

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НИЗОМИЙ НОМЛИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯ ФАКУЛЬТЕТИ

МАКТАБГАЧА ВА ОИЛА ТАЪЛИМ МЕТОДИКАСИ КАФЕДРАСИ

«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ»

ФАНИДАН МАЪРУЗА МАТНЛАРИ

**Бакалавриат йуналиши: Мактабгача ва оила таълими
5-141700**

Тузувчи: Н.Н. ЖАМИЛОВА

Тошкент 2002

Инсон, унинг қар томонлама уйғун камол топиши ва фаровонлиги, зарурий билимлар ва касбий мақоратга эга бўлиши Республикада амалга оширилаётган ислоқотларнинг асосий мақсадидир. Маърузалар матнида мактабгача ёшидаги болаларга жисмоний тарбия беришнинг воситалари, методлари ва иш шакллари ўз аксини топган. Ушбу маърузалар матни «Мактабгача тарбия» йўналшидаги мутахассисларни бакалаврият даражасида тайёрлаш учун мўлжаллангандир.

Тузувчи-муаллиф: **Н.Н. Жамилова**

«ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ»

Таъризчилар: педагогика фанлари номзоди, доцент **М.Т. Таирова**
катта ўқитувчи **Ш.Ў. Тошпўлатова**

© Низомий номидаги ТДПУ, 2002

МУНДАРИЖА

1	Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари	5-12
2	Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланиши-нинг ўзига хос хусусиятлари ва жисмоний тарбия вазифалари	13-26
3	Жисмоний тарбия воситалари	27-35
4	Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва ривожланш асослари	36-45
5	Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний машъларга ўргатиш методикаси	46-55
6	Қаракатли ўйинлар	56-64
7	Жисмоний машъларнинг спорт турлари	65-69
8	Болалар боғчасида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари	69-80
9	Болаларнинг кундалик қайётида жисмоний тарбия бўйича ишни ташкил этиш	81-88

- | | | |
|----|---|--------|
| 10 | Болалар боғчасида жисмоний тарбия бўйича ишни режалаштириш ва қисобга олиш | 89-97 |
| 11 | Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишларни ташкил этиш | 98-104 |

1 – мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING УМУМИЙ МАСАЛАЛАРИ.

МАЎСАД: Талабаларни жисмоний тарбиянинг методологик асослари. Умумий ўқуниятлари, жисмоний тарбия туғрисидаги асосий тушунчалар билан таништириш. Жисмоний тарбиянинг бошқа фанлар билан алоқасини кўрсатиш. Уларда бу фанни ўрганишга бўлган интилиш ва ўзига ўқунгани тарбиялаш.

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбия назариясининг мазмуни ва методлари.
2. Жисмоний тарбия назариясидаги асосий тушунчалар.
3. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимида тутган ўрни.
4. Жисмоний тарбия соҳасида олиб борилаётган илмий-тадқиқот ишлари ва илҳор педагогик тажрибалар.

Жисмоний тарбия назарияси инсон жисмоний камолотини бошқаришнинг умумий ўқунлари қандаки фандир.

Жисмоний тарбия назарияси – ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан чамбарчас боғлиқдир.

«Таълим туғрисидаги ўқун», «Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури», «Соғлом авлод Дастури» жисмоний тарбия бўйича бир ўнча вазифаларни амалга оширишни назарда тутди:

1. Боғча ва мактаб йилларидан бошлаб фарзандларини оилавий қайта руқан ва жисмонан тиббий тайёргарликларини яхшилаш ва шу маўсадда махсус ўқунмалар асосида дарс ўтиш.
2. Соғлом авлод фаҳат соғлом оилада туғилади. Шу муносабат билан соғлом авлоднинг саломатлигини ўрганиш, жисмоний камолоти қайсида тушунчаларни тарғиб ўлиш.
3. Онанинг қомилдорлик даври, қанда фарзанд туғилгандан кейинги саломатлигини назорат ўлиш ва унинг соғлигини мустақкамлаш.
4. Боланинг 1 ёшгача бўлган даврида, уларнинг соғлом ривожланиши учун маўсул бўлган муассасаларнинг

ќаракатларини ва вазифаларини аниќлаш ва уларнинг фаолиятини ўатъий назоратга олиш.

1. 1 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг соўлигини мустаќкамлаш ва уларга тарбия беришни туўри йўлга ўйиш.
6. Давлат томонидан жисмонан ногирон болалар ќимоясининг кучайтирилиши, уларнинг жамиятнинг тўлаўонли аъзолари ўилиб етиштириш учун шарт-шароит яратиш.

Жисмоний тарбия назарияси амалиёт билан узвий боўликдир. Жисмоний тарбия назарияси – жисмоний тарбия воситалари, жисмоний машўларни ўргатиш тамойилларини, усул ва методларини очишга, ќаракат кўникмаларини шакллантиришга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга, жисмоний тарбия машўулотлари, эрталабки бадантарбия, ќаракатли уйин, шунингдек жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва ќисобга олишга катта эътибор беради.

Жисмоний тарбия назарияси мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг ўзига хос хусусиятларини очиб беради.

Жисмоний тарбия назариясида тадўиўот методларидан фойдаланилади, улар:

1. Назарий таќлил ва умумлаштириш методлари.
2. Педагогик тадўиўот методлари.
3. Экспериментал (тажриба – синов) методлари.
 - а) табиий эксперимент.
 - б) лаборатория эксперименти.
4. Математик методлар.

НАЗАРИЙ ТАќЛИЛ ВА УМУМЛАШТИРИШ МЕТОДЛАРИ.

ќар кандай тадўиўот адабий манбаларни ўрганиш, таќлил ва умумлаштиришдан бошланади. Бунинг учун тадўиўотчи библио-графия билан танишади ва ўзига таќлил ўилиш учун зарур адабий манбаларни танлаб олади ва уларни ўрганиб таќлил ўилиб чиўади.

Маълумотларни йиўишда анкета ва сўроў вараўаларидан ќам фойдаланиш мумкин.

ПЕДАГОГИК ТАДЎИЎОТ МЕТОДЛАРИ

Бу гуруќдаги методлар ўз ичига педагогик кузатишларни олади. Педагогик жараённи кузатиш махсус ташкил этилади, аниў ўйилган вазифага, кузатиш предметига эга бўлади. Бунда тадўиўотчи педагогик жараённинг боришига аралашмайди. У кузатиш режасини ишлаб чиўади. Бундан ташўари кузатув натижасида тасдиўланадиган ёки инкор этилиши ќерак бўладиган ишчи гипотезаси аниўлаб олинади.

Педагогик кузатишнинг афзаллиги шундан иборатки, у объектларни табиий шароитларда ўрганиш имконини беради. Кузатишлар натижалари журнал, кундалик, протоколларга ёзиб ўйилади.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ МЕТОДЛАР

Типик шароитларнинг ўзгариш даражасига кўра табиий ва лаборатория эксперименти фарў ўилинади.

Табий экспериментда – машҳулотлар одатдаги шарт-шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади.

Лаборатория экспериментида – махсус шароит яратилади, тасадифий қолларга чек қўйиш мақсадида зарур материалларни йиғишни ўз ичига олади.

Эксперимент ўтказишдан олдин вазифаларни аниқлаш, тадқиқот режасини тузиш, эксперимент машҳулотлар методикасини, фактларни қайд этиш методикасини ишлаб чиқиш лозим.

Эксперимент машҳулотлари ўтказиладиган грўкни экспериментал грўк, одатдаги методика бўйича шуҳулланадиган контроль (текширувчи) грўк деб аталади.

Эксперимент 3 турга бўлинади.

1. Аниқловчи эксперимент.
2. Шакллантирувчи (билим берувчи) эксперимент.
3. Текширувчи – тасдиқловчи эксперимент.

Эксперимент тугагандан сўнг болалар қайта текширувдан ўтказилади. Кузатиш маълумотлари миқдор ва сифат жиқатдан тақлил қилинади.

Эксперимент ўтказилгандан сўнг хулоса ва тавсияларни амалда текшириш ташкил этилади. Сўнги босқичда олинган натижалар болалар муассасалари ишига тадбиқ қилиниши лозим.

МАТЕМАТИК МЕТОДЛАР

Математик методлар – эксперимент натижасида олинган маълумотлар математик жиқатдан қайта ишланади. Математик қайта ишлаш маълумотлари жадваллар, диаграммалар ва график қолида келтирилиши мумкин.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИДАГИ АСОСИЙ ТУШУНЧАЛАР

1. Жисмоний ривожланиш.
2. Жисмоний тайёрлиги.
3. Жисмоний камолот.
4. Жисмоний тарбия.
5. Жисмоний тайёргарлик.
6. Жисмоний таълим.
7. Жисмоний машқлар.
8. Қаракат фаолияти.
9. Спорт.
10. Жисмоний маданият.
11. Жисмоний қаракатлар.

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 шафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сиғими, қадди-соматининг қолати) ва бошқалар. «Жисмоний ривожланиш» ибораси кенг маънода қўлланилганда унга жисмоний сифатлар

(тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат саълай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилиқ) қам киритилади.

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

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоний машъ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига ўйилладиган талаблар ишлаб чиқилган. Улар «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастурида кўрсатиб берилган.

Жисмоний камолот – бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, қайта, меқнатга ва Ватан қимоясига қар тамонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юшори босқичидир.

«Жисмоний камолот» ўсиб борадиган ижтимоий эқтиёжлар ишлаб чиқариш, шунингдек кишилар эқтиёжининг ўсишига ўараб ўзгариб туради.

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

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

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

Жисмоний машълар – қаракатлар, қаракат фаолиятлари, қаракат фаолиятининг мураккаб турлари (қаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини қал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. «Машъ» ибораси қаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалайди.

Спорт – бу мусобаъа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жисмоний машъ турида энг юшори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолиятдир.

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

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

Маънавий бойликларга эса жисмоний тарбия қайидаги фан ва санъат асарлари (адабиёт, қайқалтарошлиқ, ранг=тасвир, графика, музика ...) мансуб.

Жисмоний қаракат – ижтимоий қаракатнинг ўз олдига ақоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни маъсад ўилиб ўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халъ оммасининг жисмоний маданият ва спортни

ривожлантириш соқасидаги маъсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутуди.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНING ФАНЛАР ТИЗИМИДА ТУТГАН ЎРНИ

Жисмоний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан боғлиқдир.

Жисмоний тарбия ва спорт қамиша жамият қайётининг ажралмас бир қисми бўлиб келган. Ўрта Осиёнинг машҳур олими, Абу Али ибн Сино 1002-1011 йилларда «Тозалик қайида рисола» номли асар ёзган. Бу рисолада жисмоний ҳаракатга риоя этиш, кишиларни саломат бўлиши ва жисмонан бақувват бўлишларини таъминлайди.

Жисмоний тарбия назариясининг илмий-табиий асоси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика...)дан таркиб топади. И.М.Сеченов ва И.В.Павлов таълимотлари, шунингдек қаракат қўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим ва тарбия жараёнини тўғри қуриш қонуниятларини тушуниш имконини берадиган олий нерв фаолияти қайидаги замонавий тадқиқотлар муқим ўрин эгаллайди.

Жисмоний тарбия методикаси педагогик фанлар тизимига қиради ва у психология ва педагогика билан чамбарчас боғлиқдир.

Жисмоний тарбия назарияси ихтисослашган фан предметларининг бутун бир комплекси билан алоқадордир. Уларнинг бир бутун тури гуманитар ҳаракатда (жисмоний тарбиянинг умумий назарияси, умумий педагогика мактабгача тарбия педагогикаси, жисмоний тарбия ва спорт психологияси, болалар психологияси) бўлиб, жисмоний тарбияни ташкил этиш ва ривожлантиришнинг ижтимоий қонуниятларини, шунингдек жисмоний машқларнинг киши (бола) психикасига таъсирини, педагогик таъсир этишнинг воситалари, шакл ва методларини қўллаш қонунларини ўрганади.

Уларнинг иккинчи бир тури биологик ва аралаш табиий фан предметлари (жисмоний машқларини физиологияси ва динамик анатомия, биохимия, медицина, педиатрия, гигиена, врач назорати, даволаш физкультураси бўлиб, болани биологик ривожлантириш жараёнини ўрганади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОҚАСИДА ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ИЛМИЙ- ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИ ВА ИЛҚОР ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАЛАР.

Жисмоний тарбия назариясининг асосчилари П.Ф.Лесгафт, жисмоний машқларни танлашда болаларнинг ёшига ҳос анатома-физиологик ва психологик хусусиятлари, қаракатларни аста-секин мураккаблаштириб ва хилма-хиллаштириб бориш қабил омилларни асос қилиб олди. У жисмоний қамолотни қайиш ақлий, ахлоқий, эстетик қамолот ва меқнат фаолияти билан ўзаро алоқадорликдагина мавжуд деб билди.

Е.А.Аркин, Л.И.Чулицкая, Д.В.Хухлаева, А.В.Кенеман ... илмий тадқишот ишларида мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг илмий асосларини яратдилар.

Ўзбекистонда жисмоний тарбияни ривожланишига Р.И.Исмаилов, О.А.Рихсиева, Х.Т.Рафиевалар ҳам жисмоний тарбия назариясини ривожланишига ўз қиссаларини ўйшганлар.

Айнишса Ўзбекистон Республикаси мустақил давлат бўлгандан кейин жисмоний тарбия масалаларига ўадриятларни тиклашга ва уни ривожланишига катта эътибор берилди. Шу билан бирга Президентимиз И.А.Каримов фармонлари бўйича жумқурият ақолисини соўломлаштириш, халқ соўлиғини мустақкамлаш учун жисмоний тарбияга ва спортга катта эътибор берилмоўда.

1992 йил 4 январда «Жисмоний тарбия ва спорт қашида шонун» ўабул ўилинди. Шу орада Миллий Олимпиада ўўмитаси тузилиб, уни Халқаро Олимпиада ўўмитаси тан олди. Республика спорт Федерацияларини Осиё ва жақон федерациялари тан олиб, ўз таркибига аъзо ўилиб олдилар. Энди ўзбекистон спортчилари жақон мишйёсида бўлаётган мусобаашаларда ўзбекистон байроғи остида ўатнашмоўдалар.

Ўзбекистон Республикасининг Таълим тугрисидаги ўонунида (1997,29 август) болалар жисмоний тарбиясини янада яхшилаш зарурлиги яна бир бор таъкидланди.

Жамият ёш авлодни жисмоний жикатдан соўлом, баўувват, хушчааша бўлиб, мекнатга, қаётга ва Ватанни қимоя ўилишга тайёр бўлиб ўстиришдан жуда манфаатдордир.

Ушбу қужжатда жисмоний тарбия учун шароит яратиш вазифаси ҳам ўйилган: спорт заллари, майдончаларни ўуриш, уларни усқуналар, анжомлар билан жикозлаш ва бошашалар.

Республикамизда «Умид ниқоллари», «Универсиада» каби спорт мусобаашалари ёшлар ўртасида мунтазам ўтказилиб келинмоўда.

Қозирги ваўтда жисмоний тайёргарлик «Саломатлик», «Алпомиш», «Барчиной» меъерий тўпламлари асосида аниқланади. Бу бирлашган давлатлар спорт тавсифининг талаблари ҳамда меъерлари билан аниўланувчи қаракат қўниқма, малака, жисмоний сифатлар савиясидир.

Мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний машўларни асосий турлари ҳамда уларни бажаришга оид талаблар асосида меъерий қўрсаткичлар «Учинчи мингйилликнинг боласи таянч дастури» да қўрсатилган.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси амалиёт билан чамбарчас боўлиш қолда ривожланиб боради. Ривожланиш манбаи бўлиб мамлакатимизда ва ўардош давлатларда олиб борилаётган илмий тадқишотлар ва илўор тажрибалар қисобланади.

2000 йил «Соўлом авлод йили» деб эълон ўилинди. Бундан олдин «Соўлом авлод учун» ордени таъсис этилди ва «Соўлом авлод учун» халқаро жамўармаси тузилди.

«Соҳлом авлод» дастури ишлаб чишилди. Соҳлом авлод деганда, энг аволо, соҳлом наслни, нафаъат жисмонан баъувват, шу билан бирга, руқи, фикри соҳлом, иймон-эътишоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлод тушунилади.

«Соҳлом авлод» дастурида шуйидаги вазифалар белгиланган:

- соҳлом оилани шакллантириш ва оилада юксак маънавий-ахлоқий муқитни ривожлантириш учун шарт-шароитларни такомиллаштириш;
- давлат, жамият ва оила томонидан соҳлом фарзанд туғилишига эътибор ва ҳамхўрликни кучайтириш;
- болаларнинг саломатлигини мустақкамлаш, таълим олиши ва қар томонлама камол топиши учун шарт-шароитларни яхшилаш;
- «Меқрибонлик» уйларида, мактаб-интернатларда ва ихтисослаштирилган мактабларда тарбияланаётган болаларга давлат томонидан ёрдамни кучайтириш.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ АСОСИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ

Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари бу:

- ҳоявийлик;
- халшчилик;
- илмийликдир;

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИНИНГ ЎОЯВИЙЛИГИ ВА УНИНГ ЙЎНАЛГАНЛИГИДИР.

(ватанпарварлик, ўз ватанини севиш, уни бойитиш...)

Жисмоний машғлар билан шуғулланиш жараёнида ички дунёшараш шаклланиб боради қамда жамият аъзоларининг ақлоқий сифатлари тарбияланиб боради.

Жисмоний тарбия тизимининг ҳояси, унинг вазифалари, тамойиллари, методлари ўз ифодасини топган.

Жисмоний тарбия тизимининг мослиги, йўналиши мамлакатимизда бутун фушоролар учун ягона бўлган жисмоний тарбия тизими тузилганлигидир.

Қалшнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик борасидаги муваффақиятлари ишлаб чишариш масулдорлигининг ўсишига, демак халш фаровонлигига таъсир этади. Шунинг учун қар бир шахсни жисмоний тарбиялаш давлат учун муқим ишдир.

Фушоролар орасида жисмоний тарбияни тарҳиб этиш маъсадида уйингоқлар, сув қавзалари шурилмошда, гимнастика хоналари, майдончалар жиқозланмошда, спорт анжомлари, кийимлари, пойабзаллар тайёрланмошда. Спортнинг миллий турлари тикланмошда ва ривожланмошда.

Илмийлик – жисмоний тарбия тизимининг характери белгиларидан биридир. Мамлакатимизда тадқишотлар асосида ягона давлат дастурлари, ўшув шўлланмалар, дарсликлар яратилмошда, қар бир ёш даври учун жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари меъёрлари ишлаб чишилмошда, жисмоний тарбия жиқозлари ва буюмларига бўлган талаблар анишланмошда.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси бўйича илмий ишлар, илмий тадқиқотлар олиб борилмошда

Тадқиқотлар натижасида эришилган қамма янгиликлар амалда шўлланмошда.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР.

- Жисмоний тарбия тизимининг асосий томонлари – ҳоявийлик, илмийлик, халшчилик.
- Жисмоний маданият – инсоннинг жамоа тарихий амалиётида тўпланган моддий ва маънавий бойликлар тўпламидир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР:

1. Жисмоний тарбия назарияси фани нима қашида бахс юритади?
2. Жисмоний тарбиянинг асосий тушунчалари қайсилар ?
3. Жисмоний тарбия назариясини фанлар тизимида тутган ўрни қандай ?
4. Жисмоний тарбия назариясидаги тадқиқот методларини очиб беринг?

АДАБИЁТЛАР.

1. «Баркамол авлод орзуси» Т.,2000 й
2. «Соҳлом авлод дастури». Т.,2000 й
3. «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури Т.,Маърифат-Мадаккор.2000 й
4. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Т.,Ўзбекистон. 1998 й
5. Т.И.Осокина. Болалар боҳчасида жисмоний тарбия. М.,1976 й
6. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988 й
7. Жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси Маъруза матни. Т.,2002 Тузувчи Махкамжонов К.М.

2 – мавзу: МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВАЗИФАЛАРИ

МАЎСАД: Талабаларни мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари ва жисмоний тарбия вазифалари билан таништириш. Шарф мутафаккирларини ёш авлодни жисмоний камолотига уларни тарбиялашга шўшган қиссаларини кўрсатиш. Талабаларни методик адабиётлар билан ишлашга ўргатиш.

РЕЖА:

1. «Мактабгача тарбия концепсияси», Мактабгача таълим Низомида жисмоний тарбия масаласининг ёритилиши.
2. Болалар жисмоний ривожланишининг ўзига хос ёш хусусиятлари.
3. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбиясининг вазифалари.
4. Шарф мутафаккирлари жисмоний тарбия тўғрисида.

Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий маъсади ёш авлодни истишлол мафкуриси асосида Соҳлом, қар томонлама ривожланган шахс сифатида тарбиялаш ва мактаб таълимига тайёрлашдан иборатдир.

Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий вазифалари болаларни жисмоний, ақлий ва маънавий жиқатдан ривожлантиришдан, уларнинг туҳма лаёшати, шизиши, эктиёжи ва имкониятларини қисобга олган қолда, миллий ва умуминсоний шадриятлар асосида мунтазам таълим олишга (мактабга) тайёрлашдан иборатдир.

Мактабгача ёшдаги болаларни ривожлантириш ва мактабга тайёрлаш жараёни олдига шйилган маъсад ва вазифаларнинг бажарилиши ушбу «Мактабгача ёшдаги болалар таълим-тарбиясига шйиладиган давлат талаблари оршали назорат шилинади.

Давлат талабларида мактабгача ёшдаги болаларга бериладиган таълим-тарбия мазмунининг асосий йўналишлари қамда уларнинг мактабга тайёргарлик даражасига шйиладиган минимал талаблар белгилаб берилган бўлиб, у давлат қужжати сифатида эътироф этилади.

Давлат талаби қўрсаткичларини белгилашда давлат ва жамиятнинг ижтимоий буюртмаси, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмонан соҳломлиги, шобилияти, эктиёжи ва имкониятлари, яъни бола шахсининг устиворлигидан келиб чишилган.

Таълим-тарбия мазмунининг асосий йўналишларида болаларни жисмоний ривожлантиришга катта ақамият берилган.

БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ.

Болаларни мактабга тайёрлашни белгиловчи муқим қўрсаткичлардан бири уларнинг жисмоний жиқатдан ривожланганлик даражасидир. Болалар ўз ёшларига мос бўлган қаракатли, шу жумладан миллий ўйинлар номларини, шоидаларини билиши ва уларда фаол иштирок эта олиши, югуриш ва сакраш, ёшига мос қолда белгиланган меъёрларни бажариши, сафланиши, чащон қаракат шилиш, чиништириш машшларини бажариш кабиларга ўргатиш мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишини таъминловчи таълим-тарбия мазмунининг асосини ташкил этади.

Болаларнинг мактабга тайёргарлик даражасига шйиладиган минимал талаблар.

Жисмоний ривожланганлик даражаси:

- мусташил қолда жисмоний машшлар бажара олиш;
- буйрушша (старт) асосланиб югуриш;
- хода устида ўтириб олдинга силжиш;
- нарвон ёрдамида тепага чишиш ва пастга тушиш;
- 5 секунд давомида аршонга осилиб туриш;
- арҳимчош учиш;
- чекланган сатқ ва чизиш бўйлаб юриш;

- ўия ўйилган тахта устидан юриб ўтиш;
- бир оёшда «ўалдирўоч» бўлиб туриш;
- оёш учлари билан буюмларни ўисиб кўтариш, пастга тушириш ва бир жойдан бошша жойга кўчириш;
- жойда туриб 15-20 марта сакраш;
- 70 см узунликка сакраш;
- 30 см баландликдаги тўсишдан сакраб ўтиш;
- тўхтамасдан 2-3 минут давомида югуриш;
- 100 м масофани тўхтамасдан югуриб ўтиш;
- 10 м масофани эмаклаб ўтиш;
- сафда тўўри туриш ва сафни бузмасдан юриш;
- сафланиш ва ўайта сафлана олиш;
- мусиша оқангига мос кўлда каракат ўилиш;
- коптокни ирўитиш ва илиб олиш;
- илон изи шаклида юриш;
- тўп-тўп бўлиб, айлана бўйлаб юриш;
- чиништуриш машўларини бажариш;
- халў ўйинлари – «Ким чаўшон», «Оў теракми – кўк терак», «Аввалакам», «Читтигул»... каби каракатли ўйинларда иштирок эта олишдан иборатдир.

1991 йилда «Ўзбекистон мактабгача тарбия концепцияси» ўабул ўилинди. Мактабгача тарбиянинг таркиби ва мазмунини ўайта концепцияси янгича фикрлаш, ўзбек халўининг миллий анўаналари, ўадриятлари, халў ижодиётининг ўзига хослиги, тилда ўз аксини топувчи тафаккур хусусиятлари, халў педагогикасининг улкан тажрибаси, миллий ўз-ўзини англаш масаласи алоқида ўрин эгаллайди.

«Мактабгача тарбия концепциясида» жисмоний тарбия, гигиена ва саломатликка алоқида эўтибор берилган.

Меќнат ва ижодий фаолиятга ўодир, ижтимоий вазифаларни тўлаўонли бажарувчи кам жисмонан, кам маўнан етук кишинигина соўлом дейиш мумкин.

Тарбиячи мактабгача ёшдаги болалар жамоасида бўлиб, таўлим ва тарбия дастурини эгаллайди, хилма-хил ўйин, ўшув ва меќнат фаолиятини амалга оширади. «Саломатлик» тушунчасининг таркибий ўисми бўлган жисмоний ва руќий бешикастлик боланинг ўсиш ва ривожланишининг нормал кечишини назарда тутуди. Болаларнинг гигиеник ва жисмоний соўломликлари кўп жикатдан соўлишни саўлаш ва халў таўлими тизимларининг хамкорликдаги интилишларига боўлиш бўлади.

БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШНИНГ ТўЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Болаларни ривожланиш ёш хусусиятларини ўрганишда ёш даврларига катта эўтибор каратиш лозим. Болаларни ёш даврларига бўлишда бир канча олимлар илмий-тадќикотлар олиб борганлар. Ж.Плаке (1896-1970), Л.Колберг, А.Валлон, Р.Заззо, Г.Гримм... чет эл олилари,

Л.С.Ваготский, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.А.Люблинская, А.В.Петровский, ўзбек психолог олимларидан М.Воқидов, Э.Ќозиёв, С.А.Ахунджанова, М.Ш.Расулова, Р.И.Суннатова ва бошқалар ёш даврларини турли ёш босқичларига ажратиш бўйича илмий-тадқиқот ишларини олиб борганлар. Шуларга асосланган қолда ёш даврларини куйидаги босқичларга ажратиш мумкин.

- 1) гўдақнинг даври – туилгандан 1 ёшгача;
- 2) илк болалик даври – 1 ёшдан 3 ёшгача;
- 3) мактабгача давр – 3 ёшдан 7 ёшгача;
- 4) кичик мактаб ёши даври – 7 ёшдан 11 ёшгача;
- 5) ўрта мактаб ёшидаги болалар 11 ёшдан 14 ёшгача;
- 6) Катта мактаб ёшидаги болалар – 15 ёшдан 18 ёшгача.

Болани психик ва жисмоний ривожланишида гўдақликдан – мактабгача бўлган даври энг муқим давр бўлиб қисобланади

Бола қаётининг дастлабки 7 йили барча орган ва тизмларнинг интенсив ривожланиши билан характерланади. Бола наслга хос биологик хусусиятлар, жумладан, асосий нерв жараёнларининг типологик хусусиятлари (куч, мувозанатлилиқ ва қаракатчанлик) билан қам туғилади. Бироқ хусусиятлар фақат жисмоний ва психик ривожланишларнинг асосини ташкил этади, бола қаётининг биринчи ойларидаги белгиловчи омил эса ташқи муқит ва бола тарбияси қисобланади.

Шунинг учун бола қаётининг илк кунларидан бошлаб шундай шароит яратиш керакки, боланинг тетик, ижобий эмоционал қолати, жисмонан ва психик тўлақонли ривожланиши таъминлансин.

Бола қаётининг биринчи йилида унинг марказий нерв тизими хусусиятлари морфологик тузилишининг тугалланмагани ва бош мия пўстлоғининг функционал ривожланишидан иборат бўлади. Бу жараёнларнинг ниқоясига етиши кейинги йилларда ташқи ва ички ўзғарувчиларнинг таъсирида кечади.

Туғма шартсиз рефлекслар базасида (мудофаа, қимоя, овқатланиш, чамалаш) олий нерв тизими фаолиятининг ривожланишига эришилади. Бола қаётининг биринчи қафталаридаёш уни қўриш ва эшитиш каби шартли рефлекс ўзғарувчилари шунингдек, (Н.Н.Касаткина тадқиқотлари қўрсатганидек) жуда хилма-хил ташқи ўзғарувчиларни пайдо қилиш мумкин.

Ёш улғая бошлаши билан шартли рефлекслар пайдо бўлиши тезроқ кечади. Агар бирор-бир ташқи ўзғарувчилар узоқ муддат, муайян изчилликда ўқланилса, бунинг натижасида динамик стереотип жавоб реакцияларнинг яхлит тизими вужудга келади. Бола тарбияси тўғри олиб борилганда, қўлаб турли стереотиплар қосил қилиш мумкин, бу ташқи атроф-муқитни идрок қилишни осонлаштиради ва нерв қужайраларининг иш қобилиятини оширади. Масалан, кун тартиби, ўз вақтида ухлашга ётқизиш, уйқудан сўнг эрталабки гигиеник гимнастикани мажбурий тарзда бажариш учун стереотип қосил қилиш мумкин. Бироқ, бола нерв тизимининг айрим стереотиплар (одатлар) ни ўзгартириш мақсадида шароит, ёшнинг

ўзгаришига ўараб, болаларда муќитни онгли идрок ўилиш ўобилиятини ривожлантирган ќолда эќтиётлик билан машў ўилдириш лозим. Чунончи бола ќаётининг иккинчи йилидаги ќаракат ривожланиш хусусиятларини ќисобга олган ќолда болалар одатдаги юришни ўзлаштиргач, жисмоний тарбия машўулотларига мураккаблаштирилган юриш (йўлкадан, ходадан) ни киритиш лозим. Бола айтилган вазифани енгил бажаради, янги ќаракатга ўизиўиш билан ўарайди, натижада ќаракат кўникмалари фаўат машўларни бажариш пайтидагина эмас, балки кундалик турмушда ќам такомиллашади.

Марказий нерв тизимининг ривожланиш даражаси ва дифференцияциясига (улўайишига) ўараб ќаракат кўникма-лари пайдо бўлади. Бу функцияларнинг вужудга келиши ва мустаќкамланиши ќам ташўи, ќам ички омиллар билан белгиланади. И.М.Сеченов янги туўилган бола скелет мушаклари соќасида унча кўп бўлмаган инстенсив ќаракатлар миўдорини эгаллашни таўкидлаган эди. Ихтиёрый деб аталмиш барча ќаракатлар бола ќаёти даврида, ташўи таўсиротлар таўсирида шаклланади.

Ќаракат анализатори ва бошўа анализатор ўртасида вужудга келадиган алоўанинг муайян изчиллигини М.Ю.Кистяковская аниўлаган. Бола ќаётининг иккинчи ойида кинестетик ва вестибуляр анализаторлар ўртасида алоўа ўрнатилади, бу боланинг ўорин билан чалўанча ётганда, тик тургандаги каби турли ќолатларда бошни кўтариш ва тутиб туриш ќаракатларида намоён бўлади.

Бу ёшда лаблар, оўиз бўшлиўидаги шиллиў парда ва ўўл терисидаги рецепторларга эга бўлган кинестетик анализатор билан ќам алоўа юзага келиши мумкин.

Болалар бармоўларини сўрийдилар, ўўлларини юзлари узра кўтарадилар 4 оининг охири 5 ойлардан бошлаб, болалар ўўлларини кўринадиган буюмларга узатадилар.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ќаракат анализаторлари тез ривожланади. Буни Н.И.Красногорский аниќлаган. Шартли рефлекслар бу ёшда тез ќосил бўлади, бироќ дарров мустахкамланмайди ва шунинг учун боладаги кўникмалар дастлаб бекарор бўлади. Бош мия пўстлоўидаги ўўзўалиш жараёни тормозланиш жараёнидан устун туради. Муайян ќаракат кўникмаларини ќосил ўилиш, шартли рефлексларни мустаќкамлаш машўлар асосида олиб борилади.

Бола ўз ќаётининг иккинчи йилида мураккаб кўринишни эгаллайди, юра бошлайди, шу ёшнинг охирида эса югурадиган бўлади. 2 – 3 ёшдан бошлаб тирмашиш ва улоўтириш каби ќаракатларни бажара бошлайди. Шу ёшда сакрашга ќаракат ўилади, шу ёшнинг охирида сакрайдиган бўлади.

Бола 3 ёшга етганда барча асосий ќаракатларни эгаллайди, у бу ќаракатларни ўзини эркин фаолиятида ўўллаи бошлайди.

4 – 7 ёш давомида шартли алоўалар мустаќкамланади ва таўлим жараёнида такомиллашади.

Мускулларга бериладиган юќламаларнинг ошиши билан ќаракат сифатларининг ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ошиши жуда интенсив кечади. Буни ўуйидаги жадвалда кўриш мумкин.

**Турли қаракат фаоллиги даражасига эга бўлган болалар
жисмоний тайёргарлигининг ёш динамикаси**

Ёши	Югуриш тезлиги		Турган жойидан узунликка сакраш,см		Чидамлилик (чошиб ўтиладиган масофа,м)	
	Ўшимча шуғул- ланганлар	Шуғуллан- Майдиганла р	Ўшимча шуғул- ланганлар	Шуғуллан- Майдиганла р	Ўшимча шуғул- ланганлар	Шуғуллан- майдиганла р
4-ёш Ўғил бола	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
Ўиз бола	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5-ёш Ўғил бола	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
Ўиз бола	2,3	2,5	93,3	73,9	1146,0	454,0
6-ёш Ўғил бола	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
Ўиз бола	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7-ёш Ўғил бола	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
Ўиз бола	1,9	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Илк ва мактабгача тарбия ёшидаги жисмоний ривожланиш, бўй, гавда массаси, бош айланаси, кўкрак шафаси каби асосий кўрсаткичларнинг тинимсиз ўзгариб туриши билан характерланади.

Бола қаётининг биринчи йилида унинг бўйи тахминан 25 см га ўсади. Бола 5 ёшга етганда унинг бўйи аввалгидан икки баравар ўсади. Қаётининг

биринчи йилида бола гавдасининг оғирлиги уч баравар ошади, бир йилдан сўнг эса унинг оғирлиги деярли бир хилда, йилига 2 – 2,5 кг га орта боради, 6 – 7 ёшда эса унинг оғирлиги бир ёшга тўлгандагидан икки баравар ортади.

Кўкрак шафаси айланаси кам нотекис ривожланади, бу бола қаётининг биринчи йилида айнашса тезроқ кечиб, у 12 – 15 см га кенгаяди. Мактабгача бўлган бутун давр ичида кўкрак шафаси айланаси тахминан яна шунчага кенгаяди.

Кўкрак шафаси айланасининг катталиги боланинг чинишсан-лигига, унинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёрланганлигига (мушаклар, нафас олиш функцияси, юрак-томир тизимининг ривожланганлиги) боғлиқ.

Бош айланасининг илк ёшдаги ўзгариши асосан бош мия массасининг ўзгариши билан белгиланади (бинош бош суягидаги рахитга оид ўзгаришлар бўлиши мумкинлигини кам унутмаслик лозим).

Болалардаги суяк тизими катталарниқига шараганда тоғай тўшимага бой бўлади. Шунинг учун кам бола суяги юмшош, шайишшош, унча мустакам бўлмайди, ташши ношулай омиллар таъсирида тез шийшаяди ва нотўғри шаклга кириб қолади.

2 – 3 ёшдан бошлаб суяк тўшмаси пластинкали тузилишга эга бўла бошлайди. Скелетнинг суякка айланиши бутун болалик даври давомида кечади. Умуртшанинг бўйин, кўкрак ва бел шисмидаги физиологик эгикларининг шаклланиши мактабгача давр мобайнида давом этади (бола бошини тута бошлаганда, чалшанча ётганда, ўтирганда, юрганда).

Скелетнинг юмшош массаси унинг шаклини ўзгартирадиган шуйидаги таъсирларга берилади: ўтирган, турган, ётганда гавданинг нотўғри қолати, юмшош нобоп тўшак, бола бўйи ва гавдаси пропорциясига номувофиқ мебель. Нотўғри қолат тезда одат бўлиб қолади, шад-шомат бузилади, бу шон айланиш, нафас олиш функциясига салбий таъсир этади, суяклар нотўғри ўса бошлайди.

Товон равошларининг шаклланиши бола қаётининг биринчи йилида бошланади, юра бошлаши билан бу жараён тезлашиб, мактабгача тарбия ёшида давом этади. Шунинг учун мос келадиган пойабзал (пошналар) танлашга эътибор бериш лозим.

Мактабгача кичик ёшдаги болаларда букувчи мускуллар етарлича ривожланмаган ва жуда заиф бўлади, шунинг учун болалар кўпинча бошини эгган, елкалари йиғилган, букчайган, кўкраги ичкарига ботган каби нотўғри холатларда ўтирадилар. Бола беш ёшга етганда мушаклар, оёш мушакларини массаси ошади, мушакларнинг иш шобилияти кам ортади.

Мушакларнинг статик қолатини мушак тонуси дейилади. Мушак тонуси марказий нерв системасидан келадиган импульслар қисобига таъминланади.

Бола қаётининг дастлабки ойида оёшларнинг букулувчи мушаклари тонуси ёзувчи мушакларниқидан устун бўлади. Шўл мушакларининг тонуси одатда 2,5 – 3 ойлик, оёш мушаклари тонуси эса, 3 – 4 ойлик бўлганда бараварлашади.

Илк ёшдаги болаларда тинч қолатдаги мушак тонуси массаж ва гимнастика таъсирида камаяди. Боланинг ёши оша бориши билан орша ва ўорин мушаклари тонуси таранглигининг ортиши кузатилади.

Акселерация – терминини 1935 йилда немис врачл Р.Кох таклиф килган, у лотинчада тезлашув деган маънони англатади.

Акселерация тушунчасига болалар ва ўсмирларда ўсиш ва ривожланишнинг тезлашуви, балоатга етиш даврининг бирмунча эрта бошланиши, сенсор механизмлар кўриш, эшитиш, кид билиш, таъм билиш, соматик (мушак) тизимларининг олдинги авлодларга нисбатан тезрок ривожланиши киради.

Ўтган асрда юз берган ўсиш ва ривожланиш акселерацияси (жадаллашиш) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда кам кўринди. Бу ёшдаги болалар ўзларининг ўтмишдаги тенгўрларидан анатомик ва функционал жикатдан каттадирлар. Агар 50 йил олдин 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар 22,7 см га ўсган бўлса, 10 йил олдинги шу ёшдаги болалар 27,1 см га ўсдилар.

Сут тишларининг доимий тишларга айланиши кам эртароў кечмоўда, чунончи бир неча ўн йилликлар аввал доимий тишларнинг чишиши 6 ёшу 2 ой – 6 ёшу 4 ойга тўғри келса, козирги ваўтда 5 ёшдаги болаларнинг 40 % 1 – 4 тадан доимий тишга эгадир. Шунингдек боланинг юрак пульси частотаси зарби кам ўзгарган. Бироў акселерацияга ўарамасдан мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг функционал – кам аўлий, кам жисмоний имкониятлари мўлжалдагидан юўоридир.

Бола каетининг биринчи йилида унинг юрак томир тизими катта морфологик ва функционал ўзгаришларга учрайди. Юрак массаси 3 – 4 ёшли болаларда 70,8 г гача бўлса, 6 – 7 ёшлиларда 92,3 г гача етади, бунинг натижасида юракни ўисўариш кучи ва иш ўобилияти кучаяди.

Артерия ўон томирларидаги босим кам биринчи йилда симоб устунининг 80 – 85/ 55 – 60 мм ни ташкил этса, 3 – 7 ёшда 80 – 110/ 50 – 70 мм атрофида бўлади. Юракнинг иш ўобилияти ортади, жисмоний юкламага мослашиш ўобилияти кам ошади.

Нафас олиш миўдори ёш ўтиши билан камаяди, бола каетининг 1-йили охирида у минутига 30 – 35, учинчи йил охирида 25 – 30, 4 – 7 ёшда эса 26 – 22 га тенг бўлади. Ёш ўтиши билан нафас олиш чуўурлиги ва ўпкадаги каво алмашиниши 2 – 25 мартага кисларод билан озиўланиш 2 мартага кўпаяди. Болаларнинг иш ўобилиятини ўсиши кам таъминланади. Тўхтовсиз ишлаш ўобилияти 10 минутдан 25 – 30 минутгача етади.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган давр ичида каетнинг учинчи, бешинчи ва еттинчи йили фарўланади, бу пайтда фаўат миўдорий ўсишгина эмас, балки функцияларнинг тубдан ўайта ўурилиши юз беради.

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ.

Жисмоний тарбия тизимининг барча бўўинларидаги ягона маўсад: болаларни каетга, меќнат ва Ватан кимоясига тайёрлаш ишини амалга оширишдир. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний

тарбиялашнинг вазифалари, уларни ёш хусусиятларини қисобга олган қолда берилгандир.

Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг ўйидаги вазифалари мавжуддир.

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

СОЎЛОМЛАШТИРИШ ВАЗИФАЛАРИ

Қаётни сағлаш ва соғлиғни мустақкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаш-тириш, чинишиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан қимояланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташқи муқитнинг ноғулай шароитларига (сув ва қавонинг паст ва юғори температураси, ўёш нурунинг таъсири) бўлган ўаршилигини ошириш. Бундан ташқари болаларнинг умумий иш ўобилиятини ошириш қам муқимдир.

Бола организми ривожланиши хусусиятларини қисобга олган қолда соғломлаштириш вазифалари ўйидагилардир:

- суяқларнинг тўғри ва ўз вағтида ўотишига, умуртға эгикларининг шаклланишига, товон равоғларининг ривожланишига, бўғим-боғлам аппаратининг мустақкамланишига ёрдам бериш;
- тана ўисмларининг (пропорциялар) тўғри нисбатда ривожланишига, суяқлар ўсиши ва массасини бир тартибга солишга ёрдам бериш;
- барча мушаклар грухини ривожлантириш (тана, оёғ, ўл ва елка камари, панжа, бармоғлар, товон, бўйин, кўз, ички органлар, юрак-ўон томирлар, нафас олиш ва бошға мушаклар);
- кўпроғ заиф ривожланган букувчи мушаклар грухининг ривожланишига эғтибор ўаратиш лозим.
- юрак-ўон томирлари ва нафас олиш тизимлари фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам бериш, юракка ўон оғшини кучайтириш, унинг ўисғариш ритминини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган юкламага мослашиш ўобилиятини ривожлантириш;
- кўкрак ўафаси қаракатчанлигинини ўстириш, чуғур нафас олиш, унинг ритми барўарорлигига, ўпка сиғиминини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш;
- ички органларнинг (оағат қазм ўилиш, модда ажралиш ва бошғалар) тўғри ишлашга ёрдамлашиш;
- терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмак-лашиш;
- марказий нерв системасининг фаолиятини такомиллаштириш, ўўзғалиш ва тормозланиш, уларнинг қаракатчанлиги жараёнларининг муғобиллигига, шунингдек қаракат анализатори, сезги органларининг такомиллашувига ёрдам бериш.

ТАЪЛИМИЙ ВАЗИФАЛАР

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ўйидаги таълимий вазифалар қал этилади:

- қаракат кўникма ва малакаларинини шакллантириш;

- жисмоний сифатлар (чаšшонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат, кўз билан чамалаш, кучлилик, чидамплиликни ўстириш;
- тўғри šадди-šомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш;
- жисмоний тарбия кáшидаги билимларни ўзлаштириш.

Болалар нерв тизимининг пластиклиги туфайли уларда кáракат кўникмалари нисбатан енгил шаклланади. Уларнинг кўпчилигидан (эмаклаш, юриш, югуриш, чанўида юриш, велосипедда сайр ўилиш...) кундалик кáракат воситаси сифатида фойдаланадилар.

Кáракат кўникмалари ташўи мукит билан алошани осонлаштиради ва уни билишга ёрдам беради; бола эмаклаб ўзини ўизийштирган нарсаларга яшнлашади ва улар билан танишади; чанўида юра оладиган; велосипедда сайр ўила оладиган болалар ўор, шамол хоссаларини осон идрок этадилар; сузиш чоўида эса болалар сувнинг хоссалари билан танишадилар.

Жисмоний машўларни тўғри бажариш мушаклар, пайлар, бўўинлар, суяк тизимини ривожлантиришга самарали таъсир ўилади.

Ёш грукларига оид кáракат кўникмаларининг кáжми «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастурининг, «Болаларни жисмонан ривожлантириш» бўлимида берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафланиш, умумривожлантирувчи машўлар, асосий кáракатлар, спорт машўларини бажариш кўникмаларини шакллантириш лозим.

Бундан ташўари, болаларни спорт ўйинларига (городки-шахарча, бадминтон, стол теннис) ва спорт ўйинлари элементлари (баскетбол, хоккей, футбол, волейбол) ни бажаришга ўргатиш зарур.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган кóлатда ва юрганда šадди-šоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муким.

Бу ёшда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг бошланўич кўникмалари (ўўл ювиш, кийим-кечак, пойабзални яхши тутиш, ўйинчоўлар, хоналарни...) озода тутиш кўникмаларини сингдириш мукимдир.

Бу ёшдаги болаларга машўулотларнинг фойдаси кáшидаги жисмоний машўларнинг акамияти ва техникаси, уларни ўтказиш методикаси кáшидаги, кáракатли ўйинлар кáшидаги жисмоний тарбияга оид билимларни бериш мукимдир.

Болалар гавда ўисмларининг номини, кáракат йўналиши (юшорига, пастга, олдинга, орўага, ўнгга, чапга, тўла айланиш...), жисмоний жикозларнинг номи ва ўай маўсадда ишлатилиши, уларни саўлаш ва тутиш, кийим-кечак ва пойабзалга ўараш ўоидасини билишлари лозим.

Олинган билимлар болаларга жисмоний машўлар билан жуда тўғри шуўулланиш ва жисмоний тарбия воситаларидан мустаўил фойдаланиш имконини беради.

ТАРБИЯВИЙ ВАЗИФАЛАР

Жисмоний тарбия жараёнида болаларда кун тартибига риоя ўилиш, жисмоний машўлар билан кáр куни шуўулланиш эктиёжини кóсил ўилиш бу машўлар билан мактабгача тарбия муассасаларида ва оилада мустаўил шуўулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ва кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлошй, ашлий, эстетик ва меќнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Жисмоний машъларни бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлик, камтарлик, кўнгилчанлик...) ва ахлошй фазилат (ќалоллик, ўртошлиќ ќисси, ўзаро ёрдам, топширишни маъсулият билан бажариш) ларни тарбиялаш, иродавий фазилатлар (ботирлик, шатыйлик, ўз кучига ишонч, чидамлик) ни намоён шилиш учун шароит яратади.

Жисмоний тарбия болаларнинг ашлий ўсишига ёрдам беради, чунки нерв тизими ва бошша орган ќамда тизимларнинг нормал фаолияти учун шулай шароит яратилади, бу эса яхширош идрок этиш ва эслаб шилишга ёрдам беради. Болаларда барча психик жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, хаёл...) шунингдек тафаккур операция-лари (кузатиш, ташсослаш, анализ, синтез, умумлаштириш...) ривожланади.

Болаларда ижобий эмоциялар, тетик, хушчашчаш кайфиятни тарбиялаш жуда муќимдир, чунки ижобий эмоциялар барча органлар ва организм тизимларини ишига яхши таъсир шилади.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун шулайлик яратади. Жисмоний машъларни бажариш жараёнида эстетик заврни хис шилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ќаракларнинг ифодалилигини, шадди-шоматнинг нафислигини, кийим-бош, спорт жиќозлари, теварак-атрофнинг гўзаллигини тушуниш ва тўѓри баќолай олиш шобилияти ривожлантириш; эстетик жиќатдан маъсул хулшша интилишни, фаолият, сўз ва хатти-харакатда шўполликка мурасасиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида меќнат тарбияси ќам амалга оширилади. Болалар соѓлиги мустаќкамланади, ќаракат кўникма-лари шаклланади, меќнат шилиш учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ривожланади. Болалар бинони, участкани жиќозлаш (сакраш учун шум тўлдирилган ўралар, шор уюмлари, сирђаниш учун муз йўлкалар, яхмалак, чанђи йўли...) шўриш, жисмоний тарбия жиќозларини ясаш ва уларни тузатиш (улоштириш учун шопчалар ясаш, нишонларни бўяш...), спорт кийимлари, пойабзални сашлаш, уларга шараш, жисмоний тарбия машўулотларида жисмоний жиќозларни, атрибутларни, ўйинчошларни жой-жойига шўйиш ва йиђиб олиш билан бођлиш меќнат кўникмаларини эгаллайдилар.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни сођломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалардан биргалиќда, мужассам ќолда фойдаланишни талаб этади.

ШАРШ МУТАФАККИРЛАРИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТЎЪРИСИДА

Жисмоний маданият ва спорт ќамиша жамият ќаётининг ажралмас бир шисми бўлиб келган. Бизгача мавжуд бўлган ижтимоий жамоалар ќам ўз ривожланишида жисмоний тарбия ва спортга катта аќамият берганлар.

Ўтмишда кураш, югуриш, улош ва бошса миллий ўйинлар халф орасида кенг таршаланган, кар хил тантана, Наврўз, байрамлар ва тўйларда мусобаашалар ўтказилган ва улар тарбиявий акамиятга эга бўлган.

Бундан 3 минг йил олдин яратилган Зардуштийлик динининг мушаддас китоби «Авесто» да жуда кўп хаётий муаммолар хусусида бахслар, мулохазаю мушохадалар мавжуд. Зурриётнинг покизалиги, наслнинг соҳломлиги хусусида шайҳуриш шулар жумласидандир. «Авесто»да атроф-муқитни мукофаза шилиш, жамоат, оила, шахсий озодалик гигиена хусусида панд-насиқатлар берилганда ашлий, жисмоний, рукий, жинсий соглом бўлиш омиллари кам бирма-бир санаб ўтиладики, унга риоя шилиш меъёру низомлари ўстирилади. Унда «Соҳлом, ашли хуши тетик фарзандларга, жасур, доно, турли тилларни биладиган ўйил-шизларга, узошни кўра биладиган, юртни бало-шазолардан кимоя эта оладиган ўйлонларга, яхши келажак, порлош каётни равшан кўз билан кўра оладиган поктийнат авлодларга олшишлар бўлсин», дейилган.

«Авесто» даги кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, шадимги аждодларимиз болаларнинг чашалоллигидан жисмоний, ашлий ва жинсий тарбиясига жиддий эътибор беришган. Уларнинг фикрича ёш болалар очиш кавода, жисмоний меқнатда чинишиб вояга етишлари лозим.

«Авесто» да инсон организми, мушак, суяк, тери, мия, асаб, бадан, томир ва шонга бўлинган.

Баданнинг шуввати эса жон, виждон, равон (тан), идрок ва азалий (шадимий) руқ каби 5 шисмга бўлинган.

«Авесто» да ер, сув, замин, хона, бадан, кийим-кечак, озиш-овшатларни тоза тутиш ва болаларни чиништиришга кам катта эътибор берилган.

Шаршнинг атошли мутафаккирлари Абу Райкон Беруний, Абу Наср ал-Фаробий, Абу Али ибн Сино, Пақлавон Махмуд, Алишер Навоийнинг жисмоний тарбия, соҳлишни сашлаш ва гигиена хашидаги фикр-мулоказалар хозирги вашда кам долзарб бўлиб, ўз акамиятини йўшотмаган.

