

# МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ

*ЖДПИ Жисмоний маданият  
факултети II- курс магистранти  
Асқарова Дилноза Неъматовна*

**Аннотация.** Ушбу мақолада мактабгача таълим муассасаларда, тарбиячи томонидан жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш усуллари ҳақида маълумотлар тадбиқ қилинган.

**Калим сўзлар:** *Мактабгача таълим, жисмоний тарбия машғулотлари, усуллар, жисмоний тайёргарлик, мурраккаб машқлар, тайёрлов, асосий, якуний қисмлар.*

**Аннотация.** В данной статье представлена информация о методиках организации воспитателем занятий по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях.

**Ключевые слова:** *дошкольное образование, занятия по физическому воспитанию, методика, физическая культура, комплексные упражнения, подготовка, базовая, заключительная части.*

**Annotation.** This article introduces information on the methods of organizing physical education classes by the educator in preschool institutions.

**Key words:** *Preschool education, physical education classes, methods, physical training, complex exercises, preparation, basic, final parts*

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида 2707-сонли қарорида мактабгача таълим муассасаларида моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, малакали педагог-кадрлар билан таъминлаш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим

дастурлари ва технологияларни тадбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш каби жиҳатларга алоҳида эътибор қаратилди.[1] 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 болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий вазифалари жисмоний, ақлий, ахлоқий, эстетик, меҳнат тарбиясини бериш ва уларнинг туғма лаёқати, қизиқиши, эҳтиёжи ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, миллий ва умуминсоний қадриятлар руҳида мунтазам тайёрлашдан иборатдир. Болаларни мактабга тайёрлашни белгилловчи муҳим кўрсаткичлардан бири, уларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланганлик даражасидир. Бу меъёрий кўрсаткичлар “Илк қадам” таянч дастури ва “Давлат талаблари” асосида белгиланади. Дастурга асосан болалар ёши доирасида асосий ҳаракатларнинг, жумладан, юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш-эмаклаш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, миллий ва ҳаракатли ўйинларни номини билиши ва ўйнай олиши зарур бўлади. Бу эса болаларни жисмонан баркамол бўлиб етишишларини таъминлайди. [2] Таъкидлаш жоизки, соҳага оид таълим муассаларида машғулотлар тўғри ташкил қилиниши экан деган савол туғулиши тайин албатта.

Мақсад ўқув тарбия жараёнида мактабгача таълим ташкилотларида тарбияланувчиларнинг қизиқшларини ошириш ва машғулотлари ташкил қилишнинг усулларини кўриб чиқмоқчимиз.

Болалар боғчасининг катта гуруҳида жисмоний тарбия машғулоти ҳафтасига уч маротаба эрталабки соатларда 30 дақиқадан ўтказилади. Учала машғулот ҳам майдончада ўтказилади.

Жисмоний тарбия машғулотининг тузилиши умум қабул қилинган кириш (4-6 дақиқа), асосий (18-20 дақиқа) ва якунловчи қисмлар (3-4 дақиқа)дан иборатдир.

Машғулотнинг биринчи қисмида юриш, югуриш, сафланиш, қайта сафланиш машқлари, мураккаб бўлмаган ўйин топшириклари таклиф қилинади. Тарбиячи юриш ва югуриш машқларининг навбатлашиб туришига алоҳида аҳамият бериши лозим. Агар машғулотларни тўғри ташкил қилмасак бир хилдалиги болаларни толиқтириб қўяди, машқларнинг сифатини пасайтиради, шунингдек, номақбул оқибатларга (гавда ҳолатининг бузилишига, ясси оёқлик ва шу сингариларга) олиб келиши мумкин. Жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган тадбирларда гуруҳ тарбиячиси ва мусика раҳбари билан ҳамкорлиги муҳим аҳамият касб этади.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлигини текшириш, машғулотларни ташкил қилишда тозалик, гигиена талабларига ва хавфсизлик қоидаларига жиддий роия қилинади. Машғулотлар очик ҳавода, шу билан бирга махсус жиҳозланган спорт залида ўтказилади.

Мактабгача таълим даврида жисмоний томондан тарбиялашнинг асосий мақсади болалардаги турли кўникма ва малакаларни шакллантириш, улардаги кучлилик, тетиклик, чаққонликни амалга ошириш, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир қилиб, ижодий имкониятларини оширади.

