

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH**

Nabiyeva Dilnoza Midhadovna

Toshkent pedagogika kolleji

“Maxsus fanlar” kafedrası “Bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi” fani yetakchi o'qituvchisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqola, “Maktabgacha ta'lim tashkilotlari”da 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.*

Kalit so'zlar: *maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya, faoliyat, badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'uloti, sog'lomlashtirish tadbirlari*

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan, „Ilk qadam “ davlat dasturi va “Davlat standartlari” 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 – xil 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 sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakatlar tizimidir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning turlariga quyidagilar kiradi:

- a) jismoniy tarbiya frontal mashg'ulotlari;
- b) har kungi tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari;

v) ertalabki badantarbiya, harakatli o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, mag'ulotlar orasidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;

g) ko'ngilochar, faol dam olish;

d) bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, bog'chadagi salomatlik kunlari, ta'tillar;

e) bolalarning erkin, mustaqil harakat faoliyati;

j) jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uyga vazifa. Bularning barchasi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, umumiy vazifalariga javob beradi. Har biri jismoniy faoliyatlar turlari o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining muayyan maxsus vazifasiga egadir. Bularning barchasi birgalikda maktabgacha tarbiya tashkilotlari kun tartibi bo'yicha olib boriladi. Ilk yoshdagi, ya'ni, uch yoshdagi bolalar guruhida asosiy shakli jismoniy mashqlar bilan yakka tartibda shug'ullanish hisoblanadi. Bularga – ertalabki badantarbiya, massaj, harakatli o'yinlar kiritishimiz mumkin. Ertalabki badantarbiya va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kichik guruh tarbiyalanuvchilarining barchasida birdik o'tkaziladi. Biroq kichik guruh bolalarining har birining yosh va psixofiziologiyasi xususiyatlarga mos bo'lgan mashqlar bajartiriladi. Qolgan guruhlarda ham shu xususiyatlar inobatga olingan holda ertalabki badantarbiya mashqlari olib boriladi. Mash'ulotlar davomida o'tkaziladigan, jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday daqiqalar har doim aqliy faoliyat uyg'otuvchi – elementar matematika, nutqni o'stirish, savodga o'rgatish, ikkinchi filni o'rganish bo'yicha frontal mashg'ulotlarga va bolalarning dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash va diqqatini jamlash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va har xil mustaqil harakat faoliyati turli yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi. Chunki bolalar faoliyatining asosiy qismi o'yin faoliyati hisoblanadi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlarda, bolalar o'zlari mustaqil erkin jismoniy harakatda bo'ladi. Masalan: ochiq havodagi harakatli o'yinlarga "Quvnoq soyabon" o'yinini bolalarga o'ynatish mumkin. Buning uchun bolalar doira shaklida turib olishadi, bolalar uchun oldindan tayyorlab qo'yilgan soyobonni tarbiyachi ko'tarib turadi. Soyobonning pastki qismiga uzun lentalar yopishtirilgan bo'lib bolalar shu lentaning bir uchidan ushlab turishadi. Biror bir yomg'ir yoki soyobon haqidagi musiqa qo'yilib o'yin boshlanadi. Tarbiyachi qo'lidagi soyobonni aylantirsa bolalar ham soyobonning lentalaridan ushlab yugirishadi. Soyobonni yig'sa bolalar

tarbiyachi oldida to'planishadi, soyobon yerga qo'yilsa bolalar ham aylana shaklida joylarida o'tirib olishadi. Bolalarga o'yin qoidalari tushintirib bo'lingach harakatlar tezashtiriladi. Bu harkatli o'yin bolalarda chaqqonlikni, epchillikni rivojlantiradi. Qoidali harakatli o'yinlarda esa bolalar, aniq ko'rsatilgan jismoniy holatni egallaydi. Jismoniy tarbiya

mashg'ulotlarning 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 birgalikda olib boriladi, bunda albatta tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolaning jismoniy tarbiya gigiena qoidalariga 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'nikmalarini 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 sog'lomlashtirish—gigienik shartlarga rioya qilgan holda o'tkazilishi (deraza darchalari ochiq, yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar jismoniy mashq harakatlarning to'g'ri, chiroyli va aniq bo'lishi, guruhda barcha bolalar umumiy harakat madaniyatini o'zlashtirib boradi. Bolalarga mashg'ulot davomida turli qo'llanmalar va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin. Ochiq havodagi mashg'ulotlar bolalarni yuqori darajadagi sog'lomlashtirish samarasiga ega. Bolalar jismoniy harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, bolalarga jismoniy ma'suliyatni oshiradi, sport o'yinlari, estafetalar,

har xil harakatli o'yinlar o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Ammo ochiq havoda bolalar kiyadigan qalin kiyim va poyabzallar harakatlarning aniq, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish vaqtlari belgilangan bo'lib:

Kichik guruh – 15-20.daqiqa

O'rta guruh – 20-25 daqiqa.

Katta guruh – 25-30 daqiqa.

Tayyorlov guruhi – 30-35 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uch qismga bo'lib olib boriladi:

I. Kirish (xona bo'ylab yurish va yugurish, safga turish);

II. Asosiy qism (umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakat turlari, harakatli o'yinlar va h.);

III. Yakuniy qism (xona bo'ylab yurish va nafas mashqlari, kam harakatli o'yinlar). Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy tarbiya mashg'ulotining har bir qismi uchun birdek muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarni har tomonlama rivojlanishiga ta'sir etadi. Mashg'ulotning kirish qismi - jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuni va turiga kura turlicha bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining bu qismi vazifasi bolalarda mashg'ulotga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatni bir joyga jamlab olish va tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta- sekin mashg'ulotning asosiy qismida bo'ladigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir xolda mashg'ulotni o'tish, ikkinchi bir xolda kirish- jismoniy tayyorgarlik tavsifida bo'lishi mumkin. Shu maqsadda bolalarda to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga, yassi tovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda mo'ljal olish bilan bog'liq 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 yassi tovonlikning oldini olish maqsadidagi bajariladigan mashqlarga, tovonda yurishlar, oyoq uchida, qalin arqon ustida, g'adir-budur yo'lakchalarda yurish, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning mashg'ulotga tayyorlash qatoriga uch-to'rttadan, 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 mashqlari bilan tanishtirishni, avvaldan tanish, o'rgatilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, o'filgan 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 davomyiligini 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. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik hajimdagi juhozlar - bayroqchalar, shiqildoqlar, tayoqchalar, koptokchalar, chambaraklar, lentalar, shu kabi jihozlar bilan bajaradilar. Bu tunda ular organizmning funktsional xolatini yaxshilashga ta'sir etadilar, katta mushak guruhlarni ish qobiliyatini yaxshilab 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 egiluvchanligini 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 cho'qqayish, 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 guruhleri uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy harakatlarini ikkitadan to'rttagacha mashq rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

Ulardan biri yetakchi bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalar uchun avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi. Misol uchun - uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi, firmashish va hakoza. Bunday jismoniy harakatlarni qo'shib olib borishida 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 qiluvchi asosiy harakat turlarini bajarish har doim organizmning funksional 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 daqiqa gacha.

Tayyorlov guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqa 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 qilish kreyatev 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 jismoniy 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 takrorlash kabilarni kirgizish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'uloti har doim izchillikda, ketma-ket tashkil etilsa kutilgan natijaga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining "Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari". 2018 yil 18 iyundagi 1-mh son qarori.

2.M.X.Tadjiyeva; S.I.Xusanho'jayeva "Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi".Qo'llanma.– Moliya-iqtisod. 2013y

3. Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva.Meliyev H "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". T; Iqtisod-Moliya 2012 y o'quv qo'llanma.

4. Xo`jaev F. Raximqulov K.D, Nig`manov B.B “Harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi” Cho`lpon nashriyoti Toshkent 2011 yil.

5. 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.

6. “Sog`lom avlod dasturi”. Qo`llanma . – T,: 2000

7. M.K. Mahkamjonov. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” Ma`ruza matni, qo`llanma.-Toshkent-2000y.

8. www.ziyonet.uz

www.tdpu.uz

www.referatlar.uz

www.jlmt.uz

[“MTT xujjatlari va ko`rgazmalari” telegram kanali @bogchamfaxrim.](https://www.instagram.com/bogchamfaxrim)