Абу Наср Фаробий (870-950) нинг инсон ва унинг психикаси какидаги ахлокий-фалсафий мушокадалари, жисмнинг соглом бўлиши какидаги фикрлари «Идеал шакар аколисининг фикрлари», «Фалсафий саволлар ва уларга жавоблар», «Кикмат маънолари», «Акл маънолари тўгрисида» каби катор асарларида баён этилган.

Абу Али ибн Сино (980-1037) Бухоронинг Афшона шақрида туўилган. У «Тозалик хашида рисола» номли китоб ёзган. У хозир Абу Али ибн Синонинг бутун дунёга машкур «Тиб шонунлари» га асос бўлди.

Олим рисоласини шуйидаги 5 та мусташил бобларга бўлган:

1. Тоза каво
2. Хаммом
3. Таом
4. Жисмоний каракат
5. Уйшу ва тетиклик

Ибн Сино ўз рисоласининг тўртинчи бобида «Жисмоний тарбия машълари савия ва сон жикатдан жуда узоқ ва кишини чарчатадиган бўлмаслиги керак. Улар жуда тез кам бўлмаслиги керак, акс қолда улар ўсша давом этишига ўарамай кишига узоқ бўлиб туюлади, шунингдек, бу машълар ўта бўш бўлмаслиги кам керак, акс қолда улар узоқ давом этадиган машълар, кишига жуда ўсша бўлиб туюлмасин» - дейди.

Соҳлом турмуш тарзи ва соҳликни саўлашда Абу Али ибн Сино асосан етти нарсага эътиборни кучайтириш зарурлигини ўштириб ўтади: буларга

- 1 Мижозни мўтадил ўилиш
- 2 Ейладиган ва ичиладиган овъатларни танлаш.
- 3 Гавдани чишиндидан тозалаш.
- 4 Тўҳри тузилишни саўлаш.
- 5 Бурун оръали олинадиган қавони етарли ва яхши олиш.
- 6 Кийимга эътибор бериш.
- 7 Жисмоний ва руқий қаракатларни тартибга солиш (шу қаракат жумласига ўйшу ва ўйўшлик кам киреди).

Мижоз элементлари 4 га бўлинади: иссиқлик, совуқлик, қўллик ва ўуруқлик. Умуман олганда мижоз иккига бўлинади:

Биринчиси қайиқий мўтадил мижоз (шартсиз рефлекс), бунда мижоз эгасидаги ўарама-ўарши қайфиятларнинг миқдорлари тенг бўлади.

Иккинчисида (шартли рефлекс) ўарама-ўарши қайфиятлар орасида мижоз мутлақо ўртада бўлмай, икки томоннинг бирига, яъни совуқлик ёки иссиқликка, қўллик ё ўуруқликка ёки қар иккаласига мойилроқ бўлади.

Касалликларни олдини олиш ва соҳломлаштиришда мижоз элементларига эътибор берилса, яхши натижа беради.

Абу Али ибн Синонинг «Тиб ўонунлари» китобида касалликларни олдини олиш, даволашга доир маслақатлар, инсон саломатлигининг атроф-муқитдаги омилларга боҳлиқлиги қайидаги фикрлар билдирилган.

Боланинг илк ёшидан бошлаб гигиеник асосда тарбиялашни Ибн Сино соҳлиқни саўлашнинг энг асосий жикати деб қисоблаган.

Унинг фикрича, бола феъл-атворининг вазминлигига эътиборни ўаратиш зарурдир. Руқ ва тананинг соҳломлигини саўлашга шу тариқа эришилади.

Болани гигиеник тарбиялашнинг умумий тизимида жисмоний машълар етакчи ўрин эгаллайди. Абу Али ибн Сино буни даволаш деб атайди.

Булардан кўриниб турибдики, Ибн Сино ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машъулотларининг инсон қайида тутган ўрни ва моқиятини назарий асослаб берган.

XIII-XIV аср ўзбек поэзиясининг атоқли намоёндаси, машқур рубоийнавис шоир, оташин халқпарвар Пахлавон Махмуд (1247-1326) ўз даврининг ажойиб спортчиси кам бўлган. У миллий кураш бўйича халқ мусобакаларида ўатнашиб, қамма рақибларини енгган, ўолиблик эвазига

мукофотлар эмас, балки шу жой хокимларидан Хоразмдан келтирган ўуллар ва асирларини озод этишни талаб ўилган.

Ўша даврда спортнинг кураш тури Туркистон худудида гуркираб ривожланган, камда у халў орасида жуда оммабоп бўлган.

Буюк сокибўирон Амир Темур жисмоний тарбияга катта эътибор ўаратган. «Темурнома» да ёзилишича, Темур ўспиринлик даврида тенгдошлари билан ўзининг кўп ваўтини жисмоний машўлар ва харбий ўйинларга ажратган. Темурнинг ўзи ва ўйинларнинг бошўа иштирокчилари кам катта жисмоний тайёргарликдан сўнг буюк лашкарбошилар бўлиб етишган.

Улуў шоир ва мутафаккир Алишер Навоий (1441-1501) ўз асарларида жисмоний тарбия ва спорт ўояларини олдинга суриб ўз ўакрамоналарини жисмонан кучли, баўувват ва чиройли инсонлар сифатида таўрифлаган.

Алишер Навоийнинг «Хазойинул маоний», «Мақбубул кулуб» ва бошка асарларида етук, баркамол инсоннинг ахлоки, маўнавияти, одамларга муносабати, истеъдоди ва кобилияти, инсонларни жисмоний бакувватлиги тўгрисида кимматли мулоказалар юритилган.

Навоий «Хамса» сининг кар бир достонида букилмас ирода, иродавий сифатлар, шижоат, инсонпарварлик туйгулари, ботирлик, чакконлик, кукплик каби инсоннинг мураккаб колатлари мокирона ёритилган.

Шундай ўилиб, Шарў мутафаккирлари бола соўлиўини мустакамлаш ва мукофаза ўилишда жисмоний тарбиянинг ролига катта бако берганлар. Улар тоза кавонинг акамияти, терини парвариш ўилиш ўоидаларига, организмни чиниўтиршга, жисмоний машўларга кўп эътибор ўилганлар. Касалликларни олдини олиш ва даволаш юзасидан маслакатлар берганлар.

Шарў мутафаккирларининг овўатланиш, меќнат, ухлаш, жисмоний машўлар масалалари юзасидан берган маслахатлари хозирги кунда кам акамиятлидир.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Жисмоний ривожланганлик даражаси – бу жисмоний тарбия дастурида берилган меъёрлар билан белгиланади.

Ўзбекистон мактабгача тарбия концепцияси – 1992 йилда ўабул ўилинган. Унда мактабгача ёшдаги болаларни ўзбек халўининг урф-одатлари, анъаналари асосида кар томонлама тарбиялаш масалаларини очиб беради.

Шартли рефлекслар – бола туўилиши билан юзага келадиган кўриш ва эшитиш.

Динамик стереотип – бу бола тарбиясини туўри ташкил этиб, мунтазам тарзда каракатларга ўргатиш жараёнида юзага келадиган одатдир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР.

1. Бола каётининг биринчи йилида уни жисмоний ривожланишининг юўори бўлиши нима билан асосланади ?
2. Жисмоний тарбиянинг вазифалари ўайсилар ?
3. Абу Али ибн Синонинг киши саломатлиги какида билдирган ўандай фикрларини биласиз ?

АДАБИЁТЛАР

1. Мактабгача тарбия Низоми.
2. Ўзбекистонда мактабгача тарбия концепсияси. Т.,1992
3. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия. Т. «Ўзбекистон» 1998
4. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т. Ўшитувчи 1997
5. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. «Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т. Ўшитувчи 1988.
6. А.Ў.Атоев «Фарзандингиз баркамол бўлсин» Т., «Ибн Сино» 1990
7. Ў.Ў.Камидов «Авесто» файзлари. Т.,2001
8. Ж.Туленов, З.Ўофуров Фалсафа. Т.,1997
9. Л.С.Клемешева, М.С.Эргашев. Ёшга оид физиология. Т.,1991
10. Э.Ўозиев. Психология. Т.,1994

3 – мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

МАЏСАД: Талабаларни жисмоний тарбия воситалари билан таништириш, уларга жисмоний машғулар тўғрисида билим бериш. Талабаларни «Учинчи мингйилликнинг боласи» таянч дастури билан ишлашга ўргатиш. Уларда жисмоний воситалардан фойдалана олишнинг амалий малакаларини шакллантириш.

РЕЖА:

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга жисмоний тарбия бериш воситалари.
2. Жисмоний машғуларнинг тавсифномаси.
3. Жисмоний машғуларнинг турлари.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Техника тараъиёти даврида жисмоний тарбия ва спортга катта ақамият шаритилмошда. Чунки, техник тараъиёт даврида инсоният жисмоний меънатдан озод бўлиб, энг кавфли «кам каракат шилиш» касаллигига учрамошда, бу эса жон-томир тизимининг касаллигига олиб келади.

Шунинг учун, охири йилларда давлатимиз томонидан чишарилган «Жисмоний тарбия ва спорт» бўйича жонун ва «Соҳлом авлод учун» фармони ва дастури болаларнинг маънавий ва жисмоний ривожланиши, уларнинг соҳлом, меънатсевар, бахтли бўлишлари тўҳрисадаги ҳамхўрликдан далолатдир. Шундай экан, болаларни жисмоний ва кар томонлама ривожланиши учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланмоҳимиз муқимдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси вазифаларини кал этишда гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучлари, жисмоний машшлар каби воситалардан фойдаланилади. Кар хил фаолият турларига кирувчи (шўл меънати, мусиша асбобларини чалиш, лой ва пластилиндан нарса ясаш, шўриш-ясаш, расм чизиш, кийиниш, ювиниш...) хилма-хил каракатлар болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир этади. Тўлашонли жисмоний тарбияга барча воситалардан мужассам колда фойдаланилганда эришилади, чунки уларнинг кар бири киши организмга турлича таъсир этади.

Жисмоний тарбия воситалари.

1. Гигиеник омиллар.
2. Табиатнинг табиий кучлари.
(шўеш, каво, сув)
3. Жисмоний машшлар.
4. Хилма-хил фаолият турлари.
5. Массаж

Гигиеник омилларга:

- а) машҳулотлар режими;
- б) дам олиш;
- в) Овшатланиш;
- г) уйшў;
- д) кийим бош, пойабзал;
- е) жисмоний жиқозлар, хоналар, майдончалар... киради.

Улар жисмоний машшларнинг шуҳулланувчилар организмга таъсири самарадорлигини оширади.

Гигиена омиллари барча орган ва тизимларнинг яхши ишлашига ёрдам беради. Масалан, мунтазам сифатли овшатланиш овшат казм шилиш органининг фаолиятига ижобий таъсир шилади ва бошша органларга зарурий озиш моддаларнинг ўз ваътида етиб боришини таъминлайди, боланинг ривожланиши ва ўсишига ёрдам беради. Тўлашонли уйшў нерв тизимида дам беради ва унинг иш шобилиятини оширади. Хоналар, жисмоний жиқозлар, атрибут, ўйинчошлар, болалар кийимлари ва пойабзалининг тозалиги

касалликларнинг олдини олади. Хоналарни тўғри ёритиш кўз касалликлари (шакўрлик ва бошқалар) нинг содир бўлишига йўл ўймайди. Кун тартибига ўатий риоя ўилиш уюшўошликка, интизомлиликка ўргатади.

ТАБИАТНИНГ ТАБИЙ КУЧЛАРИ

Табиатнинг табиий кучларига ўёш, каво, сув киради, улар жисмоний машўларнинг организмга таўсирини кучайтиради ва киши иш ўобилиятини оширади.

Ўёшли, очиш кавода ёки сувда (сузиш) бажариладиган машўлар жараёнида ижобий эмоциялар пайдо бўлади (кўпрош кислород ютилади, модда алмашуви кучаяди...)

Ўёш, каво, сув организмни чиништиришга, уни юшори ва паст температурага мослашув ўобилиятини оширишга ёрдам беради.

Булар натижасида иссишликни идора ўилувчи аппарат каракатга келади, яъни киши организми турли хил метеорологик омилларнинг ўзгаришига ўз ваўтида жавоб бера оладиган даражага келади.

Сув терини кирдан тозалайди, ўрмон боўлардаги шифобахш моддалар (фитонцидлар) га бой каво микробларни йўшотишга ёрдам беради, ўонни кислородга тўйинтиради. Ўёш нури тери остида Д витаминининг саўланишига хизмат ўилади, турли микробларни ўлдиради ва болаларни касалликлардан (рахит...) саўлайди.

ЖИСМОНИЙ МАШўЛАР

Жисмоний машўлар жисмоний тарбиянинг кишига кар томонлама таўсир этувчи асосий ўзига хос шаклидир. Улардан жисмоний тарбиянинг соўломлаштириш, таўлимий ва тарбиявий вазифаларини кал этишда фойдаланилади: ашлий, ахлошй, эстетик ва меќнат тарбиясини амалга оширишга хизмат ўилади.

Раш машўлари – организмнинг барча тизимларига таўсир ўилади, жисмоний фазилатларни ривожлантиради, каракатлар нафис, эркин ифодали бўла боради, ижобий хислар пайдо ўилади, тўғри шад-шоматни шаклланишига ёрдам беради. Шунинг учун раш ва ўйин элементлари (галоп, оёшларни ёнма-ён ўйиш кабилар) жисмоний тарбия воситалари сифатида фойдаланилади.

Хилма-хил фаолият турларига кирувчи каракатлар.

Хилма-хил фаолият турлари (меќнат, расм, чизиш, нарса ясаш...) га кирувчи каракатлар агар шоматни тўғри тутишга риоя ўилинса, шунингдек жисмоний юкламалар болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятлари, соўлиўининг аќволи, жисмоний ривожланиши ва тайёрланганлигини кисобга олган колда берилсагина бола организмга ижобий таўсир этиш мумкин.

Массаж (силаш, суртиш, ўшалаш, шапатилаш, титратиш) терига таўсир ўилиб, боланинг бутун организмга таўсир этади.

Массаж ўон томири тизимига кам таўсир ўилади. Терига нерв учлари таўсирларига жавоб таришасида томир рефлекслари юзага келади,

капиллярлар кенгаяди шон айланиши кучаяди, иссишлик чишариш ортади. Массаж организмни иссиш каводан шизиб кетишидан сашлайди. Массаж таъсирида ёш ва тер безларининг сектор функцияси яхшиланади, мушакларда оксидланиш-шайтарилиш жараёни ва уларнинг шисшариш шобилияти ортади.

Массаж лимфа тизимига таъсир шилиб, суюшлик ошмини тезлаштиради.

Турли ёш босшичларида кўрсатиб ўтилган вазифаларни амалга оширишнинг самарадорлиги асосий ва шўшимча воситаларни тўғри шўшиб олиб борган ташдирдагина ошади. Чунончи, боланинг дастлабки 3 ойлигида гигиена омиллари, табиатнинг табиий кучлари катта акамиятга эга бўлади. Ёш орта борган сари гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучларининг роли камаймайди, бирош уйшу, овшатланиш ва бошшаларга камрош вашт сарфланади ва бирмунча мураккаб жисмоний машшлардан фойдаланиш учун замин яратилади

ЖИСМОНИЙ МАШШЛАРНИНГ ТАВСИФНОМАСИ (характеристикаси)

Жисмоний машшларнинг пайдо бўлиши.

Машшлар жисмоний тарбия воситаси бўлиб чишиши шадим замонларга бошлиш. Шазилмалар натижасида топилган кар-хил уй-рўзшор буюмлари, турли ёдгорликлар, шоялардаги расмлар ва тасвирлар авлоддан-авлодга ўтган, авлоднинг маданияти, жисмоний маданиятни юзага келтирган.

Жисмоний машшлар меќнат оршали вужудга келган. Жисмоний машшларни ривожланишига санъат, карбий иш, дин ва миллий шадриятлар ўзининг салмошли таъсирини курсатади. Лекин жисмоний машшларнинг ривожланишида моддий талабчанлик ва каёт шароити кал шилувчи омил бўлиб кисобланади.

Жисмоний машшлар келиб чишишдан бошлаб, ижобий билим ва малака билан бошлиш бўлган.

Жамиятни ва жисмоний тарбияни ривожланиши, жисмоний машшларни меќнат ва карбий иш билан ўзаро бошлишлиги йушוליб борди. Бу мураккаб каракат фаолиятидан айрим машшлар (турли масофаларга югуриш, узошша улоштириш, узунликка сакраш...) ни ажратиб олиш ва улардан жисмоний тарбия мащадларида фойдаланиш имконини берди. Шунга ўхшаш нишонга отадиган бўлдилар...

Машшларни алокида бўлиниб, ажралиб чишиши энди кишиларни меќнатга, жисмоний тарбия ва спортга камда карбий ишга тайёрлай бошлади ва бу уларни жисмоний ва рукий ривожланишларини таъминлайди.

Жисмоний каракатлар бу эркин каракатлардир. Уларни бажариш, тўхтатиш, ўзгартириш киши ихтиёри билан амалга оширилади.

Жисмоний машшларни шакли ва мазмуни.

Жисмоний машшлар бир-биридан кам мазмун, кам шакл жикатидан фаршланади.

Жисмоний машълар мазмунига ўатор жараёнлар физиологик, биологик, биохимик, психологик боғлишлиги киради. Жисмоний машъларни бажариш (ихтиёрий қаракатлар) қаракат тасаввури, диъшат, тафаккур, иродавий зўр бериш, қиссиётлар каби психик жараёнлар билан боғлиқдир. Турли жисмоний машъларни бажаришда организмнинг юрак-томир, нафас олиш тизимида ўзгаришлар юзага келади.

Жисмоний машълар мазмунига педагогик нуътаи назардан ўараганда уларнинг таълим-тарбиявий вазифаларни хал этиш (қаракат, кўникма ва малакаларининг шаклланиши, жисмоний фазилатларни ривожлантириш...) даги ақамиятини белгилайди.

Жисмоний машълар шакли ички ва ташъи тузилишдан иборат.

Ички тузилиш – қаракат бажариш чоғида кечадиган турли жараёнларнинг ўзаро алоъадорлиги билан характерланади.

Ташъи тузилиши – машъни ташъи кўриниши. У қаракат жараёнида фазовий, ваът ва куч муносабати билан характерланади.

Жисмоний машъларнинг мазмуни ва шакли ўзаро боғлиқ ва бирликда саъланади. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди, чунончи югуриш тезлигининг ошишига ўараб ўадам узунлиги ва гавданинг эгик бурчаги ўзгаради. Айни ваътда шакл қам мазмунга таъсир этади: масалан, узоъша улоътириш чоғида тўғри бажарилган силтаниш жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир ўилади (улоътириш узунлиги ортади, бу эса мускул кучлари ўзгаришидан гувоқлик беради).

ЖИСМОНИЙ МАШЪЛАР ТЕХНИКАСИ

Жисмоний машълар техникаси – бу қаракатларни бажариш усули бўлиб, унинг ёрдамида қаракат вазифалари қал этилади.

Масалан («оёъни букиб» сакраш усули билан, югуриб келиб узунликка сакраш).

Техника тушунчаси бу қаракатларнинг ташъи шаклидир. Жисмоний машълар техникаси бетўхтов ўзгаради ва такомилла-шади.

Жисмоний машълар техникасида унинг асоси, белгиловчи бўғими (звеноси) техник деталлари бўлади:

а) Техниканинг асоси негизи – бу қаракат вазифаларини аниъ оёилона йўл билан қал ўилиш учун керакли қаракатларнинг йиғиндисидир. Техника асосининг бирор-бир элементи иштирок этмаса машъларни бажариш мумкин эмас ёки бажарилган таъдирда улар чала қисобланади.

б) Техниканинг белгиловчи бўғими – бу ушбу қаракат асосининг муқим ва қал ўилувчи ўисми қисобланади. Масалан: (югуриб келиб баландликка сакрашнинг асосий звеноси бу депсинишдир. Машъларда белгиловчи звенони бажариш одатда ўисъа ваът ичида кечади ва катта мушак кучланишни талаб ўилади.

в) Техник деталлари – бу машъларнинг иккинчи даражали хусусияти бўлиб, улар техника асосини бузмаган қолда ўзгариб туриши мумкин. Бу кишининг якка узига хос хусусиятига боғлиқ.

Жисмоний машълар ваџт жикатидан кетма-кет келувчи фазалардан иборат бўлади.

Циклик каракатларда (ирђитиш, сакраш ва бошсалаар) уч фазани ажратиш мумкин:

1. Тайёрлов фазаси – асосий фазани бажариш учун жуда шулай шароит яратади. Масалан, ирђитишда шўлни ва танани орсага тебратиш.
2. Асосий фаза – муќим каракат вазифасини кал этишга йўналтирилгандир. Масалан, улоштиришда тўпни отишга хизмат шилади. Асосий фаза машъларни бажариш усулининг моќиятини ташкил этади.
3. Якунловчи фазанинг вазифаси каракатни тўхтатиш ва мувозанатни сашлаш, узошса улоштиргандан сўнг чизишли кесиб ўтмаслик, югуриб келиб узунликка сакрагандан сўнг йишилмасликдан иборатдир.

Уччала фаза чамбарчас бођлиш бўлиб, бир-бирини давом эттириб бир бутунликда бажарилади.

ФАЗОВИЙ ТАВСИФНОМАСИ

Барча жисмоний машълар фазода бажарилади. Фазовий тавсиф ўз ичига дастлабки қолат, машъларни бажариш пайтида гавда ва унинг шисмларини қолатини, траекториясини олади

Дастлабки қолат (ДҚ) – бу гавда шисмларининг машъларни бажариш арафасида нисбатан каракатсиз қолатидир, у каракатга тайёргарликни ифодалайди.

Дастлабки қолатни ўзгартириб, тана қолати шисмларини кетма-кетлигини ўзгартириб организмга таъсир этувчи жисмоний юкланишларни тўђри бошсариб олиб боришга кам имконият яратади.

Каракат траекторияси – яъни тана қолати каракатланаётган гавда шисмининг йўналиши траектория дейилади. Траекторияда шакл, йўналиш ва амплитуда анишланади.

Тана шисми ёки буюмни ўтиш йўлини траектория (йўналиш) деб аталади. Шакли жикатидан камма каракатлар тўђри чизишли ва эгри чизишли йўналишда бўлади. Боксда ва шиличбозликда тўђри чизишли каракатларни учратиш мумкин. Шолган камма машђулотларда, спорт турларида фашат эгри чизишли каракатларни кўриш мумкин.

Каракат йўналиши. Жисмоний машъларнинг айрим мускуллар ривожланиши ва каракат вазифаларини муваффашиятли бажарилишига (нишонга теккизиш) каракатланаётган гавда, унинг шисмлари (ёки буюмга) бериладиган йўналишга бођлиш. Киши гавдасининг асосий йўналишларини шуйидагича аташ шабул килинган: юшорига-пастга, олдинга-орсага, ўнгга-чапга.

Каракатлар амплитудаси – бу гавда шисмлари ўзгариши йўлининг катталигидир. Улар бурчак катталиклари (градуслар) чизишли ўлчовлар (шадам узунлиги), шартли белгилар (ярим чўшсайишлар) ёки ташши чамаласи (полга теккунча энгашишларда) билан белгиланиши мумкин.

Ќаракатлар амплитудаси суяк, бўғин, пай ва мушакларнинг эластик тузилишига боғлиқ.

ФАЗОВИЙ – ВАЏТ ТАСНИФИ (характеристикаси)

Бунга:

Тезлик ва тезланишлар киради.

Ќаракат тезлиги гавда ёки унинг ўсимлари билан босиб ўтилган йўл кўлами (узунлиги) нинг унга сарфланган ваўтга нисбати билан белгиланади. Агар тезлик йўлнинг барча нуўталарида бир хил бўлса, бу ўаракатни текис ўаракат дейилади, агар у ўзгариб турса, нотекис ўаракат дейилади. Тезликнинг ваўт бирлигидаги ўзгариши тезланиш дейилади.

Ваўт характеристикаси

Машў ва унинг элементларини бажариш давомийлиги, айрим статик ўолатлар ўамда ўаракат сурўати ваўт характеристикаси ўисобланади. Техниканинг айрим элементлари турли ваўтда бажарилади (ирўитиш ваўтидаги ўаракат отиш ўолатига ўараганда секинроў). Турли машўларни бажаришга турлича ваўт сарфланади.

Сурўат – ўаракат даври ёки ўаракат миўдорининг ваўт бирлигида такрорланиш тезлиги частотаси тушунилади.

Масалан: юриш сурўати дакикага 120–140 ўадам. Ќаракат сурўатининг ўзгариши жисмоний юклама кучайиши ёки камайишига олиб келади.

Ритмик характеристика

Ритм – мушак кучланиши ва бўшашининг навбатма-навбат алмашинувидир. Ўзлаштирилган ўаракатларда ритм турўун характерга эга. Ритмик ўаракатлар осон бажарилади, шунинг учун ўам чарчов ўосил ўилмайди.

Динамик характеристика

Жисмоний машўларни бажаришга жуда кўп омиллар, жумладан ички ва ташўи кучлар таўсир этади.

Ички кучларга таянч ўаракат аппаратининг суўт кучлари (мушакларнинг эластиклиги, ёпишўоўлиги): ўаракат аппаратининг фаол кучлари (мушакларнинг тортилиш кучлари), кучлар (тезланиш билан ўаракат ўилиш жараёнида тана айрим ўисмларининг ўзаро таўсир натижасида вужудга келадиган кучлар) киради.

Ташўи кучларга инсон танасига ташўаридан таўсир этувчи кучлар: ўз танасининг оўирлик кучи, ташўи муўитнинг ўаршилиқ кучи (ўаво, сув, ўум, ер) ва табиат жисмлари (буюмлар, жуфт машўлардаги раўиблар) нинг ўаршилиқ кучи, спорт жиўозлари (тўлдирма тўп, гантеллар) нинг оўирлик кучи, инерция кучи киради.

