda yurishni qiziqarliroq qilishga kreativ yondashib, barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yinlar bilan almashtirilishi ham mumkin. Yurish, yoki uni o'rnidagi o'yin so'nggida jismoniy tarbiya mashg'ulotiga yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyatga o'tadilar. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi :

Kichik guruhlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha. O'rta guruhda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha. Katta guruhlarda 4 daqiqadan 5 daqiqagacha.

Tayyorlov 4 daqiqadan 5 daqiqagacha bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, " Maktabgacha ta'lim" tashkilotarida jismoniy tarbiya mashg'ulotini tashkil etish va olib borish, "Ilk qadam " davlat dasturi asosida o'tkaziladi. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning jismoni pisixik darajasiga qarab olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqda tezkorlik, chaqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilanadigan o'quv ishi rejasiga muvofiq rejalashtiriladi, bunda birinchi navbatda bir xil mashg'ulotlarda asosiy e'tibor bolalarni yangi jismoniy mashqlarni avval o'rganganlari bilan muvofiqashtirilgan holda birga o'rgatishga; ikkinchidan mashg'ulotlardagi harakat materiallarining bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, bajarilish sifati va miqdoriy natijasi vaqti- vaqti bilan tekshirib turishga; uchinchidan mashg'ulotlarda bolalarga tanish mashqlar takomillashtirish maqsadida variantlardan foydalangan holda tez -tez takrorlashkabilarni kirgizish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'uloti har doim izchillikda, ketma -ket tashkil etilgan natijaga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. "Ilk qadam" davlat dasturi. Toshkent 2018. O'quv qo'llanma.

2. B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya nazaryasi" SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan.Samarqand -2020.
3. B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva darslik "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan. Samarqand -2020.
4. Erkinjonova, G. (2023). ETNIK-MADANIY TARBIY-BOLA SAXSINI KAMOL TOPTIRUVCHI VOSITA. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(24), 383-386.
5. Erkinjonova, G. F. Q. (2021). BOLALAR KITOBXONLIGINI RIVOJLANTIRISHDA OILANING ORNI. Scientific progress, 2(2), 339-343.
6. Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva.Meliyev H "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". T; Iqtisod-Moliya 2012 y o'quv qo'llanma.
7. Xo'jaev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011yil.
8. Xo'jaev F, Raximqulov K.D., Nig'manov B.B "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" TDPU nashriyoti Toshkent 2008 yil