Болалар жисмоний тарбиянинг асосий мазмунини мунтазам равишда бажаришлари учун турли усулдаги машқлар мавжуд. Булар асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, ирғитиш, илиб олиш, эмаклаш, сирпаниш); оёқ ва тана учун умумривожлантирувчи машқлар (турли буюмлар ёрдамида ва уларсиз) рақс машқлари, сафланиш ва қайта сафланиш, ҳаракатли ўйинлар, турли спорт ўйинларининг муҳим хусусиятларини эгаллаш, спорт машқлари, роликли конькида сайр қилиш, велосипедда юриш, сузиш ва бошқалардан ташкил топади. [3]

Болаларни халқимизнинг энг буюк анъаналари руҳида тарбиялаш ниҳоятда муҳимдир. Ўзбек халқи бошқа халқлар каби ўзининг қадимий анъанавий ўйинларига эга. Улар асрлар мобайнида шаклланиб ва сайқал

топиб бугунги кунгача етиб келди. Дастурга замонавий ҳаракатли ўйинлар каторига ана шундай ўзбек халқ миллий ўйинлари ҳам киритилди.

Шу билан бирга дастурда ҳаракат сифатларини ривожлантирувчи, қоматни тўғри шакллантирувчи ва ясси оёқлилик касалининг олдини олувчи махсус машқлар ҳам тавсия этилади.

Жисмоний тарбия бўйича бажариладиган ишни тўғри режалаштириш ва ўтказиш уни самарали ҳал этишда ниҳоятда муҳимдир.

Кун давомида турли хилдаги машғулотларни жисмоний машқ ва ҳаракатли ўйинлар билан қўшиб олиб борилиши, боланинг тўғри ҳаракатини таъминлашга ёрдам беради. Тарбиячи машғулот бошлангунига қадар йирик ва майда жисмоний асбоб-ускуналарини тайёрлаб қўяди ҳамда уни муайян жойга ўрнатади. Педагогнинг кўрсатмасига мувофиқ болалар байроқча, таёқча, кубик ва бошкаларни мустақил равишда бориб оладилар, машқ тугагач эса уларни жой-жойига қўядилар. Тарбиячи йирик асбоб-ускуналарни бир жойдан иккинча жойга кўчиришда ва қайта жойлаштиришда болаларни жалб қилади. Бу ўринда мактабгача ёшдаги болаларга ортиқча нагрузка зарарли эканлигини ва у номақбул оқибатларга: пайдо бўлиши, қадди-қомати бузилишига олиб келиши мумкинлигини ҳам ҳисобга олиш зарур. Мактабгача таълим муассасасида жисмоний ривожлантириш бўйича кун тартибини тузишда овқатланиш, чиниқтириш, жисмоний машқ ва ўйинларни ташкил этишда дифференциал ёндашишга амал қилинади. Бунда болаларнинг ўзига хос ёш хусусиятлари ҳисобга олиниб, тарбиячи жисмоний ривожлантиришда мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия дастури талабларига асосланади.[4]

Таълим-тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар, билимлар ва атамаларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади. Жисмоний машғулотлар йилнинг куз, қиш, баҳор фаслларида, бино ичида ва очиқ ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча

машғулотлар очик ҳавода, спорт майдончасида ўтказилади. Бинода ва очик ҳавода ўтказиладиган машқлар ўзаро алоқададир: ула барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайди. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш-гигиеник шартларга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган машғулотларҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди. Улар тўғри предметлар билан ва музика жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Асосий ҳаракат турларига ўргатиш белгиловчи бўлиб ҳисобланади. Машқлар “Болалар боғчасида таълим-тарбия дастури” талабларига мувофик танланади. Йил давомида болаларни жисмоний жиҳатдан гармоник ривожлантириш мақсадида ҳар бир ҳаракат тури бўйича тахминан бир хил миқдорда машқлар танланади. Ҳар бир машғулотда ҳаракатнинг учта асосий тури берилади. Уларни мураккаблаштирган ва вариантлаштирган ҳолда киёсан унча катта бўлмаган вақт оралиғида муайян изчилликда такрорлаб турилади. Бунда фақат ҳаракатларни бирга қўшиб бажариш эмас, балки ҳар бир турдаги машқни турли босқичларда: машқларни ўрганиш, такрорлаш ва мустаҳкамлаш босқичларида ўргатиш вазифаси ҳам муҳимдир. Қуйида таклиф қилинаётган планлаштириш системаси ҳар ойнинг биринчи ҳафтасида болалар билан мувозант сақлаш машқларини ўрганиш, сакраш машқларини такрорлаш ва улоқтириш машқларини мустаҳкамлаш лозим; иккинчи ҳафтада ўрганиш учун сакраш машқларидан фойдаланилади, улоқтириш ҳамда тирмашиб чиқиш такрорланади ва мустаҳкамланади; учинчи ҳафтада - улоқтириш машқлари ўрганилади, тирмашиб чиқиш ва мувозанат сақлаш машқлари такрорланади; тўртинчи ҳафтада - тирмашиб чиқишни ўрганадилар, мувозанат сақлашни ва сакрашни машқ қиладилар.[5] Мактабгача таълим даврида болаларни жисмоний томондан тарбиялашнинг устувор мақсади, болалардаги турли кўникма ва малакаларни шакллантириш, улардаги кучлилик, тетиклик, чаққонликни амалга ошириш, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда

Ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир қилиб, ижодий имкониятларини оширади. Илк кадам мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг вазифалари этиб қуйидагилар белгиланади: саломатликни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш; жисмоний жиҳатдан бақувват қилиш; шахснинг ахлоқий томондан ижодий сифатларини тарбиялаш; болаларда мақсадга тўғри йўналтирилган ҳаракатларни фаоллаштириш учун шароит яратиш; ҳаракатларнинг муҳим ҳаётий турларини шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, эмаклаш, ўрмалаш, отиш, илиб олиш, сузиш, велосипедда учиш, оёқ, кўл, тана, бош ҳаракатларини ривожлантириш, сафланиш ва қайта сафланиш; ўйин ҳаракатларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш: куч, тезкорлик, чاقқонлик, эгилувчанлик чидамлилиқ, зийраклик, иродалилиқ, сабр-қаноат ва малакасини ошириш; бола қоматини тўғри шакллантиришга таъсир кўрсатиш ва ясси оёқлилиқ касаллигининг олдини олишга ёрдам бериш; жисмоний машқ ва ўйинларнинг фойдаси, асосий гигиеник талаблар ва қоидалар ҳақида етарли даражада тасаввур ва билимлар бериш; фаол ҳаракатга қизиқишни тарбиялашдан иборат. Асосий ҳаракатларга доир машқлар; юриш, югуриш, сакраш, умболоқ ошириш, ирғитиш ва илиб олиш, эмаклаш ва тирмашиб чиқиш учун, мувозанат сақлаш учун, умумривожлантирувчи, оёқлар учун, гавдани ривожлантирувчи, сафланиш ва қайта сафланиш машқларидан иборат. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир қилиб, ижодий имкониятларини оширади.

Машғулот вақтида болаларни кўл ва оёқ ҳаракатларини машққа мувофиқ равишда оёқни судрамай, бошни эгмай енгил юришга одатлантириш, нарвонга тирмашиб чиқиш, тўпни панжалар ёрдамида ушлаб олиш шунингдек, турли усуллар ёрдамида тўп улоқтиришда бошланғич ҳолатни тўғри эгаллаш, велосипед учиш малакасини шакллантириш, турли тартибда сафланиб юра олиш, фазода чамалашни ўргатиш ҳамда мувозанат

сақлашга ўргатиб бориш уларнинг жисмонан ва руҳан ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

Хулоса қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жамиятда соғлом авлодни тарбиялаш бўйича ишларни, хусусан, Республика ҳукумати қабул қилган қарорлар билан боғлиқ ҳолда, мактабгача таълим муассасаларига берилаётган эътибор, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши тўғри ташкил этиш ва амалга ошириш жамиятда муҳим аҳамият касб этади. Ёшларга яратилаётган шарт-шароитлар, жисмонан бақувват ва руҳан сағлом ёш авлодни шакллантиришга замин яратади.

### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. “Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чоратadbирлари тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори Тошкент шаҳри 2016 йил 29 декабр ПҚ-2707-сон.

2. Илк қадам. Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Тошкент-2018йил.

3. “Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия” Т.Усмонхўжаев, Х.Мелиев, М.Нуриддинова, А.Олимов. – Тошкент: Чирчиқ 2019 йил.

4. “Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия” Т.С.Усмонхўжаев, С.Т.Исломова. - Тошкент: 2006 йил.

5. 5-6 ёшли болалар учун жисмоний тарбия машғулотлари Л.И.Пензуллаева. – Тошкент: 1992 йил

6. “Мактабгача таълимда жисмоний тарбия” дарслик. Д.Х.Умаров. Чирчиқ. 2021 йил.