ЖИСМОНИЙ МАШўЛАРНИНГ ТУРЛАРИ

Болалар боўчасида жисмоний тарбиянинг асосий мазмунини жисмоний машўлар ташкил этади. Улар ўуйидаги жисмоний машк турларидан иборат бўлади:

1. Гимнастика.
2. Каракатли ўйинлар.
3. Спорт машълари.
4. Оддий туризм.

Гимнастика – оддий ва мураккаб машъларнинг ҳоят хилма-хиллигидир. Гимнастика жисмоний тарбия тизимида катта ўрин тутади. У соғломлаштириш ёки умумривожлантирувчи (асосий, гигиеник, атлетик) гимнастика, спорт-акробатикаси, касбий, спорт гимнастикаси, бадий гимнастика, амалий гимнастика, ишлаб чиқишдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси турларига бўлинади.

Гимнастиканинг ўйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд гавдани турли ўсимлари, айрим бўғинлар ва улар фаолиятининг турли томонлари ва қолатига танлаб таъсир этиш (мушакларнинг бўшашиши, чўзилиши...), жисмоний юкланишни таъсимлаш имконияти, спорт анжомлари ва спорт иншоатларидан фойдаланиш, машъларни мусиқа жўрлигида ўтказиш, машъларнинг ранг-баранглиги. Гимнастиканинг бу хусусиятлари ундан хилма-хил вазифаларни қал этиш учун барча ёшдаги, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган кишилар билан ўтказиладиган машъулотларда фойдаланиш имконини беради.

Каракатли ўйинлар. Бу турли эмоционал каракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган ўидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилади. Гимнастикадан фарqli ўлароq, ўйинларни ўтказишда жисмоний юкланишларни таъсимлаш ўийин бўлади.

Каракатли ўйин шуўулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарqlанади.

Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда каракат ўилиш ва тезкорлик, чаqшонлик (чалqитиш, «тузоq» дан qочиш каби жисмоний фазилатлар намоён бўлади.

Ўйин пайтида болалар фаолияти образли сюжет ёки ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ва бу боланинг жисмоний машъларни иштиёq билан ва узоq муддат бажариши учун ижобий қислар уйqотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмга таъсирини кучайтиради, чидампликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўйин ўидаларига риоя ўилиш, ахлоqий фазилатлар (ўзаро ёрдам, онгли интизом...) ни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин фаолиятида мажмуа характерида эга турли каракатлар уйqунлиги (югуриш, сакраш...) кўрилади.

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

Спорт машълари.

Спорт жисмоний машъларнинг бирор турида юqори муваффаqиятга эришишга йўналтирилгани билан характерланади, кишининг маънавий ва жисмоний кучларига юсак талаблар qўяди. Шунинг учун у фаqат муайян ёш босqичининг ривожланиш даражасидагина qўлланиши мумкин. Бу эса

жисмоний тайёргарлик ва соҳлигига мувофиқ келадиган шароитни талаб ўилади.

Спорт жисмонан камол топишга хизмат ўилади ва маънавий иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айнаўса, киши организмнинг камда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир.

Техника асосларини шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилма-хил вазифаларини кал этиш маўсадида мактабгача ёшидаги болалар билан ишлашда турли гимнастика машўлари (сафланиш, умумривожлантирувчи машўлар, асосий каракатлар), спорт машўлари (чанўида юриш, конькида, чанада учиш, велосипед кайдаш, сузиш...) спорт ўйинлари стол тенниси, бадминтон, городки..) дан фойдаланилади. Бунинг натижасида жисмоний машўлар ва кейинги ёш босўида хилма-хил спорт турлари билан шуғулланиш учун асос яратилади.

ОДДИЙ ТУРИЗМ

Туризм каракат кўникмаларини мустаќкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга имкон беради. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан турли каракат усулларидан фойдаланган колда (пиёда юриш, чанўида, велосипедда юриш) майдончадан ташўарига, шакар ташўарисига сайрлар уюштирилади. Сайр чоўида йўл-йўлакай турли машўларни бажариш мумкин (тўнкалардан сакраш, арўондан сакраш, копток ўйнаш, каракатли ўйинлар).

Жисмоний машўларнинг очиў кавода бажарилиши уларнинг соўломлаштириш самарадорлигини оширади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Тасниф – бу жисмоний машўларни муайян белгиларига кўра гурук ва кичик гурукчиларига таўсимланишидир.

Каракатли ўйин – бу турли эмоционал каракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир.

Спорт – жисмоний машўларнинг бирор турида юўори натижага эришишга ўаратилганлигидир.

Туризм – каракат кўникмаларини мустаќкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожланишига имкон беради.

Сурўат – каракат даври ёки каракат миўдорининг ваўт бирлигида такрорланиш сонидир.

Ритм – мушак кучланиши ва бўшашининг навбатма-навбат алмашинувидир.

Бадантарбия – киши организмга кар томонлама таўсир этадиган махсус танланган машўлар тизимидир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Жисмоний тарбия воситаларига характеристика беринг.
2. Жисмоний машўларни бажариш техникаси нима ?
3. Жисмоний машўларни турларини очиб беринг ?

4. Жисмоний машъларнинг пайдо бўлиши.

АДАБИЁТЛАР

1. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси (маърузалар матни)
Мақкамжонов К.М, Туленова Х.Б. Т.,2002
2. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова... Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т.,1997
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
4. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. Т.И.Осокина. Т.,1978

4 – мавзу: ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

МАЏСАД: Талабаларни жисмоний тарбия тизимида таълим ва тарбия бериш ёридалари билан таништириш, уларга таълим методлари ва усуллари тўғрисида тушунча бериш, талабаларни болаларда қаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга ўргатиш.

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбия жараёнида таълим ва тарбиянинг бирлиги.
2. Жисмоний тарбия тизимида қар томонлама таълим ва тарбия бериш тамойиллари.

3. Таълимни метод ва усулларининг таснифи.
4. Таълим жараёнида болаларда қаракат кўникмаларининг шаклланиш шонуниятлари ва босқичлари.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ, ТАРБИЯ БИРЛИГИ ВА БОЛАНИНГ РИВОЖЛАНИШИ

Таълим шахсни қар томонлама (ақлан, ахлоқан, жисмонан) шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми қисобланади. Жисмоний тарбияда қаракатларга ўргатиш тарбиячининг бевосита рақбарлиги остида қамда унинг қузатуви остидаги болаларнинг мустақил фаолиятида амалга оширилади. Қаракат фаолиятига ўргатишда боланинг англаш, иродавий ва қиссий қучлари ривожланади қамда унинг амалий қаракат кўникмалари шаклланади. Қаракатларга ўргатиш бола ички дунёси қис туйғуси, тафакқури, аста-секин шаклланадиган дунёқараш, ахлоқий қазилатларига болалар томонидан бақариладиган, саломатлик ва умумжисмоний ривожланиш учун фойдали бўлган қаракат фаолиятига мақсадга йўналган қолда тақсир этади.

Таълим мазмунини жисмоний машқлар, жумладан, дастурга мувофиқ танланган қаракатли ўйинлар ташкил этади.

Таълим жараёнида қатталар болаларга мақсадга йўналтирилган фаолиятнинг ижтимоий тақрибасини беради. Унинг мазмунига ривожланиш ва такомиллашишга хизмат қилувчи қаракатларни эгаллаш тақрибаси қам қиради.

Мақтабқача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда уларнинг ёш хусусиятларини қисобга олиш жуда зурур, боланинг онгли қаракат фаолиятида ақшотадиган айрим билимлар, болани қаракатларга ўргатувчи фаолияти усуллари, фаолият ва уларни амалга оширишнинг малақа ва кўникмалари қандадаги билимлар бирлиги ташкил этади.

Қаракат фаолиятини тарбиялаш жараёнида қатталар (ота-оналар, тарбиячилар) болалар ривожланишининг психо-физиологик хусусиятларини қисобга олган қолда улар олдига янги қаракат вазифаларини қўяди.

Янги нарсени ўзлаштириш боладан муайян жисмоний ва психик қучни, қийинчилиқларни енгиб ўтишни талаб этади. Боланинг машқлар жараёнида янги қаракат вазифаларини тобора қал эта бориши ва шу билан боқлиқ равишда вужудга қелади қатта имқониятлар қаракатлар қарактери ва сифатини ўзқартиради.

Қийинчилиқларни енгиш ва янги вазифаларни қал этиш болада ижобий қиссий қайфият қосил қилади. Бу мураккаб жараён доимо тарбиячи назорати остида бўлиши қерак. Бир томондан боланинг янги қаракат вазифасини тушуниб олишини тақминлаш лозим, иккинчи томондан болада мустақиллик, қизиқиш ва қайратни уйқотиш зарур.

Таълим боладан диққатни бир жойга тўплашни, тасаввур, фаол фикрлашни, хотирани ривожлантиришни талаб қилади: таълим жараёни эмоцинал, қаракат намунаси тарбиячи томонидан қўрсатилса ва болалар томонидан бақарилса образли, шунингдек оқзақи мантиқий, машқлар

болаларнинг ўзлари томонидан амалда бажариш билан боғлиқ бўлса мотор қаракат; таълим жараёни эркин бўлиши керак.

Болаларга таълим бериш, ахлоқий тарбия, боланинг маънавий туйғуси ва онгини шакллантириш, ўзаро ёрдам, мақсадга интилиш, қалоллик, адолатлилиқ каби ахлоқий-иродавий сифатларни ривожлантириш билан боғлиқдир.

Болалар аста-секин эгаллаб борадиган чиройли қаракатлар, аниқ сафланиш, уларнинг ёшига хос ўйин образларининг ижодий ифодалилиги, ўйинларда шеърини матнлар, ўйин бошланмалари, санашмачошлар буларнинг қаммаси болаларда эстетик дидни тарбиялаш вазифасига хизмат қилади.

Таълим жараёнини ташкил этиш болаларни улар кучи етадиган меҳнат қаракатларида машқ қилдириш имконини беради.

Тарбиячи болалардан жисмоний тарбия ашёларини ўзлари тартибли ва тоза сақлашларини (ихчам ўралган байрошчалар, дазмолланган лента, рўмолчалар...) мунтазам талаб қилиб туради. Болалар шарлар, тўпларни ваёти-ваёти билан ювиб, йирик ашёларни артиб турадилар.

Шундай қилиб, қаракатларга ўргатиш жараёнида болаларда ақлий ўқибилат, ахлоқий ва эстетик туйғулар ривожланади, ўз фаолиятига онгли муносабат ва шу билан боғлиқ равишда мақсадга интилиш, уюшқошлиқ шаклланади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИДА ҚАР ТОМОНЛАМА ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯ БЕРИШ ТАМОЙИЛЛАРИ

Шахсни қар томонлама комил инсон қилиб ривожлантириш тамойили болаларда жисмоний ўқибилатни, қаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргалиқда ва қар томонлама тарбиялашни амалга оширишга мужассам қолда ёндашишни кўзда тутати. Жисмоний тарбия тизимидаги бундай ёндашув кишиларнинг ўзига хос хусусиятлари, ёш ривожланиш босқичлари хусусиятлари, қаётнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятларига қам боғлиқ бўлади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ҚАЁТ БИЛАН БОЎЛИШЛИГИ 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 меъёрий кўрсаткичлар мажмуаси талабларини муваффақиятли ўзлаштириш учун жисмоний тайёргарлик қосил қилишдан иборатдир, шу асосда болаларда Ўзбекистоннинг машхур спортчилари, уларнинг ватанпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, мақорати, дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига қўрмат қисси тарбияланади.

Соғломлаштиришга йўналган тамойилининг моқияти болалар соғлигини мустақкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бўлади.

Шунинг учун жисмоний машъларни танлашда бола организмни кар томонлама соғломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини кссий-ижобий колат, каётдаги хушчаъчаъ кайфият билан яхлитликда ривожлантириш кам кўзда тутилади. Жисмоний тарбия машъулотларини режалаштиришда саломатликни мустакамлаш шонуниятлари ксобга олинган жисмоний юклама албатта идора шилинади. Бу иш тарбиячи, врач ва мудиранинг мунтазам врач-педагоглик назорати остида амалга оширилади.

Болаларга жисмоний таълим ва тарбия бериш жараёнида шуйидаги дидактик-таълимий тамойиллар шўлланилади: тизимлилик ва изчиллик, онглилик, мусташиллик ва ижодий фаоллик, таълимнинг кўргазмали оҳзаки ва амалий усулларини бирга шўшиб олиб бориш; тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили; таълимнинг фронтал, грух ва якка тарздаги шакллари бирлиги, талабаларни тобора ошириб бориш тамойили.

Тизимлилик ва изчиллик тамойили.

Жисмоний тарбия маъсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (кун тартиби, чинишиш, каракат кўникмаларининг шаклланиши) Тизимлилик бутун мактабгача тарбия даври давомидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, мунтазамлиги, режалаштирилганлигидан, юклама ва дам олишнинг мажбурий алмашилиб туриши асосидаги жисмоний тарбия машъулотларининг аниш изчиллигидан, машъулотларнинг изчиллиги, кетма-кетлиги, мазмунан ўзаро алошадорлигидан иборатдир.

Кар кун муайян бир ваътда ўз характерида кўра турли жисмоний машъларни (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машгулотлари, сайр пайтидаги каракат фаолияти...) тизими тарзда мунтазам бажариш, чиништириш тадбирлари болаларни белгиланган соғломлаштириш-тарбиялаш тартибига ўргатади.

Жисмоний тарбия косил шилинаётган каракат кўникмаларининг такрорланишини талаб этади. Фаъат кўп марта такрорлангандагина каракатлар шаклланади.

Онглилик, фаоллик ва мусташиллик тамойиллари боланинг ўз фаолиятига онгли ва фаол муносабатда бўлишга таянишни кўзда тутуди, у ёки бу маъсадни амалга ошириш учун нимани шандай бажариш кераклигини аниш тасаввур килиш лозим.

Онглилик тамойилини илк бор П.Ф.Лесгафт ишлаб чишсан эди.

Боланинг мусташил фаол фаолияти берилган вазифага бўлган шизишишга, уни онгли идрок этишга, вазифа маъсадини амалга ошириш йўллари тушунишга бошлиш бўлади.

Таълимнинг кўргазмали, оҳзаки ва амалий усулларини биргаликда шўшиб олиб бориш тамойили.

Билиш фаолияти – кссий билиш жараёнларини амалиёт билан бирлигидир. Каракатларга ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас шисмлари ўзаро алошадорликда бўлади. Бирош шўйилган вазифага шароб уларнинг изчиллиги кар-хил бўлади: болаларни каракатга ўргатиш кўрсатиб

тушунтириш; тарбиячининг машъни оғзаки тушунтириши ва унинг болалар томонидан қаракатда бажарилиши билан бошланиши мумкин.

Янги қаракатларни ўрганишда кўргазмалилик тамойили қаракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ шилиб кўрсатиш орқали амалга оширилади.

Кўргазмалилик онглик билан чамбарчас боғлиқдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, қаракатни жайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айнаса қаракат сезгилари муқим роль ўйнайди. Бундан ташқари кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта ақамиятга эга бўлади.

Тушунарлилик ва болаларга яқка ёндашиш тамойили боланинг ёш хусусиятлар имкониятларини қисобга олишни, қамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига ярашга топшириқлар белгилашни кўзда тутати.

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

Яқка ёндашув боланинг ўзига хос функционал имкониятларини қисобга оладиган алоқида таъсирларни кўзда тутати (қаракатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний юкломани турлича жабул жилади, мослашиш динамикаси қам турлича).

Яқка ёндашувнинг маъсади туғма фазилатларни ривожлантириш, янги ижобий сифатларни, жобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда нерв тизимининг типологик хусусиятларини маъсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Таълимнинг фронтал, груқ ва яқка тартибдаги усулларини бирлиги тамойили.

Бу тамойил таълимнинг турли усуллари қўлланилгандаги уюшжўшликни кўзда тутати: фронтал усул жўйилган вазифани бир вајтда, онгли ва ақил равишда бажаришни талаб этади; груқ усули масъул, мустајил ва ўзаро ёрдамни рајбатлантиришни талаб этади; яқка ёндашув усули тарбиячининг баъзи болаларга зарур ёрдам бериши ва анча тайёргарлиги бор бошса болаларга нисбатан талабчанликни оширишда ифодаланадиган рақбарлигини талаб этади. Бу усуллардан биргалиқда фойдаланиш, тарбиявий вазифаларини самарали бажаришга хизмат жилади.

Талабаларни аста-секин ошириб бориш тамойили.

Бу тамойилнинг шarti бола олдига бирмунча жийин вазифалар жўйиш ва бажартириш қамда юклом кўламани ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришдан иборатдир.

Машъларни янгилаш жараёнида қаракат малака ва кўникмаларининг қажми кенгайди ва бойиди.

Қаракат фаолияти шаклларини мураккаблаштириш билан бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний юклом аста-секин ошиб

боради. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожланиш ёнуниятлари 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 фаёат шартли равишда алоқида қолда ёараладиган бир жараённинг муайян жикатларини ва ёнуниятларини акс эттиради.

ТАЪЛИМ МЕТОД ВА УСУЛЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

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

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг нерв тизими ва бутун организми ниқоятда пластик ва ташёи таёсирга берилувчан бўлади. Шунинг учун мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан машёулот олиб борганда психик ва жисмоний кучни сарфланадиган тўёри ваёт нисбати ва ундан сўнги дам олиш тарбиячининг муқим вазифаларидан бири бўлиши лозим. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини қисобга олган қолда ёуйидаги методлардан фойдаланилади.

1. Кўргазмали метод.
2. Оёзаки метод.
3. Амалий метод.
4. Ўйин методи.
5. Мусобаёа методи.

Кўргазмали метод – бу қиссий идрок ва қаракат сезгиларининг ёрёинлигини таёминлайди. Улар болаларда сенсор ёобилиятлари ривожланишини фаоллаштирувчи қаракат қаёида жуда тўлиё ва аниё тасаввурнинг қосил бўлиши учун зарурдир.

Оёзаки метод – бу метод болалар онгига йёналтирилган, улар олдига ёўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машёлар мазмуни ва тузилишини ўзлаштириб олишда катта роль ййнайдиган қаракатли машёларни онгли равишда бажарилиши, бу машёларни турли вазиятларда мустаёил ёўллашга ёрдам беради.

Амалий метод – болаларнинг амалий қаракат фаолияти билан боғлиё бўлиб, қаракатларни ўз мускул мотор сезгиларида тўёри идрок этилишини амалда текширишни таёминлайди.

Амалий методлар машёларни ўйин шаклида, мусобаёа 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 қисобга олади. У турли қаракат кўникмаларини, қаракатларнинг мустаёиллигини, ўзгарувчан шароитга нисбатан тезкор жавоб реакциясини бир ваётда такомиллашувига, ижодий фаоллик кўрсатишга имкон беради.

Мусобаёа методи – мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда у фаёат педагогик рақбарлик шароитида ёўлланилиши мумкин. Бу

методдан катта грукларда фойдаланиш мумкин. Мусобаšалар болалар кучига мос бўлиши, ахлоšий-иродавий фазилатларни тарбиялаш, шунингдек ўз ютуšларини ва бошša болаларнинг муваффаšиятларини талабаларга онгли муносабатда бўлиш асосида тўғри бақолаш мусобаšанинг мажбурий шартидир. Ташаббускорлик, šаътийлик, саботлилик, дадиллик, жасурлик, олийжаноблик, ўртоšлик каби иродавий қамда ахлоšий қислатларни тарбиялашда мусобаša методининг ақамияти ҳоят каттадир. Лекин, шуни унутмаслик керакки, биринчилик учун раšобат šилиш, курашиш салбий хусусиятларни (худбинлик, қасад šилиш, даҳаллик...) таркиб топишга имкон бериши мумкин. Шу сабабли мусобаša методига моқирона педагогик рақбарлик šилинган таšдирдагина у маънавий тарбия соқасидаги ўз ролини оšлай олади. Педагогик жараёнда таълим методларидан мужассам қолда фойдаланилади.

Кўргазмали ёки оғзаки методлардан сўнг дарқол болалар амалий қаракатларга, қаракатларни мустаšил бажаришга ўтишлари лозим. Қар бир метод вазифаларни қал этишга ёрдам берадиган бир šанча усуллар мажмуасидан иборатдир.

Усул – методнинг бир šисми, уни тўлдирувчи ва аниšлаштирувчи šисмидир.

Кўргазмали методга оид усуллар

Болаларни қаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнинг турли усулларида фойдаланилади. Яšшол кўриш усуллари қаракат ёки айрим ҳаракат элементларининг тарбиячи томонидан тўғри ва аниš намойиш этилишидан; теварак-атрофдаги қает кўринишларига таšлид šилишдан; масофани тўғри босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали šўлланмалар, телеэшиттиришлар, фотографиялар, суратлар... фойдаланишдан иборатдир.

Тактил – мушак кўргазмалилиги болаларнинг қаракат фаолиятига жисмоний тарбия šўлланмаларини киритиш билан таъминланади. Масалан: тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини қосил šилиш маšсадида кетма-кет šўйилган ёй шаклидаги дарвозачалар šўлланилади.

Югуриш пайтида оёшни бу тўсишлар оша кўтариб ўтиш боланинг тиззани баланд кўтариш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради.

Яšшол эшитиш усуллари қаракатларни овоз орšали бошšаришга асосланади. Чолҳу мусишаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси қисобланади. Улар болаларда эстетик қис ва эмоциянал кўтаринкилик уйҳотади, қаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритмини бошšаради. Шунингдек тарбиячилар қаракат суръати ва ритмини башšаришда чилдирма (бубен) дан фойдаланадилар.

Кўргазмалилик усуллари боланинг қаракатларни тўғри идрок šилиши ва тасаввур этиши, қиссий онгининг кенгайишига қаракатларни бажаришда ўз-ўзини назорат šилишнинг вужудга келишига суръати ва ритмини эшитиш орšали бошšаришга, сенсор šобилиятининг ривожланишига хизмат šилади.

ОЎЗАКИ МЕТОДГА ОИД УСУЛЛАР

Каракатларга ўргатишдаги оғзаки усуллар шуйидагиларда ифодаланади:

- **Баён этиш ва тушунтириш** – бунда болаларга улардаги мавжуд кайетий тажриба тасаввурга таянган қолда янги каракатларни аниш, шисса бир ваътда тушунтирилади.
- **Шарклаш усули** – каракатларни аниш кўрсатиш ёки унинг айрим элементларини анишлаш асосидаги шарклаш.
- **Кўрсатма бериш усули** – тарбиячи томонидан кўрсатилган каракатларни шайта бажаришда ёки машларни болалар мусташил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмалар.
- **Сукбат усули** – янги жисмоний машлар ва каракатли ўйинларни жорий шилиш ва каракатларни ўргатишда уларни тушунтириш, каракатли ўйин сюжети анишлаштириш талаб этилганда олдиндан ўтказиладиган сукбатлар.
- **Савол бериш усули** – тарбиячи жисмоний машларнинг бажарилишидан олдин каракатларни бажариш изчиллигини англаш даражасини анишлаш ёки мазмунли каракатли ўйинлар кайидаги тасаввурнинг бор йўшлигини текшириш, шоидаларни, ўйин каракатларини анишлаштириш маъсадида болаларга саволлар беради.
- **Фармойиш ва сингаллар бериш усули.** Масалан, «Тўхтанг! Бир, икки, уч югуринглар», «Сакраб оёшларни елка кенглигида очиб туринг!» Бу буйрушлар болаларнинг жавоб каракат реакциясини тезлиги ва анишлигини вужудга келтирадиган турли интонация ва динамикани талаб шилади. Булар шаторига баланд овозда дона-дона шилиб санаш ва ўйин бошланмаларини ифодали талаффуз этишни кам киритиш мумкин.
- **Ифодали мазмунли кикоя усули.** У каракатлардаги ифодалиликни ривожлантириш ва ўйин образига яхширош кириш маъсадида шўлланилади. Мазмунли кикоя эртакни шисса кикоя шилишга ўхшайди (1,5 – 2 минут) ваът давом этади. Бунда тарбиячи ўйин мазмуни ва шоидаларини шисса образли кикояда очиб беради. Масалан: «Бор эканда йўш экан, чиройли шайрилма шохли ва беозор кулранг ош она эчки бор экан. Унинг болачалари бор экан...»

Болаларни ўргатишда кўргазмали ва оғзаки усулларнинг маъсадга мувофик шўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро бошлишлиги, каракатларни идрок этиш ва шайта бажаришнинг анишлигига ва образлигини ва болалар бажарадиган каракатли топширишлар, улар мазмуни ва кар бир каракат фаолиятининг барча элементлари изчиллигини онгли тушунилишини таъминлайди.

АМАЛИЙ МЕТОДГА ОИД УСУЛЛАР

Болаларни каракатга ўргатишда тарбиячи кўргазмали ва оғзаки усуллар билан ўзаро бошлиш турли амалий усуллар мажмуасидан фойдаланади. У машларни, каракатли ўйинлардаги айрим ролларни,

бошшарувчи ролини бажариб кўрсатади, болаларни топширишларга жалб ўлиб ва намуна кўрсатиб уларни мусобаҳаларда ўтнашишга раўбатлантиради. Масалан, ким қаракатли топширишни тезроқ, яхшироқ, тўғрироқ бажаради, у болаларга ўзини ўандай тутиш ва ўандай қаттиқаракат ўилишни кўрсатади.

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

Болаларга жисмоний қаракатларни ўргатишда қамма метод ва усуллардан ўзаро мужассам қолда фойдаланиш лозим

Жисмоний тарбия жараёнида болалар қаракат малакаси ва кўникмасини эгаллаб борадилар.

Қаракат малакаси қаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Қаракат малакаларининг икки тури фарўланади: улардан бири яхлит қаракат фаолиятини амалга оширилади, иккинчиси айрим, мураккаблигига кўра турлича қаракатларда ифодаланади. Биринчи турдаги малакалар ўйинлар, курашлар билан боўлиш. Иккинчи турдаги қаракат малакалари ривожланиш қаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Қаракат кўникмаси – бу қаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда харакатларни бошшариш автоматик тарзда кечади ва қаракатлар ўзининг барўарорлиги билан ажралиб туради.

Қаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигнал тизимларининг ўзаро қаракатидаги динамик стереотипнинг юзага келиш жараёнидан иборатдир.

Қаракат кўникмаларининг, бола учун амалий ақамияти жуда катта. Қосил ўилинган кўникмалар жисмоний ва психик кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит қаракат фаолиятига кирувчи қаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради.

ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА БОЛАЛАРДА ҚАРАКАТ КўНИКМАЛАРИНИНГ ШАКЛЛАНИШ ШОНУНИЯТЛАРИ

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда тўғри қаракат кўникмаларининг шаклланиши жараёнлари уларни келажақда камол топтириш учун замин қисобланади.

Бу ўонуний жараёнда III босўич фарў ўилинади:

I босўич – дастлабки кўникма қосил бўлиши. У ваўт жикатидан ўисўа бўлади. Бунда болалар янги қаракатлар билан танишадилар.

II босўич – ваўт жикатидан узоқ давом этади. У шартли рефлекснинг ихтисослашиш жараёни билан ажралиб туради. Бу босўич давомида такрорий машўлар йўсинидаги кўникманинг ривожланиши, ўрганилаётган қаракатнинг тўғри бажарилиши борган сари яхшиланади.

Ќаракат кўникмаларининг бу босшчда косил бўлиши тўлшинсимон кечади. Бу босшчда иккинчи сигнал тизими ролининг ошиши билан характерланади, бунинг натижасида бола вазифалар ва ўз каракатларни онгли тушунадиган бўлади.

III босшч – кўникманинг, динамик стрестипнинг мустақкамланишидир. Бу босшчга келиб бола кўникмаларни эгаллаган бўлади.

Бола каракатни унинг асосий вазифасини тушунган қолда мусташил ва ишоч билан бажаради, орттирган кўникмасини реал вазиятлар (ўйин ва каётий вазиятлар) да ижодий шўллаи олади. Бундан ташшари кўникма ривожланишининг мазкур босшчида каракат техникасининг турли вариантларига мувофиш шўшимча каракат реакциялари кам косил бўлади.

БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ МАШШЛАРГА ЎРГАТИШ БОСШАЧЛАРИ

Ќаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланиш шонуниятларини кисобга олиш болаларга кар бир босшчда алокида таълим беришнинг амалий вазифаларини белгилайди:

I боскич: каракатларни бошланшч тарзда ўрганиш билан.

II босшч: чушуррош ўрганиш.

III босшч: каракатларни мустақкамлаш ва такомиллаштириш билан характерланади.

Бошланшч тарзда ўрганиш методикаси.

Бунда каракат намунасини тўшри, жуда аниш кўрсатишади. У тарбиячи томонидан муайян суръатда, бошдан охиригача бажарилади, уларни бу каракатга шизиштиради ва бажаришга интилиш уйшотади. Шунингдек каракат фаолиятини ўта секин суръатда шисмларга бўлиб, каракатни ташкил этган барча элементларни тушунтириб намойиш шилади.

Чушуррош ўрганиш методикаси.

Тарбиячи таълим жараёнида болалар эътиборини каракатларнинг тўшри бажарилишига шаратади, Таълимнинг бу босшчида каракатлар болаларга доимо таниш бўлади, шунинг учун тарбиячи усулларни танлаётганда кар бир каракатнинг мураккаблик даражасини кисобга олади.

Ќаракатларни мустақкамлаш ва такомиллаштириш методикаси.

Бу босшчидаги вазифа каракат фаолияти техникаси бўйича орттирилган кўникмани мустақкамлаш ва такомиллаштириш, каракатни бутунича мусташил бажаришга камда уни ўйинда ва каётда шўллашга рашбатланишдан иборатдир.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Ииндивидуаллаштириш – боланинг ўзига хос функционал имкониятларни кисобга оладиган алокида таъсирларни кўзда тутади.

Таълим методлари – ўшув предмети, аниш таълимий вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига бошлиш усуллар тизимидан иборатдир.

Усул – методнинг бир ўсми, уни тўлдирувчи ва анишлаштирувчи ўсмидир.

Ќаракат малакаси – қаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади.

Ќаракат кўникмаси – бу қаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда қаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва қаракатлар ўзини жуда ишончлилиги билан ажралиб туради.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Қаракатларга ўргатишда дидактик тамойилларни ўлланилиши.
2. Таълим методларига таъриф беринг?
3. Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш босқичларини очиб беринг?

АДАБИЁТЛАР

1. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия.
Т.Ўзбекистон 1998
2. А.В.Кекеман, Д.В.Хухлаева
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси методикаси. Т.,1988 й
3. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. (Маъруза матни)
Тузувчилар: Махкамжонов К.М., Туленова Х.Б. Т.,2002
4. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова
Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т.,1997

5 – мавзу: МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРГА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ

МАЏСАД: Талабаларни гимнастика, унинг турлари, асосий гимнастика қаида билимлар билан ўроллантириш. Уларда гимнастикани ўтказиш методикаси қаида билим бериш.

РЕЖА:

1. Гимнастика махсус танланган машқлар тизими сифатида.
2. Гимнастика турлари ва уларнинг тавсифи.
3. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимида асосий гимнастика.

ГИМНАСТИКА МАХСУС ТАНЛАНГАН МАШҚЛАР ТИЗИМИДИР

Гимнастика киши организмига қар томонлама таъсир этадиган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гармоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус танланган машқлар тизимидир. Гимнастика

машълари туфайли каётий зарур каракат кўникмалари, каракатларнинг гўзаллиги ва анишлиги шаклланади, асосий жисмоний сифатлар – чаъшонлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик ривожланади. Гимнастика илк болалиқ чоъидан шўлланилади ва киши каётининг барча ёш даврида давом эттирилади.

Гимнастиканинг вазифаси киши соълиъини мустакамлаш жисмоний камолотини такомиллаштириш ва унинг ранг-баранг фаолияти учун кар томонлама жисмоний тайёргарлик кўришни таъминлашдир. Бундан ташъари гимнастика тўъри шад-шоматни шакллантириш, гавдадаги турли нушсонларни тўърилаш ва олдини олиш, жароқатлардан сўнг каракат аппаратининг иш шобилиятини тиклаш, ўз харакатларини бошъара олиш малакасини тарбиялашни кам назарда тутуди.

Оддий ва мураккаб машъларнинг ъоят хилма-хиллиги, табиий ва сунъий каракатларнинг шўшилиб кетиши буюмларсиз, буюмлар билан бажариладиган, асбобларда (снарядларда) бажарилдиган машъларнинг муштараклиги; шуъулланаётган организмга умумий, кар томонлама таъсир ўтказиш билан у ёки бу мушак грукларининг айрим жойларига кўпрош таъсир кўрсата олиш имконияти; физиологик юкламани шуъулланувчилар организмга нисбатан аниш

мувофишлаштириш имкониятининг мавжудлиги гимнастиканинг бошъа жисмоний машълардан фарш шиладиган хусусиятларидир.

Гимнастикада кар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини кал этишга ёрдам берадиган хилма-хил жисмоний машълардан фойдаланиш мумкин. Унда педагогик вазифалар ва организмнинг психологик хусусиятларига мос келувчи исталган каракат ва каракат фаолияти шўлланилиши мумкин. Гимнастикага хос методик усуллар жисмоний машълар ёрдамида айрим органлар ва айрим мушак грукларига, шунингдек турли жисмоний сифатларнинг ривожланишига катта таъсир кўрсатиш имконини беради.

Гимнастикада жисмоний юкламани нисбатан аниш дозалаш мумкин: хилма-хил машълар шуъулланувчиларнинг тайёргарлиги ва бу машъларнинг организмга таъсирини шатъий кисобга олган колда белгиланади ва фойдаланилади.

Машъулотларнинг эмоционаллигини ошириш, эстетик кисни тарбиялаш, каракатларни ритмлилигини, анишлиги ва ифодалилигига эришиш маъсадида гимнастика ваътида мусишадан фойдаланиш маъсадга мувофишдир. Таълим жараёнида ўз каракат имкониятларини баколаш, каракат фаолиятининг умумий шонуниятларини тушуна олиш малакаси тарбияланади.

Гимнастика тарбиявий вазифаларни амалга оширишнинг махсус воситаларига эга: у каракатларни олдиндан шартлашилганча аниш бажарилишини талаб килади; машъулотларнинг кун тартибига, каракатларнинг онглилиги ва мусташиллигини, ижодий ташаббусни кўзда тутадиган таълим жараёнини ташкил этишнинг ўзига хос услубига эга.

Буларнинг каммаси интизомни, дишшатни тарбиялашга хизмат ўилади, ирода ва характерни мустакамлашга ёрдам беради.

Гимнастика умумий жисмоний тайёргарлик вазифаларини қал этишга, жисмоний машларни шуҳулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мувофиқ ўллашга қамда жисмоний тарбиянинг соҳломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларни мувафақшиятли амалга оширишга имкон беради.

ГИМНАСТИКА ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАВСИФИ

Гимнастиканинг ўйидаги турлари мавжуддир:

1. Умумривожлантиручи гимнастика.
 - а) асосий гимнастика;
 - б) гигиеник гимнастика.
2. Спорт йўналишидаги гимнастика.
 - а) спорт гимнастикаси;
 - б) атлетика;
 - в) бадий гимнастика.
3. Амалий гимнастика
 - А) профессионал-амалий гимнастика;
 - Б) ишлаб чиқаришдаги гимнастика;
 - в) даволаш гимнастикаси киради.

Умумривожлантирувчи гимнастика

Умумривожлантирувчи гимнастиканинг вазифаси саломатлик, умумжисмоний тайёргарликни мустакамлашдан иборатдир. У қаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустакамлашга, тўри шад-шоматни тарбиялашга, юрак-томир ва нафас олиш фаолиятини яхшилаш қамда организмни чиништиришни таъминлашга шартилган.

а) Асосий гимнастика таркибига сафланиш, умумривожлан-тирувчи ва асосий қаракатлар киради. Машларни бажаришда жисмоний жикозлардан фойдаланилади. Асосий гимнастика киши организмдаги функционал жараённинг кучайишига, унинг жисмоний ривожланишига, хилма-хил қаракат кўникмаларининг такомиллашувига, жисмоний сифатларнинг тарбияланишига, ўзлаштирилган қаракат фаолиятдан турли қаетий вазиятларда мустаил ва ижодий фойдалана олишга, ўз имкониятларини тўри бақолай билишга, қаракат фаолиятининг асосий шонуниятларини англашга, эгалланган билим ва кўникмаларнинг қает ва фаолият учун ақамиятини тушунишга ёрдам беради.

Б) Гигиеник гимнастика – киши саломатлигини мустакамлаш ва сашлашга, тўри шад-шоматни тарбиялашга, организмнинг асосий тизимлар функциясини (нафас олиш, шон айланиш, алмашиниш жараёнларининг фаоллашиши) такомиллаштиришга шартилгандир. Умумривожлантирувчи ва амалий машлар сув муолажалари, массаж қамда организмни чиништириш билан ўшилган қолда гигиеник гимнастика воситалари сифатида фойдаланилади. Гигиеник гимнастика барча ёшдаги болаларга тавсия этилади.

Спорт йўналишидаги гимнастика.

Спорт гимнастикасининг вазифаси умумий жисмоний тайёргарликни ошириш ва саълашдан иборатдир.

Бадий гимнастика – қаракатларни такомиллаштиришни кўзда тутди ва у спорт характериға эгадир. Бадий гимнастиканинг асосий машълари юксак пластиклик, қаракатлар координацияси ва ифодалилигини эгаллашға ёрдам берувчи мусиға билан органик боғлиқдир.

Амалий гимнастика.

Профессионал-амалий гимнастика муайян мутахассисликни (баландликда ишловчи монтажчи, кончи, транспорт қайдовчи...) эгаллашға ёрдам берувчи қаракат кўникмалари ва сифатларини ривожлантиради ва такомиллаштиради.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика – кишиларнинг иш шобилиятини ошириш ва саълаш маъсадида ташкил этилади. У иш куни тартибига киради: кириш гимнастикаси иш олдидан, жисмоний пауза иш куни жараёнида, танаффусларда ўтказилади.

Даволаш гимнастикаси – даволаш физкультурасига мансуб бўлиб, соғлиқ ва иш шобилиятини тиклашға шаратилгандир. У барча касалликларда ўйлланилади ва ноихтисосли функционал терапия воситаси қисобланади. Масалан, қаракат аппарати функцияларини жароқат ва касалликлардан сўнг тиклаш, гавда тузилишидаги нушонлар (турли деформациялар) ни тузатишда шўл келади. Даволаш гимнастикаси бемор кишиларнинг нерв тизими қолати ва ақволини яхшилашға, улар қайфиятини кўтариш қамда салбий эмоциялардан халос этишға шаратилгандир.

Шундай шилиб, гимнастика жисмоний тарбия воситалари бири сифатида турли ўшув-тарбиявий даволаш муассасаларида ва жамоаларда (корхоналар, муассасалар, фабрикалар, заводларда) қамда индивидуал машъулотларда болалар, ўсмирлар ва катталарни жисмоний тарбиялашнинг барча давлат дастурларининг ажралмас шисмини ташкил этади.

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ТИЗИМИДА АСОСИЙ ГИМНАСТИКА

Болаларға мўлжалланган асосий гимнастика таркибини асосий қаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машълари ташкил этади.

Асосий қаракатлар.

Инсон ўз турли фаолиятида фойдаланадиган юриш, югуриш, сакраш, улоштириш, тирмашиш каби қаетий зарур қаракатларға асосий қаракатлар дейилади. Бу қаракатларнинг доимий зарур асоси мувозанати қис этишдир.

Асосий қаракатлар динамик характерға эга. Улар кўп мишдордаги мушакларни ишға солади ва барча функционал жараёнларни фаоллаштириб, организмға яхлит таъсир этиб, боланинг жисмоний ривожланиши ва соғломлашишиға ёрдам бериб, бутун организмнинг қает фаолиятини оширади.

Нерв тизимининг бошқариш фаолияти асосий қаракатларнинг такомиллашувини белгилайди. Асосий қаракатларни ривожланиши билиш, иродавий, эмоционал, психик тарбиялаш жараёнлари билан боғлиқдир.

Асосий қаракатлар болада турлича мўлжал олишни тарбиялашга хизмат қилади; фазода-қаракат бўлишини предметларнинг узоқлигини ва жойлашиш ўрнини, предметлар ўртасидаги фазовий нисбатларни, кўз билан мўлжаллашни ривожлантириш; қаракатларни белгиланган ёки индивидуал суръатда бажариш; жамоа булиб қаракат қилиш чоғида мўлжал олиш барча грук сафланаётган ва қайта сарфланаётганда, тарқалиб қаракат қилаётганда ўз ўрнини топиш; биргалашиб қаракат қилаётгандаги турли вазиятларда мўлжал ола билиш.

Асосий қаракатлар: чиройли, тўғри қад-қоматнинг шаклланишига, қаракатларнинг аниқ, уюшган бўлишига ёрдам беради.

Асосий қаракатлар циклик ва ациклик турларга бўлина олади. Циклик типдаги қаракатлар бутун гавда ва унинг алоқида қисмлари тўхтовсиз равишда дастлабки қолатга (юриш, югуриш) қайтаётганда бир хил циклнинг доимий бажарилиши билан амалга ошади.

Циклик типдаги қаракатлар тез ўзлаштирилади ва автоматлашади. Қаракатларнинг алмашилиши ва уларни такрорлашда тегишли мушак сезгилари билан циклар такрорланиш изчиллигининг боғлиқлиги мазкур қаракатнинг ритмчилигини қосил қилади.

Ациклик типдаги қаракатлар такрорий цикларга (улоштириш, сакрашлар) эга бўлмайди.

Қар бир шундай қаракат ўзида қаракат фазаларининг муайян изчиллигини сақлайди, айрим фазаларни бажаришнинг муайян ритмига эга бўлади.

Ациклик қаракатлар циклик қаракатларга қараганда ўзлаштиришнинг жуда изчил бўлишини талаб қилади. Уларни бажаришда қаракатларнинг бирмунча мураккаб координацияси, диққатни йиғиш ва иродавий зўр бериш зарур бўлади.

Юриш кишининг циклик қаракатига мансуб табиий силжиш усулидир. Қаракатларнинг циклилиги бир хилдаги цикларнинг кўп маротаба такрорланиб туришидан иборат бўлади.

Тўғри юриш кўникмасини шакллантирувчи машқларнинг вазифаси болада тўғри қад-қомат, олға қадам ташлаш, гавда мувозанатини сақлашга, товон гумбазининг шаклланишига ёрдам берувчи қўл ва оёқ қаракатлари уйғунлигини тарбиялашдан иборатдир.

Юришдаги жисмоний юклама унинг суръати ва бунда сарф бўладиган кучга боғлиқ бўлади. Юришнинг одатдаги ўртача, тетик суръати катта миқдордаги мускулатурани фаол фаолиятга жалб этади ва юрак-томир қамда нафас олиш тизими фаолиятини кучайтиради, шу асосда модда алмашишининг ошишига ёрдам беради.

Бола ўз қайетининг биринчи йили оқирида юришга ўргана бошлайди. Бунда бола оёқларини кенг ёзган қолда юриди, қўлларини ён томонларга, юшорига ва олдинга узатган қолда ўз мувозанатини сақлайди.

Бола икки ёшга ўадам ўйганда ўзи учун ўулай бўлган суратда юради. У ёшга ўадам ўйган барча болаларда оёш ва ўл каракатларининг уйўунлигини кўрамиз; болалар юрганда йўналишга риоя ўиладилар, юришдан югуришга ўтадилар.

Тўрт ёшга ўадам ўйган болада юришни шакллантиришнинг асосий шарти маўсадга йўналган таўлимдир. Бола ёшга ўадам ўйганда тўўри ўад-ўомат, ўл ва оёшларни бемалол идора ўилиш, фазони, йўналиш ўзгаришини эркин мўлжалга олиш кўникмасини эгаллай бошлади.

Олти ёшга ўадам ўйган болаларни юриши бирмунча барўарорлиги ва сурўатининг секинлиги, ўадамнинг катталиги билан характерланади.

Югуриш циклик типдаги каракатдир. Юриш каби у кам таянч моментларининг юзада алмашиниб туриши билан бажариладиган цикларнинг такрорланиши, оёшларнинг навбатма-навбат олдинга кўчириш, ўллар олдинга кўчириш, ўллар каракатининг уйўунлиги билан характерланади. Югуриш чоўида югурувчининг иккала оёўи ердан узилганда парвоз фазаси мавжуд бўлади. Парвоз моменти кишининг югуриш тезлигини оширади, инерция таўсирида бўшаштирилган мушаклар билан олдинга каракат ўилишга имкон берган колда ўадамни узайтиради. Югуриш пайтида куч сарфи ошади, шунинг учун нафас олиш камми, ўон айланиш, газ алмашиниш тезлиги ортади.

Югуриш бола икки ёшга етганда шаклланади ва уч ёшга етганда ўз такомилига етади. 2,5 – 3 ёшли боланинг югуриши майда ўадамлиги билан характерланади. оёшлаб эмаклаш, тик девор, (гимнастика девори), нарвон, арўонли нарвонча, канат ва лангарчўпга тирмашиб чиши.

Югуриш кўникмасини дастлаб ўзлаштираётганда улар нотекис, ўийин ўадам ташлаб йўналиш яхши риоя ўилмай югурадилар. Ўргатиш натижасида тўўри югуриш белгилари мустакамлана боради: парвоз колатида гавда олдинга бироз эгилган, бош кўтарилган, ўллар тирсаклардан букилган, ўл ва оёшлар каракати мувафиўлашган бўлади. Болаларда югуриш сифатини такомиллаштириш маўсадида турли хил югуриш турларидан фойдаланиш мумкин: оёш учида югуриш, катта ўадам ташлаб югуриш, сонларни баланд кўтариб югуриш, мусиўа остида ва ртимик югуриш, сигналлар асосида югуриш, буюмларни оралаб ва буюмлар билан (арўамчи чамбарак) югуриш, ким ўзарга югуриш.

Югуриш жисмоний тарбия машўулотларида режага мувофиў амалга оширилади.

1. Тез югуриш (20 метрга 2-3 марта танавффус ўилиб)
2. 80-120 метрга юриш билан алмашиниб югуриш (2-4 марта)
3. Ўнкир-чўнўир жойлардан 400 метрга секин югуриш. Бу кам умумий чидамлилики тарбиялашга ёрдам беради.

Тирмашиниш кўп марталаб такрорлашлар жараёнида косил ўилинадиган мураккаб шартли рефлексдир. Тирмашиб чишиш мукулларнинг навбатма-навбат ўисўариши ва бўшашиши билан характерланади.

Дастлабки ваўтларда болалар гимнастика скамейкаси устидан эмаклаш кейинчалик шнур, хода, дарвоза тагидан ўтишни ўзлаштирадилар.

Катта грукга келиб болалар пастки учи мустақкамланмаган аршон ёки лангар чўпда тебранишни ўрганадилар. Сўнгра пастки учи ерга мустақкамланган лангар чўпга чишишни машъ шиладилар. Кар куни тирмашиб чишиш болада зарур хаётий кўникма қосил шилади ва қаракатлар кардинациясини тарбиялайди. Бунинг учун грук хоналарида гимнастика нарвони бўлиши лозим. Мактабгача ёшидаги болаларга узоқ муддат осилиб туриш мумкин эмас: бу мускулларнинг узоқ ваёт зўришишига, бўгимларнинг жуда эрта чўзилишига олиб келади, нерв тизимини толиштиради.

Сакрашлар

Сакраш ациклик типдаги қаракатдир. Унда цикллар такрори йўш ва сакрашнинг бутун жараёни бир тугал қаракатдан иборатдир. Сакрашда қаракат элементларининг муайян изчиллиги ва ритм мавжуд.

Сакраш тўрт босқичдан иборат:

1. Тайёрлов босқичи – дастлабки қолатда туриш ёки югуриб келиш.
2. Асосий босқич – депсиниш.
3. Парвоз этиш.
4. Охирги босқич – ерга тушиш.

Турган жойдан сакрашдаги тайёргарлик босқичи шўйидагича бўлади: чўшсайиб, гавда умумий оғирлик маркази пасайтиради, шўллар жуда кучли силташ маъсадида оршага узатилади, оёш шакллари кейинги босқичда яхши шисъариши учун чўзилади.

Асосий босқич итарилиш ва парвоздир. Итарилиш парвозининг дастлабки тезлиги ва тўғри йўналишини таъминлайдиган ёзувчи мушакларнинг кучли шисъариши билан боғлиқдир, парвоз кўтарилиш ва ерга тушишга тайёрланишда гавдага керакли холат бахш этади.

Якунловчи босқич – ерга тушиш парвознинг кескин чайшалмасдан ва зарбсиз туганланишидир. Бунда мувозанатни саълаш учун барча қаракатлар координацияси зарур. Сакрашнинг қам турли турларидан фойдаланилади: турган жойидан узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка сакраш, чуърликка сакраш.

Турган жойидан (ип, унча катта бўлмаган кубик устидан) ва югуриб келиб (50см кам бўлмаган) баландликка сакрашда аввал оёш учида шўнилиб сўнг оёш кафти тўлиш босилади, бу оёш кафтининг амартизация ролини ўйнашга имкон беради. Чуърликка сакрашда сакраб тушишда аввал оёш учида тушилади, сўнг оёш тўла босилади.

Сакрашлар бош мия пуслуфўи ривожланганлигининг муайян даражасини оёш ва шўл суякларини мустақкамлигини, шайшўшлиги ва кўз мўлжалини талаб шилади. Сакрашни такомиллаштириш учун шисъа, узун ва айлантриладиган арғимчилар билан бажариладиган машълар, бир оёшда навбати билан бажариладиган машълар, бир оёшда навбат билан сакрашлардан фойдаланилади.

Тирмашиш – циклли қаракатлар типига мансубдир. Тирмашиб чишиш ва тушиш югуришдагига ўкшаш қаракат элементларининг шисъа муддатли такрорига эгадир: нарвон зинапоясига қар бир оёшда таяниш ва унда иккала оёшша таяниб туришда шўл ва оёш навбатма-навбат қаракатлантрилади.

Мактабгача ёшдаги болалар тирмашиб чишишнинг ўйидаги турларини эгаллайдилар: эмаклаб ўтиш, ошиб ўтиш, орадан сушилиб ўтиш, горизонтал ва ўия текистликда (полда, гимнастика скамейкасида) тўрт (“синф” ўйини) оёшларни тўғри ва чалиштирган қолда енгил сакрашлар, полга ўадар ўилиб ўйилган буюмлардан сакраб ўтиш машўлари; бурилиб ва ўўлларни турлича қаракатлантириб бажариладиган сакрашлар; олдинга, оўсага ён томонларга силжиб сакрашлар тавсия этилади.

Улоштириш – ациклик типдаги қаракатдир. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун юшорига, олдинга, пастга улоштириш маўшул келади. У барча мушак груқларини, айниўса, елка камари мукулларини ривожлантиришга, шунингдек чаўшонлик, эгилувчанлик, тезкорлик, мувозанат саўлаш, кўз билан мўлжал олишни тарбиялашга ёрдам беради.

Узоўша ва нишонга улоштириш мумкин. Биринчи қаракат иккинчи учун ўўл келиши лозим, чунки узоўша улоштиришда асосий куч асосан тўғри улоштириш усулларини эгаллашга ўаратилади; айна пайтда болалар масофага улоштиришни ўам машў ўиладилар. Болалар билан шуўулланганда узоўша ва нишонга улоштиришнинг турли усуллари кўлланилади: «оўсага елка оша улоштириш», «ўнг ўўл билан пастдан улоштириш», «ўнг ўўл билан юшоридан улоштириш», «ўнг ўўл билан ёндан улоштириш», тўрт ўадам юриб улоштириш, югуриб келиб улоштириш.

Тўпни ёки бошша буюмни думалатиш, ўилдиратиш, отиш, улоштиришнинг тайёрлов шаклидир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан улоштиришга оид турли машўлар (думалатиш, отиш, илиб олиш, узоўша ва нишонга улоштириш, тўрдан ошириб отиш) қар куни ўтказилиши, тўп эса болаларга эркин фойдаланиш учун бериб ўўйилиши лозим.

Хонада ва майдончада волейбол, баскетбол, хоккей ўйинининг баўзи кўникмаларини эгаллаш учун халўа, тўп ташлагич, кегли, серсо, бадминтон, тўрлар, саватларни болалар ихтиёрига бериш керак.

Мувозанатни саўлаш. Мувозанат саўлаш қар ўандай қолатни саўлаб туришнинг зарур доимий компонентиدير.

Мактабгача тарбия ёш давомида мувозанатни саўлаш функцияларини ривожлантириш гавданинг маўлум қолатини (ўтирган, тик турган, эмаклаш, кейинчалик юришда қам) саўлашдан бошлаб қар ўандай қаракат ва қолатларда гавдани барўарор тута олишгача бўлган йўлни босиб ўтади.

Мувозанат саўлаш гавданинг барўарор қолатини саўлаш воситаси сифатида диўшатнинг тўпланганлигини, қаракатлар координациясини, муайян шароитларда мўлжал олишни, уларга тез, тўғри жавоб ўила олишни ботирлик ва ўз-ўзини тута билишни талаб ўилади. Шунинг учун мувозанат машўлари тез сурўатда, жуда қаракатчанлик билан бажариладиган югуриш, сакраш қаракатларидан олдин ўтказилади.

Мувозанат саўлаш машўлари илк ёшдан жорий этилади, болалар 15-20 см кўтарилган тахта устидан юрадилар, кейинчалик эса болаларга турли буюмлар (саватча, тўп, халтачани) бошда кўтариб юриш тавсия этилади;

бола, шнур, нарвон ёђочларида юради; тўсатдан тўхтаб, чўшсайиб гавдани қар-хил қолатда тутиб юради. Бу машъларнинг барчаси ўйинлар ва машълотларда шўлланилади.

Шундай шилиб, асосий харакатларни шакллантиришга шаратилган барча машълар болани мактабга ва ранг-баранг хаёт фаолиятига тайёрлайди.

УМУМРИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШЪЛАР.

Умумривожлантирувчи машълар бу махсус машълардир. Улар бутун организмнинг ривожланиши ва сођломлашишида мухим роль ўйнайди ва елка камари, гавда, оёш каби йирик мускул грухларининг ривожланиши ва мустақкамланишига, бўђимларнинг харакатчан бўлишига мускуллар таранглашуви ва бўшашуви жараёнини нормаллаштиришга ёрдам беради.

Бу машъларнинг вазифаси тўђри шад-шоматни шакллантириш, бутун таянч харакат апаратини мустақкамлаш ва шон айланиш, нафас олиш, алмашиниш жараёнлари, нерв тизими фаолиятини яхшилашдан иборатдир. Умумривожлантирувчи машълар харакатларни идора шилувчи олий мотор марказлари ишини фаоллаштиради; тезкорлик, чашшонлик, кучлар нисбати, чидамлилиқ, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни намоен шилишга ёрдам беради, ижобий-эмоционал кайфият уйђотади.

Умумривожлантирувчи машълар бир неча груќга бўлинади:

1. Елка камари ва шўл мушакларини ривожлантириш ва мустақкамлаш учун машълар.
2. Гавда, орша мушакларини ривожлантириш ва мустақкамлаш учун машълар.
3. Оёш ва шорин мушакларини ривожлантириш ва мустақкамлаш учун машълар.

Биринчи груќдаги елка камари ва шўл мушаклари учун машълар кўкрак шафасининг нафас олишини оширишга ёрдам беради; диафрагмани мустақкамлайди, чушур нафас олишга имкон беради, умуртшани ростлайди, юрак мушакларини мустақкамлашга ёрдам беради.

Иккинчи груќ машълари гавда, орша мушаклари учун. Бу машълар тўђри шад-шоматнинг шаклланишига таъсир шилади ва гавдани олдинга ва ён томонларга энгаштиришда, ўнг, чапга бурилишда, айланишда умуртшанинг эгилувчанлигини ривожлантиришга ёрдам беради.

Учинчи груќ машълари оёш ва шорин мушаклари учун. Улар ички органларни тез қаракатлар (сакрашлар, сакраб тушишлар...) пайтида чайшалишдан шорин мускулларини мустақкамлашга ёрдам беради, шунингдек, вена шон томирларида шон юришмай шилишининг олдини олади (тиззага чапатилаш, ярим чўшсайиш, чўшсайиш...).

Умумривожлантирувчи машълар бола организмга қар томонлама мустақкамловчи таъсир этади.

Машълдаги қар бир қаракат дастлабки қолатдан гавданинг тўђри қолати (тик турган), ўтирган, ётган қолатлардан қамда оёш ва шўлларнинг муайян машъл учун зарур қолатидан бошланади. Дастлабки қолатлар турлича бўлади:

- Тик турган қолатда оёшлар учун дастлабки қолат;
- Тик турганда шўлларнинг дастлабки қолатлари;
- Ўтиргандаги дастлабки қолатлар;
- Ётгандаги дастлабки қолатлар.

Жисмоний машҳлар кўкрак шафаси қаракатчанлигининг кучайишига, нафас олишнинг чушурлашишига, ўпка қаёт кўламининг кенгайишига, шоннинг кислород билан тўйинишига ёрдам беради. Шунинг учун боланинг тўғри нафас олиши барча машҳларни бажаришида муқим роль ўйнайди.

МАШҲЛАР ДАВОМИДА БУЮМЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Болалар бажарадиган умумривожлантирувчи машҳларнинг катта шисми буюмлар: таёшчалар, байрошчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар, лангарчўплар, шарлар билан; предметларда – гимнастика девори, скамейка, стуллар, ходада амалга оширилади.

Болалар буюмлар билан бажариладиган машҳларни шизийиш билан бажарадилар, машҳларни такрорлаш тўғри мускул тонусини қосил шилишга ёрдам беради.

III. САФЛАНИШ МАШҲЛАРИ

Сафланиш машҳлари – сафланишлар (давра, колонна, шеренга...) шайта сафланишлар (биттадан колонна бўлиб сафланишдан иккита, учта, тўрттадан, шеренга бўлиб сафланиш...) турли томонларга бурилишлар (ўнгга, чапга, оршага), таршалиш ва ийишлиш, фазодаги барча қаракатлардан (турли сафланишлар ва таршалишлар) турли жисмоний машҳларни бажаришда фойдаланилади (машҳулотларда, эрталабки гимнастикада, қаракатли ўйинларда, байрам тантаналарида сайрларда, экскурсияларда).

Болаларда бу машҳларни бажариш жараёнида жамоада қаракатнинг мувофишлиги (турли машҳларни биргалиқда ва ўзаро алошадорлиқда бажариш) тарбияланади.

Сафланиш машҳлари болаларда тўғри шад-шоматнинг шаклланишига хизмат шилади. Улар турли буюмлар билан, шўшиш, мусиша ёки зарбли асбоблар (доира, ноҳора) жўрлигида бажарилиши мумкин.

Шундай шилиб, гимнастика машҳларининг барча груқи – асосий қаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машҳлари бола организмда кечадиган функционал жараёнларни кучайтиради, жисмоний ва қар томонлама ривожланишга таъсир кўрсатади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Гимнастика – киши организмга қар томонлама таъсир этадиган, физиологик жараёнларни кучайтирадиган махсус танланган машҳлар тизимидир.

Асосий қаракатлар – юриш, югуриш, сакраш, улоштириш, тирмашиш каби қаракатлардир.

Дастлабки қолат – гавданинг қар бир ўисмини муайян машў учун зарур бўлган қолатидир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР.

1. Гимнастика нима?
2. Гимнастика ўандай турларга бўлинади?
3. Асосий қаракатлар нима?
4. Умумривожлантирувчи машўлар нечта грукга бўлинади?

АДАБИЁТЛАР.

1. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия Т.,Ўзбекистон 1998.
2. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. М.,1988
3. В.М.Чимаров. Основы здоровья детей. Т., «Ибн Сино» 1992
4. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машўулотлар, ўйинлари ва машўлари. Т., Ўўитувчи 1990 й.

6 - мавзу: ҚАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР.

МАЎСАД: Талабаларни қаракатли ўйинлар, уларнинг турлари, болаларнинг қаракатли ўйинларига рақбарлик ўилиш усуллари билан таништириш. Қаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ўзлаштириш.

РЕЖА:

1. Қаракатли ўйин боланинг қаракат фаолияти сифатида.
2. Қаракатли ўйинларнинг турлари.
3. Қаракатли ўйинларга рақбарлик ўилиш методикаси.

ҚАРАКАТЛИ ЎЙИН – БОЛАНИНГ ҚАРАКАТ ФАОЛИЯТИ СИФАТИДА

Қаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситасидир. Қаракатли ўйинлар болаларнинг қаракат фаолияти жисмоний ривожланишига, қаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ва эмоционал ўувноўлик туйўуларини кучайтирган қолда саломатликни мустақкамлашга ижодий таўсир этади.

Қаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соўломлаштириш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола руқиятига яхши таўсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боўлиўдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган маўсадга эришишга интилиш уйўотади ва у вазифаларни аниў тушунишда, қаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ва ўйин шароитларида аниў мўлжал олишда, топшириўларни тезлаштирилган сурўатда бажарилишида ифодаланади.

Болаларнинг маъсадга эришишга нисбатан кучли иштиёси ва завъли интилиши асосида турли тўсишларни енгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Каракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган каракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат ўилади.

Ўйин жараёнида бола ўз эътиборини каракатни бажариш усулига эмас, балки маъсадга эришишга ўаратади. У ўйин шартларига мувофиқ каракат ўилади, бунда чақконлик кўрсатади ва шу аснода каракатларни такомиллаштиради.

Каракат фаолияти сифатида каракатли ўйин муайян ўзига хос хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб ўилади. Деярли кар бир каракатли ўйинда каракатлар ва болалар каракатига оид сигналлар мавжуд. Масалан «чумчушлар ва автомобиль», «самолётлар».

Ўйиндаги фаол каракат фаолияти бола ўзўжалиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган қолда нерв тизимини машў ўилдиради, кузатувчанлик, топўирлик, атроф-мухитда мўлжал олиш ўобилиятини, ботирлик, чақшонлик ташаббус кўрсатиш, маъсадга эришишнинг мустаўил усулини танлашни тарбиялайди.

КАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ КЕЛИБ ЧИЎИШИ

Каракатли ўйинларнинг келиб чиўиши ўадим халў педагогикасига бориб таўалади.

Ўйинларнинг келиб чиўиши ва тарихи хаўидаги маълумотлар бизгача XI асрнинг буюк мингвисти, тарихчиси, этографи Махмуд ўошўарийнинг «Девону луўотит турк» китоби орўали етиб келгандир. Асарда ўзбек каракатли ўйинларини бошладан олдин амалга ошириладиган чаўириш, тўпланиш, ўйин боши, чек ташлаш каби ўйин шаклларидадан намуналар келтирилган.

Зақириддин Муқаммад Бобурнинг «Бобурнома» асарида кам спорт ўйинларидадан ўиличбозлик, кураш, кўпкари... га алоқида эътибор берилиб, уларни ёшларни жисмонан бақўуват бўлишларига катта таъсир кўрсатиши кўрсатиб ўтилган.

Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки каракати билан боўлиў овунмачоўлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароў ёшдаги болалар каётида ранг-баранг каракат мазмунига эга булган (ўз ичига болаларни ром ўилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоўларни олувчи) халў ўйинлари катта ўрин олган.

Мактабгача тарбия ёшидадан бошлаб, болаларда ўз халўининг урф-одатлари, анъаналари, тарихини билишга бўлган ўизиўишни тарбиялаш маъсадида «Учинчи мингйилликни боласи» таянч дастурида кар бир ёш гуруки учун ўргатиладиган миллий ва каракатли ўйинлар белгилаб кўрсатиб берилган.

Атошли рус педагоги П.Ф.Лесгафт «ўйинни болани каётга тайёрлашга ёрдам берувчи машъ деб қисоблайди». Бу машъ мусташил фаолият бўлиб, унда боланинг шахсий ташаббуси ривожланади ва ақлоқий сифатлари тарбияланади. У қар бир ўйин маъсадга эга бўлиши керак дейди.

Бунинг учун ўйиндаги қаракатлар боланинг ўзини бошсара олиш малакасига мос бўлишига; бу қаракатлар тизимли машъларда олдиндан ўзлаштирилган бўлиши лозим.

Қаракатли ўйинларни мунтазам ўтказиш болаларда ўз қаракатларини бошсаришни ривожлантиришга ёрдам беради, улар гавдасини тартибга солади, яъни турли зўриқишда қаракат шилишга ўргатади

Ўйинлар болани жуда чақшонлик, муайян маъсад ва тезкорлик билан қаракат шилишга; шоидаларни бажариш, ўзини тутиш, ўртоқликни шадрлай олишга ўргатади.

П.Ф. Лесгафт қаракатли ўйинлар назариясини ишлаб чиқди, унинг издошлари эса уни ижодий ривожлантирдилар. (Е.А.Аркин, Н.Н.Келько, Т.И.Осокина)

Ўзбекистонда қаракатли ўйинлар назариясини ривожланишига Таълат Усмонхўжаев, Фахриддин Хўжаевлар, Абдурахмонов И.Р, Галиев Ш ва бошсалар ўзларининг катта қиссаларини кўшганлар.

Т.Усмонхўжаев ўзининг «1001 ўйн» номли китобида қаракатли ўйинларни бола организмга таъсири, унинг ақамиятини тўлиқ очиб берган. Шунингдек китобда мактабгача тарбия ёшидаги болалар ёшига мос келадиган қаракатли ўйинларни мазмуни ва уни ўтказиш методикаси аниқ ёритиб берилган.

Қаракатли ўйинлар болаларни қар томонлама тарбиялашда муқим ақамиятга эгадир. Ўйин фаолияти шайси шаклда ифодаланмасин болани шувонтиради, уларда ижобий қисларни уйўтади. Қаракатли ўйинлар бола дунёшарашини кенгайтиради, атроф-муқитни билишида ўзига хос восита қисобланади.

Қаракатли ўйинлардаги шоидалар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар қаракат фаолиятини, ўзаро муносабатларини йўлга солади, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Қар бир боланинг ўйин шоидасини англаши ва унга риоя шилишда катталарнинг рақбарлиги катта ақамиятга эгадир.

Ўйинлар оршали болаларда қалоллик, адолатлилик, дўстлик, ботирлик, ўзини тутта билиш, шатъиятлик каби ахлоқий сифатлар тарбияланади.

Ўйин фаолиятида дишшатни, идрокни ривожлантириш, тафаккур, тушунча ва мулжал олишни аниқлаштириш учун шулай шароит яратилади; ўйинлар ижодий қаёл, хотира, топширлик, фикр юритиш фаоллигини ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай шилиб қаракатли ўйинлар боланинг ашлий ривожланишига ёрдам беради.

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

Масалан, бола томонидан қаракат йўналишини мустақил танлаш ва қаракатини ўйин шойдасида шатъий белгиланган йўналишда бажариши бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок шилинадиган) ва кўриш-мотор реакциясини (ўйин қаракатларини) дархол бақолашни, иккинчи томондан ўз қаракатларини фазо-ўйин муқитида англаш ва тасаввур шилишни талаб этади.

Қаракатли ўйинлар болаларда оддий ваёт мўлжалини шакллантиради. Улар шуйидагиларда ифодаланилади: ўйин қаракатларининг изчиллигини тушуниб олишда аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барини бир ваётда каби ўйин топширишларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришида кўринади. Бу ўйинларга болалар фазода мўлжал олишни, қаракатлар изчиллиги ва уларга ваёт давомида амал шилишни машқ шилади.

Ўйинлар мазмунини, бутун ўйин вазиятини, унинг шойдаларини, персонажлар қаракатини мустақил тушунтириш, болаларнинг жойлашиш ўрнини, ўйин атрибутларини ва қаракат йўналишларини фазовий ибораларни ишлатган холда кўрсатиш, ўтказилган ўйинга бақо бериш болаларнинг ашлий ривожланишига хизмат шилади.

Қаракатли ўйинлар катта боўча ёшидаги болаларда ижодийликни ривожланиши учун шўлайлик яратади. Бунда болалар эшитган эртақлари мазмуни асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари мумкин қаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва шаклига кўра эстетик фаолият кисобланади. Ўйин қаракатларининг ранг-баранглигини уларни болалар аниш чақшонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида ифодаланади. Қаракатли ўйинларда мусишани шўллаш катта эстетик ақамиятга эгадир.

Қаракатли ўйинларни ўтказишда қаракатлар гўзаллигини ва маданиятини унутмаслик керак: дишшатни қаракатлари бирмунча ифодали болаларга шаратиш, образларни ифодали, муваффақиятли бера олганларни раўбатлантириш керак.

ҚАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ТУРЛАРИ

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ўйинларни шуйидаги турлари мавжуддир:

1. Шойдали қаракатли ўйинлар.
 - а) мазмунли ўйинлар;
 - б) мазмунсиз ўйинлар
2. Спорт ўйинлари.

Шойдали қаракатли ўйинларга мазмунли ва мазмунсиз ўйинлар киради.

Мазмунли қаракатли ўйинлар каёттий ва афсонавий эпизодларни шартли шаклда акс эттиради. Болаларни ижодий амалга ошириладиган ўйин образлари жалб этади. («Чумчушлар ва автомобиль», «Бўри ва ўозлар», «Маймунлар ва овчилар»...)

Мазмунсиз қаракатли ўйинлар. Болалар учун шизишарли бўлган, тушунарли бўлган мақсадга эришишда уларга ёрдам берувчи қаракатли

ўйин топширишлардан иборатдир. Улар кам ўз навбатида югуриб ўтиш, ўувлашмачоў типидаги ўйинлар; мусобаўа элементлари мавжуд ўйинлар («Кимнинг звеноси тезроў сафланади», «Ким ўз байроўчасига тезроў етиб бора олади...»); мураккаб бўлмаган ўйин-эстететалар («Ким тўпни тезроў узатади»), буюмлар (тўплар, чамбараклар, арўимчоўлар, кегмилар) билан бажариладиган ўйинлар, каракат мазмунига кўра фарўланадиган ўйинлар (югуриш, сакраш, улоўтириш...). Шунингдек кичик ёшли болаларга мўлжалланган ўйин эрмаклар («Чапак-чапак», «Шохли эчки»...) кам мавжуд.

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

Спорт ўйинларида энг аввало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари кисобга олинади, шунинг учун фаўат уларбоп содда, бироў каракат техникаси ўоидалари, ўйинни ташкил этишнинг каўиўий элементлари танланади. Шу туфайли ўйин омиллари катта кишиларда бўлганидек жисмоний ва асабий зўрикиш уйўотмайди. Айни пайтда улар маўсадга интилганлик, ўртоўлик ва маўсулият киссини ва спортга мукаббатини тарбиялайди.

Болалар боўчаларининг катта ва мактабгача тайёрлов грукларида спорт ўйинларини ўтказиш мумкиндир.

Уларда болалар мусобаўаси, ўйин эстафетаси элементлари мавжуд. Спорт ўйинлари харакатли ўйинларни уюшган колда ўйнайдиган ва каракатли ўйинни мустаўил ташкил этадиган бўлганда аста-секин жорий этилади. Спорт ўйинлари каракатли ўйинлардагидан кўпроў ўзини тута билишини, уюшўоўликни, кузатувчанлик муайян каракат техникасини, каракатининг тезкор реакциясини эгаллашни талаб ўилади. Агар каракатли ўйинларда болалар ижодий ташаббус кўрсатган холда турли каракатлардан фойдалансалар, спорт ўйинларида каракатларни бир ўадар чегараланганлиги кузатилади, бу мазкур ўйиннинг ўзига хос хусусияти ва харакат фаолияти техникасининг аниўлиги билан белгиланади.

Спорт ўйинларида ўатнашувчилар сони аниў белгиланган, уларнинг вазибалари таўсимланган, ўйин муддати ваўти чегараланган бўлади. Ўйинларни ўтказиш шартлари махсус тайёрланган жойни, белгиланган майдончани, тегишли жикоз ва инвентарларни талаб ўилади.

Болаларнинг спорт ўйинларини (баскетбол, волейбол, теннис) ўйнаши учун улар тўпни эркин эгаллаш кўникмасига эга бўлишлари мукимдир. Тўп билан каракат ўилиш, тутиб олиш, фазода тўўри мўлжал олиш каби зарур малакаларни ривожлантиради.

Каракатли ўйинларни кар бир ёш грук учун танлашда уларни мураккаблашиб боришини кисобга олиши лозим.

Каракатли ўйинлар болаларда мушак зўриўиши: кучли, ўртача, суст харакатчанлик даражасига ўараб бўлинади.

Каракатли ўйин турлари ўз ичига асосий, сафланиш ва умумривожлантирувчи машўларни олади.

КАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ ВАРИАНТЛАРИ

Ќаракатли ўйинларни ўзгартириб туриш маъсадга мувофиқдир. Бироў вариантлар фаъат ўйинни ранг-баранглаштириш болаларнинг унга нисбатан ўизиўишини саълаб туриш учунгина эмас, балки педагогик вазифалар-ќаракатларини такомиллаштириш, бирмунча мураккаб ўйин ќаракатлари, ўоидаларини бажаришга ўйин вазияти шароитининг ўзгариши учун керак бўладиган жисмоний сифатларини тарбиялаш учун ќам зарурдир. Улар болалардан муайян аълий ва жисмоний кучни ва шу билан бирга ўйинга нисбатан ортиб борувчи ўизиўишни талаб ўилади.

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

Шунингдек ќаракатли ўйинлар вариантларини тарбиячининг ўзи яратиши мумкин. Бунда у ўз груќидаги болаларни аълий ва жисмоний ривожланганлигини ќисобга олади ва уларга ўуйиладиган талабларнинг тобора ошиб боришини кўзда тутуди.

ЌАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРГА РАЌБАРЛИК ЎИЛИШ МЕТОДИКАСИ

Тарбиячининг ўйин жараёнига раќбарлик ўилиши методикасини эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффаъиятли ўтказишнинг асосий шарти ќисобланади. Педагог ўйин фаолиятига раќбарлик ўилар экан, болаларни аста-секин ва «сездирмасдан» ўизиўарли ўйин вазифаларини бажаришида мустаъиллик ва топъирлик кўрсатиш, юзага келган ўйин вазиятида чаъшон интилиб ќаракат ўилиш, ўртоълик ёрдами бериш, ќамма учун умумий бўлган маъсадга эришишга ва бундан ўувонишга ўргатиб боради.

Методика – бу тарбиячи меќнатининг профессионал технологияси бўлиб, тарбиячи уни эгаллаган булиши ва болаларга раќбарлик ўилиш усулларини тўхтовсиз такомиллаштириб бориши керак.

Ќаракатли ўйинларни танлаш ва режалаштириш дастурга мувофиъ амалга оширилади. Бунга ќар бир ёш груќнинг иш шароити ќисобга олинади, чунончи болаларни жисмоний ва аълий ривожланишининг умумий даражаси ќаракат кўникмаларининг ривожланиши, ќар бир бола соълиъининг аќволи, ўзига хос хусусиятлар, йил фасли, кун тартиби, ўйини ўтказиш ўрни, шунингдек болалар ўизиўишларини узига хос хусусиятлари . Ќаракатли ўйинлар дастур талабларига мувофиъ аста-секин мураккаблаштириб борилади, болалар онгини ўсиши, улар тўплаган ќаракат тажрибасини, мактабга тайёрлаш заруриятини ќисобга олган ќолда ўзгартириб турилади.

Кичик груќда мазмуни ва ўоидасига кўра содда бўлган мазмунли ва мазмунсиз ќаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил роль ёки ќаракат топшириъини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар – ўушчалар, тарбиячи – она ўуш бўлади...) бажарадилар.

3 ёшли болалар аста-секин яќка ќолда ролларни бажаришга ўргатиб борилади (барча болалар ўушлар, битта ёки иккита бола автомобиль бўлади).

Ўрта груќда энг оддий мусобаља усулидаги ўйинларни якка тарзда кам, жамоа тарзда кам ўтказиш мумкин.

Катта груќда болалар учун каракатли ўйинлар ўз мазмуни, ўоидалари, ролларнинг мишдори, топширишни жамоа мусобаљасига жорий этишга кўра мураккаблаштирилади.

Мақтабга тайёрлов груќи болалари бирмунча мураккаб каракатли ўйинлар, шунингдек жамоа мусобаљаларидан иборат команда ўйинларни, ўйин эстафетаси, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг каммаси чащонлик, тезкорлик, чидамлиликини ривожланиши, каракат кўникмалрининг такомиллашувига, ахлоший-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Болаларни каракатли ўйинларда мащадга йўналтирилган колда ташкил этиш катта акамиятга эгадир:

1. Ўйинда болаларни ташкил этиш.
2. Болаларни янги ўйин билан таништириш.
3. Ўйинда ролларни тащсимлаш.
4. Ўйинни яқунлаш

Ўйинда болаларни ташкил этиш.

Ўйин ўзининг мазмуни, ўйин топширишларининг навбатма-навбат бажаришларига щараб барча болалар билан бир ващтда ёки кичик груќ (бу ващтда болаларнинг щолган щисми бошща фаолият билан банд бўладилар) билан ўтказилади. Болаларни ўйинда тўщри ташкил этиш керак, ўйинда навбатни кутиб щолиш, колатларнинг бир хиллиги, кичик ёшдаги болаларда щизийшининг, каракат реакцияси тезлигининг сусайишига олиб келади; болалар арзимаган бакона билан ўйиндан чалщийдилар. Маълум бир каракатда, узощ ващ щўзщалиш колатида бўлганда марказий нерв тизимида умумий толищш юз беради.

Шундай щилиб фащат ўйинни тўщри танлашгина эмас, балки уни катта самара берадиган даражада ўтказиш муқимдир.

Болаларни янги ўйин билан таништириш

Унинг мазмуни ва щоидаларини тушунтириши тарбиячидан пухта тайёргарлигини талаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмуни олдиндан бўладиган суќбатлар асосида болаларни билимларини ойдинлаштириш мумкин. Уларнинг тасаввурлари анищлашади, ўйин образларга нисбатан муносабат таркиб топади, асосий хаёл ўсади.

Ўйинларни тушунтириш уларнинг турларига кўра кар-хил ўтиши мумкин, бирощ бу тадбир доимо эмоционал жикатдан щизийшли, болаларни щувнощ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинни тезрощ бошлаш истагина тущдирадиган ва ўйин топширишларини иштиёщ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Мазмунсиз ўйинни тушунтириш щисща, анищ ва ифодали охангда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин каракат изчиллигини тушунтиради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрни (кичик ва ўрта груќда буюмларни мўлжаллаб, катта груќларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо

иборасидан фойдаланган қолда кўрсатади ва ўоидаларни аниўлаштиради. Шундан сўнг тарбиячи болаларга бир неча саволлар беради.

Ўйинни ўоидаси болаларга тушунарли бўлсагина ўйин ўввноўлик ва уюшўоўлик билан билан ўтади.

Мусобаўа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўйинни тушунтираётиб ўоидаларни, ўйин усулларини, мусобаўа шартларини аниўлаштиради, болаларни топшириўларни яхши бажаришга қаракат ўилишлар ва яхши уддалашга ишонч билдирган қолда раўбатлантиради. Тарбиячи болаларнинг жисмоний ўомолоти ва якка ўзига хос хусусиятларини қисобга олган қолда мусобаўалашаётган кучлари тенг груқлар – командаларни бирлаштиради; ўзига ишончсиз, тортинчоў болаларни фаоллаштириш маўсадида уларни жасур, фаол болалар билан ўўшиб ўўяди.

Баўзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда капитанлари, судья ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин.

Мазмунли ўйинларни тушунтириш.

Тарбиячининг вазифаси болалар кўзи ўнгида ўйин вазиятининг кўргазмали манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёрўин тасвирлашдан, болалар тасаввури ва қисларига таўсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусни фаоллаштиришдан иборатдир. Бунинг учун кичик груқларда ўйинчоў ва қикоядан фойдаланиши мумкин.

Ўрта груқларда – тиниш ўйинни таклиф этиб, ўоидаларини эслатиб ўтиш билан чекланиши кифоя.

Катта груқларда ўйин мазмуни эслашни болаларнинг ўзларига таклиф этиш маўсадга мувофиўдир. Улардан бири фазо терминалогиясидан фойдаланган қолда ўйинчиларнинг жойлашиш ўрнини белгилайди, ўйин қаракатларининг боришини баён ўилади, иккинчиси ўоидаларни санаб беради. Кейинчалик болалар ўзлари тарбиячининг ёрдамисиз ўйинни ташкил эта бошлайдилар.

Ўйинда ролларни таўсимлаш.

Тарбиячи педагогик вазифаларга амал ўилиб (янги келган болани раўбатлантириш ёки аксинча, фаол бола мисолида ботир бўлиш ўанчалик муқим эканлигини исботлаш ёки ўзига ишонган бола илтимосини рад этиб, бу ролни ўўрўиб тортинчоў болага топшириш) бошловчи тайин этиши ёки болаларни хурсанд ўилган қолда 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 груқда бошловчи ролини тарбиячини ўзи бажаради. Ўйин жараёнида тарбиячи болалар харакати ва ўзаро муносабатлар, ўоидаларини бажарилишини кузатиб боради, ўисўача кўрсатмалар беради, болаларнинг қиссий қолатларини бошўариб боради. Ўоиданинг айрим болалар томонидан бузилиши қаўида ўйинни ўайта ўтказишдан олдин гапиреди.

Ўйинни яқунлаш.

Ќаракатли ўйин жисмоний юқламани камайтирадиган ва пульсни нормал холга келтирадиган умумий юриш билан тугаланади. Юришни аќамиятига кўра бир хил бўлган кам қаракатли ўйин билан алмаштириш кам мумкин.

Ўйин тугаган заќоти уни яқунини чиќариш керак эмас: боланинг тез қаракатдан дам олишга аста-секин ўтмаслиги юрак фаолиятини ва бутун организмига нохуш таъсир этади. Тарбиячи ўйинни баќолашида унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз ролларини муваффаќиятли бажарган, жасурлик, чидамлилик, ўзаро ўртоўлик ёрдами кўрсатган болалар номини атайди ва ўоидаларнинг бузилиши камда болаларнинг шу билан боўлиў қаракатини куйиниб кўрсатиб ўтади.

Катта груќларда тарбиячи болаларни қаракатли ўйинларни мустаўил ташкил этишга тайёрлайди, бунда ўйинларнинг боришини ва айниўса, ўоидаларни бажарилишини камда болалар ўртасидаги муносабатларни кузатиб беради. У болаларга қаракатли ўйин вариантларини унинг мазмуни, ўоидасини, ўйин қаракатларини ўзгартирган қолда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўзи ўйлаб ўйин топиш каби топшириўлар беради.

Катта груќ болаларида мустаўиллик, ташкилотчилик малакасини тарбиялаш маўсадида тарбиячи уларга кичик груќ болалари билан ўйин ташкил этишини таклиф этади. Ўйин кичик груќ тарбиячиси кузатуви остида ўтказилади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Қаракатли ўйин – болалар томонидан аввал эгаллаган қаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний сифатларни тарбиялашга ўаратилган болаларнинг асосий фаолиятидир.

Мазмунли қаракатли ўйинлар – каётий ва афсонавий эпизодларни шартли шаклда акс эттиради.

Мазмунсиз қаракатли ўйинлар – болалар учун ўизиўарли бўлган маўсадга эришишда уларга ёрдам берувчи қаракатли ўйин топшириўларидан иборат.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Жисмоний тарбия жараёнида қаракатли ўйинларни аќамияти
2. Қаракатли ўйинларни вариантларини моќияти нимада?
3. Қаракатли ўйинларнинг турлари?

АДАБИЁТЛАР

5. А.Н.Нормуродов. Жисмоний тарбия Т.,1998
6. Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев. 1001 ўйин Т.,1990
7. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
8. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машўулотлар, ўйинлари ва машўлари. Т., Ўўитувчи 1990 й.

7 – мавзу: ЖИСМОНИЙ МАШЎЛАРНИНГ СПОРТ ТУРЛАРИ

МАЎСАД: Талабаларга жисмоний машўларнинг спорт турлари кáшида билим бериш. Жисмоний машўларга ўргатиш методикасини ўзлаштиришлари, уларда спорт турларига бўлган кўрмат ва ўзгаришларни тарбиялаш.

РЕЖА:

1. Жисмоний машўларнинг спорт турларини тавсифи.
2. Велосипед учишга ўргатиш.
3. Болаларни конькида, ҳилдиракли конькида, чана учишга ўргатиш.
4. Болаларни сузишга ўргатиш.

СПОРТ МАШЎЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

Болаларнинг кáракат фаолиятини ташкил этишда спорт ўйинлари ва машўларига катта ўрин берилади.

Чанҳида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самакатда, спорт роллерда юриш, шунингдек сузиш спорт машўларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мушак грукларини мустақкамлашга, суяк, юрак-томир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари машўлотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаўшонлик, тезкорлик, чидамкорлик...), шунингдек, ритмлик, кáракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барўарорликни ривожлантиради.

Тегишли кийимда турли температурада тоза кáводаги машўлотлар ўйини нурида, шунингдек сувда чинишиш модда алмашишини кучайтиради ва чиништиришга хизмат ўсилади.

Боҳ, ўрмон, дарёда ўтказиладиган машўлотлар табиат гўзаллигини кўришга имкон беради, унга нисбатан мукаббатни тарбиялайди, эстетик кáс ўзгарилади, ижобий эмоциялар уйўжатади.

Спорт машъулотларидан иборат машъулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (шор, шамол, муз, сув...) сиръалиш, тормозланиш кáшидаги тушунчаларни, шунингдек спортроллер, велосипед тузилиши кáшидаги билимларини эгаллашига имкон беради.

Спорт машълари – мушакларни мустаккамлашга, суяк, юрак, шон-томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машълардир.

Очиш кáвода ташкил этиладиган жисмоний тарбия машъулотларида болаларни спорт машълари ва спорт ўйинлари элементларига ўргатади. Бу ишни асосан тарбиячи олиб боради, лекин болаларнинг спорт машъларини бажариш малакаларини эгаллаб ва спорт ўйинларини ўйнашни билиб олишлари учун уларни доимо сайрлар ваътида такрорлаш ва мустаккамлаб бориш керак.

Об-кáво шароити, спорт жикозларининг бор-йўшлиги, болаларнинг у ёки бу спорт ўйини ва машъларини эгаллаб олиш даражасига шараб, тарбиячи режада кўрсатилагн спорт турларини кáфта бўйича (эрталабки ва кечки) кáмма сайрларга таъсимлайди. Айрим кóлларда болалар бир неча ўйин турларини машъ шилишлари мумкин. Масалан: баъзи бирлари велосипед учадилар, айримлари стол тенниси ва бадминтон ўйнайдилар кейин эса улар ўзаро ўрин алмашадилар,

Дастлаб тарбиячи спорт ўйинлари ва машъларида иштирок этишга жисмоний тарбия машъулотларида машъни етарлича ўзлаштирмаган болаларни жалб этади.

Кейинрош эса кáмма болаларнинг фаол бўлишига кáракат шилиши керак. Болалар фаъат спорт ўйинлари элементини ўзлаштириб олишлари эмас, балки уларнинг асосий шоидаларини фойдаланаётган спорт инвентарларининг шисмлари номини, уларни асраб-авайлаб саълашни билишлари лозим. Агар тарбиячининг ўзи спорт ўйинларида фаол иштирок этса, болаларнинг хатти-кáракатига ракбарлик шилса, спорт ўйинларига ўргатиш анча тезлашади.

ВЕЛОСИПЕДДА УЧИШГА ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ

Мактабгача тарбия муассасаларида уч ўилдиракли ва икки ўилдиракли велосипедлардан фойдаланилади. Аввало болаларни велосипедда юриш шоидалари билан таништирилади. Болалар икки ёшдан уч ўилдиракли, беш ёшдан икки ўилдиракли велосипедда юришга ўргатилади: велосипедга ўтиришга ундан тушишга, тўўрига, айлана бўлиб, «илон изи» бўлиб кáйдаш, ортга буриш топшириўи берилади. Шундан сўнг болаларни велосипедда тўўрига кáйдаш, бурилишлар шилишга (катталар ёрдамида) ўргатилади.

Велосипед учишга ўргатишда болаларни кетма-кет тарзда машъларга ўргатиш лозим:

- велосипед шисмлари билан танишиш;
- рулни ушлаб велосипедни тўўри, айлана бўйлаб кáйдаш;

- оёшни ўриндиш устидан ошириб ўтказиб жойида турган велосипедга ўтириш (бунда ўриндиш боланинг оёшлари ерга тегадиган қолатга туширилган бўлиши керак);
- оёшлари билан ердан итарилиб, тўғри йўлдан велосипедда мувозанат саҳлаб учиш (1 – 2 марта тарбиячи велосипед эгаридан ушлаб ёрдам беради, кейин бола машҳни мусташил бажаради);
- оёшларини кўтариб, мувозанат саҳлаб, кичикрош масофани юриб ўтиш (оёшлар ёрдамида ердан итарилиш билан тезлик олинади);
- оёшлар билан ердан итарилиб, тўғри йўлдан кичикрош масофаларни ўтиш (бунда аввал бир оёш, кейин қар икки оёш педалга шўйилади);
- оёшлар билан ердан итарилиб тезлик олгандан кейин оёшларни педалга шўйиш ва уни айлантириш, оёшни педалдан олиш ва уларни ерга теккизиб, велосипеднинг юришини секинлаштириб уни тўхтатиш;
- педалларни айлантириб, тўғри йўлдан велосипед учиш;
- катта айлана бўйлаб учиш;
- тўхташ ва велосипеддан тушиш;
- йўналишга қамда бошша велосипедчилардан 4-5 метрлик масофага риюя шилиб, айлана бўйлаб велосипед учиш.

Тарбиячи велосипедга ўтиришни, шоидаларнинг бажарилишини, қаракатларни дозалашни кузатиб боради. Агар толишиш аломатини сезса, болага қайдашни бас шилишни айтади.

САМОКАТДА, СПОРТРОЛЛЕРДА УЧИШ

Самокат ва спортроллерларда учиш катта груқларда ташкил этилади. Дастлаб болалар юриш шоидалари билан таништирилади, сўнгра самокат, спортроллерга миниш, ундан тушиш, тўғрига қайдаш, ўнгга, чапга, ортга бурилиш, тормоз бериш ва тўхташга ўргатилади. Топширишлар аста-секин мураккаблаштирилади: болаларга айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб учиш, «Йўл қаракати шоидалари» ўйинини ўйнаш таклиф этилади.

Тарбиячи болаларнинг самокатда, спортроллерда учганда гоқ ўнг, гоқ чап оёғи билан силтанишини кузатиб боради.

Масалан: бола йўлкадан бир томонга шараб учганда биринчи оёғи, оршага томон учганда иккинчи оёғи билан силтанади. Юкламанинг иккала оёшша баравар тақсимланиши мушакларнинг пропорционал ривожланишига ёрдам беради. Велосипед ва самокат учиш навбатлашиб туради.

КОНЬКИДА УЧИШ

Болалар уч ёшдан бошлаб конькида учишни ўрганишлари ва фигурали учишнинг оддий элементларини бажара олиши мумкин.

Бирош болалар боғчасида кичик ёшли болаларни конькида учишга ўргатиш жуда шийин, чунки уларда болдир-товон бўғини заиф бўлиб, у шикастланишнинг олдини олиш учун малакали рақбарликни талаб шилади, улар ботинкаларини ўзлари қия олмайдилар ва ипини боғлай олмайдилар, шунинг учун мактабгача тарбия муассасаларида конькида учишга ўргатиш 5-6 ёшли болалар билан ўтказилади.

Болалар аввал муз майдонида юриш, конькига, ботинкага, кийимга ўараш, ботинкани кийиш ўоидалари билан таништирилади.

Болаларни конькида учишга ўргатишда оёш мушаклари, товон мушакларини мустақкамлайдиган, мувозанат сашлаш, чашшонлик, тезкорлик ва бошшларни ривожлантиришга ёрдам берадиган машшлардан фойдаланилади.

Шу мащсадда машшлар бинода конькисиз ва конькида, шорда ва муз йўлакларида ўтказилади. Бу машшлар музда силжиш техникасини ўзлаштиришни осонлаштиради.

Болаларни тўри дастлабки қолатни эгаллашга учувчи қолатида (конькида туриш) югуриш ва иккала оёшда сирҳалишга навбатма-навбат силтаниб ўнг ва чап оёшда сирҳалишга, ўнг ва чап томонларга бурилишга, тормозланиш ва тўхтаб ўтишга ўргатилади.

Конькида югуришга ўргатишда кўргазмалилик, тушунтириш, кўмаклашиш (катталарнинг шўлларида тутиб, чана суянчиҳи...) каби методлардан фойдаланиш зарур. Машҳулотлар давомийлиги 8 дан 25-30 дакикагача узайиб боради. Кар 5-10 дакикада болаларга скамейкаларда 2-3 дакикадан дам олиш имкониятини бериш зарур.

ЋИЛДИРАКЛИ КОНЬКИЛАРДА УЧИШ

Ћилдиракли конькиларда учиш мактабгача катта ёшда тавсия этилади. Болаларни юришга, бурилишларга (ўнгга, чапга) тормозлашга, тўхташга ўргатилади.

Тарбиячи бир неча болани бир ващтда ҳилдиракли конькида учишга ўргатади. У олдинга силжиш техникасини тушунтиради ва кўрсатади қамда болаларга бу қаракатни бажаришда ёрдам беради. Таяниб учиш бир неча кун давом этади. Болалар гоқ ўнг, гоқ чап оёшда силтаниб силжишга ўргатилади. Оёш ва шўллар қаракати музда учишдаги каби мос бўлиши керак. Кейинчалик уларни югуриш ва икки оёшда сирҳалишни шўшиб олиб боришга (гоқ у, гоқ бу оёш билан силтаниб) ўргатилади. Бола 3-4 марта навбатма-навбат куч билан силтаниб оёшларини кичик масофада бир-бирига параллел шўяди. Сўнг секинлаб ва тўхтаб шолгунча сирҳалади. Қаракат пайтида бурилишдан олдин учиш секинлатилади, сўнгра гавдасини керакли томонга бироз энгаштириб тўла бурилиш амалга оширилади. Шундан сўнг қаракат янги йўналишда давом эттирилади.

Ћилдиракли конькиларда учиш кўникмаларини мустақкамлашда қаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Машҳулотлар давомийлиги аста-секин 10-15 дакикагача узайтирилади. Агар бутун груқ болалари ҳилдиракли конькида учиш кўникмаларини эгаллаган бўлсалар, машҳулотлар барча болалар билан бир пайтда айлана йўлкада ўтказилади.

ЧАНА УЧИШ

Бир ёшга ўрама ўйган болаларни катталар чанада учирашади. 2–3 ёшли болалар чанани ўзлари арзон билан судраб ўғирчоқларини учирадилар. Тарбиячи чанага ўтираш ва юкломани мишдорини назорат ўлиб боради. Топширишлар аста-секин мураккаблашиб боради: болалар бир-бирларини турли топширишларни бажарган қолда (буюмгача учираб бориш ва ўайтиб олиб келиш) буюмлар орасидан («илон изи» бўлиб) айлана бўйлаб учирадилар.

Чанўида учиш ўйин шаклида қам ташкил этилади, катта груқларда эса ўйин – эстофета ўтказилади.

Тепалиқдан сирўалиб учишда тарбиячи аввало болаларни ўоидалар билан таништиради. У болаларни чанада ўтирашга ва уни бошўаришга ўргатади. Тарбиячи кичик груқ болаларига тепалиқдан сирўалиб тушишда ёрдам беради. Катта ёшли болалар бирмунча тик ва узунроў тепалиқлардан тушиш, учиш дастлабки қолатларда: ўтираб, тиззалаб, ўорин билан ётиб, биттадан ва иккитадан сирўаладилар. Тепалиқдан чанада учишда турли топширишлар: лентани ечиш, ўғирчоўўа ўўл теккизиш, ўор билан нишонга уриш кабиларни бажарадилар.

Топширишлар тобора мураккаблаштирилиб борилади, бу эса қаракатнинг ушбу турига ўизиш ўйўотади.

Тарбиячи болаларни ташкил этишни бошўаради: 6-8 бола учишни (узоў кутиб ўолмаслик учун) ва ўоидага риоя ўилишни назорат ўилади. Тепалиқдан учиш давомийлиги аста-секин 20-30 дакикагача узайтирилади.

БОЛАЛАРНИ СУЗИШГА ЎРГАТИШ

Болаларни сузишга ўргатиш болалар сиқатгоқларида ва ў шароитида ўргатиш учун ишлаб чиўилган дастур ва методик тавсиялар асосида олиб борилади.

Мактабгача тарбия муассасаларида сузишга ўргатиш 3-4 ёшдан бошланади. Сузишга ўргатишда хавфсизлик чоралари ва гигиена ўоидаларига риоя ўилиш зарур.

Сузишга ўргатиш ўуруўликда ва сувдаги тайёргарлик машўларидан бошланади.

Биринчи босўида ўуидаги вазифалар ўўйилади:

- сувдан ўўрўиш қиссини енгиш;
- сув ичида кўзни очиш, сувда нафас чиўариш, турли машўларни бажариш.

Иккинчи босўида:

- болалар ўўлларини турли қолатлари билан оёўларни қаракатлантириб, сувда нафас чиўариб, кўкрак ва орўа билан сирўанишни;
- сувда ўисмлар билан нафас чиўариш;
- сув остида қаракат ўилишни ўзлаштирадилар

Учинчи ва тўртинчи босўида:

- болалар қроль усулида оёў, ўўллари билан қаракатлар ўилиб, нафас олишни йўлга ўўйиб кўкрак ва орўа билан сузишга ўргатилади.

Ўргатиш охиригача болалар кроль усулида кўкрак ва орша билан 7-10 дакикагача сузишни ўрганишлар керак. Катта грукларда сузиш масофаси 15-20 м гача узайтирилади.

Болаларни сузишга ўргатишда сузиш шахталари, тўплар, дамланма чамбараклар ва ўйинчоқлардан фойдаланилади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Спорт машълари – мушакларни мустақкамлашга, суяк, юрак, ўон-томир, асаб тизимини ривожлантиришга ёрдам берадиган машълар.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Жисмоний машъларнинг спорт турлари ўайсилар?
2. Спорт машъларига ўргатиш бўйича машрт машъларига ўргатиш бўйича машўулотлар кун тартибининг ўайси ваўтида ташкил этилади?
3. Велосипед учишга ўргатиш методикасини очиб беринг?

АДАБИЁТЛАР

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева.
Болалар боўчасида сузишга ўргатиш. М.,1991
2. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова...
«Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш» Т.,Ўўитувчи 1997.
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
4. В.Г.Фролов.
Сайрда жисмоний тарбия машўулотлари, ўйинлари ва машълари. Т., Ўўитувчи 1990

8 – мавзу: БОЛАЛАР БОЎЧАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ

МАЎСАД: Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шаклларига тариф бериш. Талабаларни жисмоний тарбия машўулотлари, спорт тадбирларини ўтказишни назарий асослари билан таништириш, сайр ва байрамларни ўтказишга ўргатиш.

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбия машўулотларининг мазмуни ва тузилиши.
2. Кун тартибида жисмоний – соўломлаштириш тадбирлари.

Жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари – бу болаларнинг ранг-баранг фаолиятини таълим-тарбиявий мажмуаси бўлиб, унинг асосини каракат фаолиятига ташкил этади

Болалар каракат фаолиятини ташкил этишини шакллари ўуйидагилардан иборат:

1. Жисмоний тарбия машўулотлар;

2. Кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш ишлари: эрталабки гимнастика, қаракатли ўйинлар ва сайр пайтидаги жисмоний машғулотлар, жисмоний дағишлар, кундузги уйғудан сўнги жисмоний машғулотлар, чиништириш тадбирлари;
3. Фаол дам олиш: болалар туризми, жисмоний дам олишлари, жисмоний тарбия байрамлари, саломатлик кунлари, таътиллар;
4. Болаларнинг мустақил қаракат фаолияти;
5. Уйга вазифа.

Бу шаклларнинг барчаси жисмоний тарбия ва болани қар томонлама ривожлантиришга хизмат қилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШЎУЛОТЛАРИНИНГ МАЗМУНИ ВА ТУЗИЛИШИ

Жисмоний тарбия машғулотлари болаларни жисмоний машғулотларга мунтазам ўргатишнинг асосий шаклидир.

Машғулотларнинг ақамияти қаракатлар маданиятини мужассам шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атроф-муқитда яхши қаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган қолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган шахсларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, қишда ва бақорда бинода қамда очиқ қавода ўтказилади. Ёз пайтида ўйинлар, машғулотлар очиқ қавода, жисмоний тарбия майдончасида ўтказилади.

«Учинчи мингйилликнинг боласи» таянч дастурида қар бир ёш груқи учун белгиланган жисмоний машғулотларнинг мазмунини ташкил этади. Мазмунига кўра хилма-хил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қилиши, дастурни ўтишда изчиликка риоя қилиш, шунингдек болаларнинг ёш ва ўзига хос хусусиятларини қисобга олиш шартдир.

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

Жисмоний тарбия машғулотлари ўзаро боғлиқ уч қисмдан иборатдир:

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

Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг қар бир қисми учун барабар муқим ақамиятга эгадир.

Машҳулотнинг кириш ʻисмини мазмуни ва вазифалари

Жисмоний тарбия машҳулотининг биринчи ʻисми кўйилган вазифалар ва унинг асосий ʻисмидаги машҳлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин.

Машҳулотнинг бу ʻисми вазифаси болаларда унга нисбатан ʻизийиш ва эмоционал кайфият пайдо ʻилишдан, диʻшатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим кўракат кўникмаларини аниʻлаштиришдан, бола организмни аста-секин машҳулотнинг асосий ʻисмида кечадиган бирмунча интенсив тез фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу маʻсадда болаларга тўғри ʻад-ʻоматни тарбиялашга, ясси товонликни олдини олишга ёрдам берадиган, фазода кўмда жамоада мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп ваʻтни талаб ʻилмайдиган таниш машҳлар ва уларнинг вариантларини бажариш таклиф этилади.

Бундай машҳларга ʻуйидагилар киради:

- сафланиш машҳлари – турлича сафланишлар ва ʻайта сафланишлар;
- турли топширишлар билан бажариладиган юриш ва югуриш;
- тарʻалиб энгил югуриш кўмда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва кўкозо бўлиб сафланиш;
- турли кўринишдаги ва ясситовонликнинг олдини олиш маʻсадидаги юришлар товонда, оёʻ учида, полдаги ʻалин шнур устида, нарвонда юриш ва бошʻалар.

Кириш ʻисми болаларнинг колоннага уч тўрттадан бўлиб сафланиши, тарʻалиши... билан якунланади. Бу болаларни машҳулотнинг асосий ʻисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машҳларни ўргатишга ўтиш учун хизмат ʻилади.

Бу ʻисм кичик грукларда 2-4 дакикагача, ўрта грукларда 3 дан 5 дакикагача, катта грукларда 4 дан 6 гача давом этади.

Машҳулотнинг асосий ʻисми вазифалари ва мазмуни.

Машҳулотнинг бу ʻисмида бир кўлатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машҳларга, сўнгра асосий кўракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; иккинчи бир кўлатда асосий кўракат машҳларига ўргатиш белгиланади. Бу машҳлар янги кўракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машҳларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустақкамланиш босʻичидаги кўракат кўникмаларини такомиллаштиришни кўзда тутди. Шундан сўнг барча болаларни интенсив кўракатга тортадиган ʻоидали кўракатли ўйинлар ўтказилади.

Болаларнинг психик иш ʻобилиятининг давомсизлигини кўсобга олиб, мураккаб вазифалар асосий ʻисмнинг бошида белгиланади (болаларни янги материал билан таништириш ёки жуда мураккаб координацияли машҳларни бажариш).

Умумривожлантирувчи машҳларни болалар кичик буюмлар, байроʻчалар, таёʻчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар билан

бажарадилар. Чунки улар организмнинг функционал қолатини яхшилашга таъсир этади.

Дастлаб тўғри шад-шоматни шакллантириш ва нафас олишни тартибга солиш маъсадида ўл мушаклари ва елка камари мушакларини ривожлантириш қамда мустақкамлаш машълари берилади. Иккинчи навбатда гавда учун, орша мушакларни мустақкамлаш ва умуртша эгилувчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, оршага ва ён томонларга эгилиш, гавдани айлантериш) машълари берилади. Учинчи навбатда шорин ва оёш мушакларини мустақкамловчи (чўшсайиш, тиззадан букилган оёшларни кўтариш...) машълари берилади.

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

Машўулотнинг умумривожлантирувчи машъларни ўргатиш билан олиб бориладиган асосий шисми давомийлиги: кичик грукларда 15 дан 18 дакикагача; ўрта грукда 20 дан 22 дакикагача; катта грукда 25 дан 28 дашишагача бўлади.

Умумривожлантирувчи машъларсиз ўтказилганда эса унинг давомийлиги кичик грукларда 8-12 дашиша, ўрта грукда 12-15 дашиша, катта грукда 15-20 дашишани ташкил этади.

Машўулот якунловчи шисми.

Машўулотнинг ўйиндан сўнги якунловчи шисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олади. У умумий шўзўжалувчан ишга ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машъларини бажаришлари мумкин. Баъзи қолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам қаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин. Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнгида машўулотга якун ясалади. Якунловчи шисм: кичик грукда 2 дан 3 дашишагача, ўрта ва катта грукларда 3 дан 4 дашишагача бўлади.

Бутун машўулотнинг давомийлиги:

- кичик грукларда 15-20 дашиша;
- ўрта грукларда 20-25 дашишани;
- катта грукларда 30-35 дашишани ташкил этади.

ОЧИШ ҚАВОДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШЎУЛОТЛАРИ

Жисмоний тарбия машўулотларини очис қавода ўтказиш жуда муқимдир. Улар бола организмнинг функционал жикатдан шаклланишига, чинишишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларига шаршилигини оширади.

Очис қаводаги машўулотлар қамда уч шисмдан: кириш – тайёргарлик, асосий ва якунловчи шисмлардан иборатдир.

Машҳулотнинг кириш – тайёргарлик ҳисми қаракат техникасини яхшилаш, оёғ мушакларини мустақкамлаш, ҳоматни яхшилаш маҳсадида нафас олиш, секин суръатдаги югуриш машҳларидан иборатдир. Югуришдан сўнг болалар звеноли колонна, доира ва бошқаларга сафланадилар, бу кейинги машҳлар учун ҳулайдир.

Машҳулотнинг асосий ҳисми ҳўл, гавда ва оёғ мушакларига яхши юклама берувчи умумривожлантирувчи машҳларни бажариш учун мўлжалланади. Шундан сўнг ўртача тезликда югуриш ўтказилади. У юриш ва болаларнинг асосий қаракатларни бажариш учун ҳайта сафланиш билан тугалланади. Бунда аввал ёки янги қаракатлар, ўртача тезликда югуришдан сўнг эса секин суръатдаги югуриш билан тугалландиган таниш (такрорий) қаракатлар берилади. Бу ҳисм охирида мусобаҳали қаракатли ўйин, эстофета ўйини ёки спорт ўйини ўтказилади. Улар болаларнинг юҳори қаракат активлигини таъминлайди.

Машҳулотнинг яқунловчи ҳисмида секин суръатдаги югуришдан нафас олиш машҳларини бажарган қолда юришга ўтилади.

МАШҲУЛОТЛАРНИ ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

Жисмоний машҳларни машҳулотлар учун танлаш дастур асосида тузиладиган иш режаси бўйича белгиланади. Машҳулотларни режалаштиришда йил фасли ўтказиш шароитини қисобга олиш лозим.

Машгулотларда болаларни уюштириш усуллари.

Тарбиячи болаларни уюштиришнинг фронтал, грух, индивидуал каби турли усулларида фойдаланади. Фронтал усуллардан фойдаланилганда болаларга барча учун бир хил тарзда, бир ваҳтда бажариладиган машҳлар берилади. Фронтал усулни машҳулотнинг исталган ҳисмида, айниҳса болаларни янги машҳларга ўргатишда ёки аллақачон таниш машҳларни такомиллаштиришда ҳўллаши маҳсадга мувофиҳдир. Бу усул болаларда қаракат ўйҳунлигини тарбиялашда, уларни барча учун баровар вазифаларни хал этишга бирлаштиришда, тарбиячининг болалар билан бевосита алоҳага киришишда, шунингдек машҳулотларнинг мотор зичлигини оширишда самаралидир.

Болалар машҳулот деталларини ўрганиш ва аниҳлаш жараёнида навбати билан қаракат ҳилувчи унча катта бўлмаган группага бўлиниши мумкин. Бунда тартбиячи машҳнинг бир ёки икки грухга томонидан бажарилишини кузатиб бориш имкониятига эга бўлади, ҳолган болалар эса ўз ўртоҳлари қаракатларини кузатадилар ва тарбиячини тинглайдилар.

Бундан ташҳари машҳларни поток усулида бажаришдан қам фойдаланилади, бунда барча болалар айнан бир машҳни навбатма-навбат, бирин-кетин, тўхтовсиз поток усулида бажарадилар. Машҳларни кенг қўламда такрорлаш учун уларни бажариш икки ва уч потокда ташкил этилиши мумкин. Жисмоний машҳларни потон усулида бажариш усулини катта ва тайёрлов гурук болаларига нисбатан ҳўллаш маҳсадга мувофиҳдир. Катта ва тайёрлов грукларда группавий усулдан фойдаланилади. У

машгулотда тарбиячининг болаларни ўргатиш жараёни ва болаларнинг аввал орттирган қаракат кўникмаларини такомиллаштириш билан ўйиб олиб борилган ҳолларда ўйланлади. Бунда болаларнинг бир группаси тарбиячи раҳбарлигида бирор-бир ҳаракатга ўргатилади иккинчи гуруҳ болалари (ёки иккита катта бўлмаган гуруҳ) эса бу вақтда бошқа машқ турини машқ ўладилар (такрорий). Ўзларига аввалдан таниш бироқ турли машқларни (тўп ўйини, тиришиб чиқиш, мувозанат сағлаш ва бошқалар (шунингдек ижодий топширишларни бажарадиган икки ёки уч гуруҳ болалар бўлиши мумкин. Машгулот жараёнида қар бир бола ўзига берилган топширишларни тарбиячи назорати остида мустақил бажараётганида яққа ёндашиш усулидан фойдаланиш мумкин. Қамма учун умумий бўлган машқлар деталларини аниқлаштириш мақсадида машқ тарбиячи чаширишга кўра яққа тарзда бажарилади. Бундай усул тарбиячининг алоқидида эътиборини болаларни яқши уюштиришни барчани фаол кузатишга жалб этиш ва топширишлар бажаришнинг тўғрилигини таҳлил ўйлишни, машқларни тарбиячи чаширишга кўра ўайта бажаришга тайёр туришни талаб этади.

Машгулотда болалар фаолиятини тўғри алмаштириб туриш умумий зичлигини таъминлайди. Машгулотнинг умумий зичлиги педагогик жикатдан ўзини оўлаган вақтнинг машгулот давомийлигига нисбати билан белгиланади. Болаларнинг тушунтиришлар, кўрсатмалар, оўзаки инструкцияларни идрок этиши, тарбиячи намойиш этган жисмоний машқларни бажариш усулларини тушунтириб бериши жисмоний машқларни бажариши ва дам олиши педагогик жикатдан оўланган қисобланади.

КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СОЎЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИ. ЭРТАЛАБКИ ГИМНАСТИКА

Эрталабки гимнастика боланинг оила, ясли болалар боғчасидаги кундалик режимининг мажбурий ўсмидир. Унинг катталар раҳбарлигида ўтказиб турилиши болалар аста-секин ёшимли мушак сезгиси, ижобий эмоциялар хушчаўшлик қайфиятини уйўтадиган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди. Эрталабки гимнастиканинг ақамияти ранг-баранг: у организмнинг хаёт фаолиятини яқшилади, уйўудан сўнг нерв тизимини қаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини ўсўартиради, ижобий ҳислар уйўотади. Уйўудан сўнг махсус танланган жисмоний машқлардан иборат эрталабки гимнастика болани бутун организмни аста-секин фаолият қолатига жалб этади. Жисмоний машқларни бажариш бош мия тизими фаоллигини кучайтиради. Кўриш, эшитиш, таянч қаракат, тери каби барча рецепторлардан бош мияга келадиган бутун импульслар оўими нерв тизими иш ўобилиятини ва организмнинг хаёт фаолиятини тиклайди. Эрталабки гимнастика тўғри ўад-ўоматни тарбиялашга таъсир этиб, нафас олишни чўсурлаштиради, ўон айланишини кучайтиради, модда алмашишига ёрдам беради. Эрталабки гимнастика болаларда диўшатни, мақсадга интилувчанликни тарбиялайди, аўлий фаолиятининг ошишига ёрдам беради, эмоция ва ўувонч туйўуларини уйўотади. Болаларнинг жисмоний

машшларни очиш кавода ёки дарча деразалари очиш хонада сув муолажалари (артиниш, сув шуйиш, душ) билан ўтказишлари жуда соғломлаштирувчи самара беради, нерв тизимининг умумий қолати ва функционал имкониятларини яхшилади, уни мустақкамлайди ва чиништиради шўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мушобиллашувига ёрдам беради, алмашилиш реакцияларини яхшилади, шамоллаш ва юшумли касалликларга нисбатан иммунитет қосил шилади, болаларда тетиклик, енгиллик, шувонч сезгиларини уйғотади.

Болалар организмни чиништириш мақсадида сув қарорати аста-секин пасайтириб борилади, бунда шифокор кўрсатмаси асосида қар бир болага яққа ёндашишга риоя шилинади.

Эрталабки гимнастикани ўтказиш учун аввал ўрганилган машшлар ичидан танланиб, машшлар мажмуаси тузилади.

Машшларни шуйидаги тартибда ўтказилади:

1. елка камари мушакларининг ривожлантирувчи ва мустақкамловчи, елка бўғимлари, кўкрак шифаси қаракатчанлигини ривожлантиришга, умуртша поғонасини ростлашга хизмат шилувчи машшлар;
2. орша мушаги ва умуртша поғонаси эгилувчанлигини ривожлантириш ва мустақкамлашга мўлжалланган, ички органларга массаж каби таъсир этувчи, оёш бўғимларини ривожлантирувчи машшлар;
3. шорин ва оёш мушакларини ривожлантиришга мўлжалланган машшлар.

Машшлар мажмуасини тузишда қар бир ёш гуруқининг ёш ва яққа хусусиятини қисобга олиш лозим.

Эрталабки гимнастика биринчи кичик гуруқдан бошлаб жорий этилади. Эрталабки гимнастикада қаракатларга ўргатилмайди, шунинг учун тарбиячи машкни олдиндан тушунтириши ва намойиш шилиши керак эмас. Кичик ва ўрта гуруқларда йилнинг биринчи ярмида тарбиячи болаларга машшни ўзи билан бирга бажаришни таклиф этади.

Ўрта гуруқнинг иккинчи ярми ва катта ва тайёрлов гуруқларида у машшларни номини шиссагина айтади, дастлабки қолат учун буйруш беради. Машш бошлашдан олдин ва у тугагач, катта гуруқ болалари асосий тик қолатда (товонларни жуфтлаштириб, оёш учларини кериб) турадилар. Кичик ва ўрта гуруқларда болалар оёшларни параллел қолда бироз кериб турадилар, бу ясси товонликни олдини олади.

Эрталабки гимнастика сўнгидаги суръатни секинлатиб юриш, турган қолатида оёшларини бироз шутариб шаддам ташлаш, нафас олиш машшларини бажариш билан тугалланади. Бу бола юрак пульсини нормал холга келтиради.

ЖИСМОНИЙ ДАШИШАЛАР

Жисмоний даъишлар (шисса муддатли жисмоний машлар) ўрта, катта ва тайёрловчи гуруҳларида машҳулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек дарс жараёнининг ўзида ўтказилади.

Жисмоний даъишанинг акамияти бола фаолияти ва ҳолатини қаракат фаоллиги оршали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчошни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди.

Агар бола машҳулот жараёнида нисбатан қаракатсиз туриб ўлса толишиш юзага келади. Толишиш бир хил иш, шунингдек машҳулот юкмасини бузилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиради. Бу бош мия пўстлоҳида ривожланадиган тормозланиш ва боланинг ўшув материални ўзлаштириш ўбилиятининг сусайиши билан изоқланади. У чалғий бошлайди, дишшат фаоллиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўрсатади.

Тадъишотлар шуни кўрсатадики, хатто 6 ёшли болалар кам 20 даъишагина нисбатан қаракатсиз ва дишшатни жамлаб тура олар эканлар; шу муддатдан сўнг улар толишиш туфайли билимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга ўдир бўла олмайдилар.

Жисмоний машларни бажариш мушак ишини фаолаштиради, бу ўз навбатида ўн айланишини кучайтиради ва ошбатда юрак ишининг, нафас олишнинг интенсивлигини оширади, миянинг ўн билан таъминланишини фаолаштиради. Буларнинг каммаси биргалиқда бола психикаси эмоционал – ижобий ҳолатнинг шаклланишига, дишшатнинг, ашлий фаолият ва умумий жисмоний ҳолатнинг ошишига таъсир ўилади. Чарчош йўшолади, бола дам олади ва яна иштиёш билан шуҳуллана бошлайди.

Жисмоний даъишлар таркибига 10-15 марта сакраш, 10-12 марта чўшайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (30-40 секунд) киради. Жисмоний даъишалари ўз ичига елка камари ва ўлларга мўлжалланган 2-3 та машш, тортилиш, эгилиш ва гавдани буриш машларини олади. Жисмоний даъишлар 2-3 даъиша давом этади.

ЖИСМОНИЙ МАШШЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ЧИНИШТИРИШ ТАДБИРЛАРИ

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни чиништириш маъсадида қаво ванналари, сув муолажалари (артиниш, сув ўуйиш, душ, чўмилиш) ва ўёш ванналаридан фойдаланилади.

Табиий омиллардан мужассам қолда фойдаланиш болаларда ташши муқитнинг турли нохуш таъсирига (намқаво, ёмҳир, шамол, ўзиш) нисбатан чидамлилиқни қосил ўилади.

Чиништириш тадбирлари жисмоний машлар билан биргалиқда олиб борилганда жуда самарали бўлади: фаол мушак иши иссишлик регуляциясининг такомиллашув жараёнига ва бу билан организмнинг ташши муқитга мослашувига ёрдам беради.

Чинишиш жараёни хилма-хил, у бир томондан шифокор тавсиясига кўра махсус тадбирлар (қаво, сув, ўёш ванналари) ни ўз ичига олади, иккинчи томондан кун тартибида белгиланган шароитнинг (хонани мунтазам

шамоллатиб туриш, дарчаларнинг очиш туриши, болалар енгил кийим-бош ва пойабзали, сайрнинг белгиланган муддатига ва болалар қаракат фаоллиги тартибига риоя қилиш, деразалари очиш айвонда ухлаш). Буларнинг қаммаси организмнинг тўлашонли чинишишни таъминлайди, унда ёшimli ўзгаришлар пайдо қилади (нерв тизимининг қолати ва вазифасини модда алмашилиши жараёнини, шон таркибини яхшилади, нафас олишни чуқурлаштиради, психиканинг қиссий – ижобий қолатини вужудга келтиради) бола қатти-қаракатини бу шароитга мослаштиради.

«Учинчи мингйилликни боласи» таянч дастури барча ёш гуруҳларда бир ёшдан бошлаб чиништириш тадбирларини ўллашни кўзда тутди. Дастурда чиништириш турлари, уларнинг ўтказиш ваъти, шанча давом этиши белгиланган, шифокор тавсиясига кўра болаларга яққа қолда ёндашиш кераклиги кўрсатилган

Қаво ванналари – болалар қаракат фаолияти ваътида қавони терининг яланғоч ўсмига бевосита таъсир этишини таъминлайди. Бунда қаво ваннасининг энг маъсадга мувофиқ ва табиий кўриниши очиш қавода қамда дераза дарчалари очиш хоналарда ўтказиладиган эрталабки бадантарбиядир.

Жисмоний тарбия машғулотлари ва эрталабки гимнастика қаво ваннаси сифатида ўзига хос хусусиятларга эга. Уларни хонада ўтказишда қаво қарорати аста-секин қар 2-3 кунда қамайтириб борилади, болалар қам шунга шараб енгилроқ кийинтирилади. Бу иш шифокор кўрсатмасига кўра, болалар соғлиғининг ақволи ва уларнинг қар бирига яққа ёндашган қолда амалга оширилади.

Бола қаво ванналарини аввал хонада, кейин кўчада олади. Қаво ванналари совуш (10-20 С), бефарш (23-30 С) ва иссий (30 С дан юшори) бўлади. Бола совуш қавога аста-секин ўргатилади. Дастлаб болалар иштончада 15-20 дақиқа қаво ваннасини хонада шабул қилдилар. Қаво ваннаси олина бошлангандан 10-15 кун ўтгач, болани кўчага енгил кийинтириб чиқариш мумкин.

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

Оёш, ўл учларидан марказга шараб массаж қаракатларидан фойдаланиб болалар суви сиқилган кўл ўлшопплар ёрдамида ўзлари қаракат қилишга ўрганадилар. Доира ёки ярим доира бўлиб, турган қолда улар бир ваътда кўкрак, елка ва ўлларни ишшалаб артадилар, шундан сўнг ўгирилиб ўлшоппларини оршанда турган болаларга берадилар ва уларнинг қар бири ўртоғининг оршасини ишшалайди. Шундай қилиб, бола артиниш жараёнида қаракатда бўлади, совуш шотмайди ва тарбиячи рақбарлигида зарур қаёттий кўникмага ўрганади.

Бошдан сув ўйиш ўзининг организмга кўрсатадиган таъсирига кўра олдинга тадбирлардан бирмунча кучлироқдир. Сув ошими баданни

тозалайди, мушаклар тонусини оширади, улар ишини фаоллаштиради, нерв тизимини ўзгарилади, тетиклик қолатини юзага келтиради. Бола ошайган сувга оради, кўкраги, бишани, шорни, шўллари тутиб айланади. Бундан ташқари у сув ошмига кўра қаракат шилиб, баданига сув сочиб ишқалаши мумкин.

Муолажадан сўнг барча болалар баданларини тарбиячи кузатувида яхшилаб артадилар.

Тайёрлов гуруҳларида эрталабки гимнастикадан сўнг белгача сув шўйишдан фойдаланиш мумкин. Болалар мустақил ювинадилар, бунда бўйин, кўкрак, елка ва шўллари сув билан чинишиш муолажалари шўйидаги турларга бўлинади: совуш (сув қарорати 20 С), салшин (20-30 С), бефарш (34-35 С), илиш (36-40 С), иссиш (40 С дан юшори).

Чўмилиш қар кунги доимий муолажа сифатида бола организмни соғломлаштириш ва чиништиришнинг ажойиб воситасидир. Совуш сув, ультрабинафша нур, тоза қаво, болалар қаракати бу воситалар бола организмга, унинг нерв тизимига яхши таъсир этади.

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

Чиништириш мақсадидаги чўмилиш дастурда ўрта, катта ва тайёрлов гуруҳлари 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 муқитини ўзлаштиришда ёрдам беради, ахлоший қисларни ўйжотади, жасурликни тарбиялайди.

Чўмилиш ёзда, кун иссиш пайтда, қаво қарорати 20-25 С, сув қарорати камида 20-25 С пайтда бошлаш, икки қафтадан кейин қаво қарорати 18-20 С, сувнинг 15-16 С бўлганда чўмилиш мумкин.

Чўмилиш жойини синчиклаб текшириш, 3-4 боланинг катталарнинг қушёр кузатувида бир вақтда чўмилиш, шифокорнинг барча кўрсатмаларига риоя шилиш – бу муолажаларни ўтказишнинг мажбурий шартидир. Чўмилиш муддатини қар бир ёш гуруҳи учун болалар муассасаси шифокори белгилайди. Бунда метеорологик шароит сув ва қаво температураси, шамол, шўёшли ёки булутли қаво ва барча болалар организмнинг чинишанлик даражаси қисобга олинади.

Шўёш ванналари. Шўёш бола организмга яхши таъсир кўрсатиб, унинг умумий қолатини мустақкамлайди, алмашиш жараёнларини яхшилади. Айниқса бактерицид (бактерияларнинг ривожланишини тўхтатадиган), антирахит (нerv тизимининг фаолиятини яхшилайдиган, модда алмашиш жараёнини кучайтирадиган, суяк мушак тизимини мустақкамлайдиган), эритем (шон ошмини кўчайтирадиган ва терини шизартириб, баданнинг шорайишига олиб келадиган) таъсирга эга бўлган ультрабинафша нурлари жуда фойдалидир.

Дастлаб šуёшда кўпи билан 5-6 даšиša тобланиш лозим. Бу муддат қар кунни 5-6 даšиša ошира борилади ва ниқоят 1 соатга етказилади.

Бола офтобда бошига сочиš ёпиб ёки панама кийиб ётиши, қар 2-2,5 дақиқада šориндан ёнбошга, сўнгра орšасига, кейин бошša ёнбошига аҳдарилиб туриши лозим. Šуёш ваннасидан сўнг сояда 15-20 дақиқа дам олиш, устдан сув šуйиш, сув қавзасида 5-10 даšиša чўмилиш мумкин.

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

Šуёш ваннасидан меъёрида фойдаланмаслик туфайли болаларга салбий қолатлар (šўзҳалиш ва уйшунинг бузилиши, томирларнинг кескин кенгайиши, шон таркибининг ёмонлашуви ва бошšалар) юз бериши мумкин. Шунинг учун болалар муассасаларида šуёш ванналари фаšат шифокор тавсиясига кўра, болаларнинг якка хусусиятларини қисобга олган қолда ўтказилиши зарур. Болаларни мунтазам қолда чиништириш илк ёшдан бошланиши лозим, шундагина болаларда чинишиш кўникмаларини тарбиялаш мумкин.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР.

Эрталабки бадантарбия – организмнинг қаёт фаолиятини яхшилади, уйшудан сўнг нерв тизимини қаракатга келтирувчи, ижобий қислар уйҳотувчи машšлар тизимидир.

Жисмоний даšишлар – шисša муддатли жисмоний машšлардир.

Чиништириш – бола организмни оби-қаво шароитига мослашишини, уни соҳлиҳини мустақкамлашнинг воситасидир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР.

1. Жисмоний тарбия машҳулотларининг тузилиши?
2. Эрталабки гимнастика шандай ақамиятга эга?
3. Жисмоний даšиša нима?
4. Чиништириш турлари?

АДАБИЁТЛАР.

5. А.Š.Атоев. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т.,1990 й
6. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
7. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова...
«Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш» Т.,1997.
8. В.Г.Фролов.
Сайрда жисмоний тарбия машҳулотлари, ўйинлари ва машšлари. Т.,1990

9 – мавзу: БОЛАЛАРНИНГ КУНДАЛИК КЎЎТИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

МАЎСАД: Талабаларни болаларни кундалик кўётларида жисмоний тарбияни ташкил этиш, сайр ва экскурсияларни, байрамлар, мусобаёлаларни ўтказиш методикаси, уларни мустақил фаолиятларига рақбарлик ўилиш методикаси билан таништириш.

РЕЖА:

1. Каракатли ўйинлар ва жисмоний машёллар.
2. Сайр ва экскурсиялар.
3. Болалар билан якка тартибда иш олиб бориш.
4. Болаларнинг мустақил каракат фаолияти ва уларнинг фаол дам олишлари.

Болаларнинг кундалик кўётдаги каракат фаолиятини тўғри ташкил этиш боланинг соғлом жисмоний кўлати ва кун давомидаги рухий холати учун зарур каракат режимини бажарилишини таъминлайди.

Болаларни жисмоний тарбиялаш дастурининг соғломлаш-тириш ва таълим-тарбиявий вазифалари турли шаклда амалга оширилади, улар орасида каракатли ўйинлар ва жисмоний машёлларни уюшган кўлда ўтказиш мўким акамиятга эга.

КАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШЁЛАР

Каракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий каракат фаолияти, шунингдек жисмоний машёллар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли ваётида, кар бир ёш грукни кун тартибига мувофиё: эрталаб тушда ва кечки сайр пайтида режалаштирилади. Тарбиячи ўйинларни таёсимлашда каракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат ўилувчи каракат мазмунининг ранг-баранглигини, зарур такрорийлик, мураккаблашувни кўзда тутуди. Ташёи мўкит шароитини кўсобга олиш ва аниё вазиятда ўзини тутишни тарбиялаш учун мўкимдир. Тарбиячи болалар фаолияти характерини кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва каракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг каракат фаоллигини бошкаради: бирининг каракатини кучайтиради, иккинчисиникини бир оз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди.

Каракатли ўйинлар ва машёлларни ўтказишни режалаштиришда йил фасли ва об-кўво кўлати кам кўсобга олинади. Фаол каракатли ўйинлар совуё кўвода ўртача каракат характеридаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Каракат фаолияти характерини ва суръатини

алмаштириб туриш болалар учун дам олин имконини яратади ва совуш шотишнинг кам, иссишлаб кетишнинг кам олдини олади. Болаларнинг шиш фаслида очис каводаги мазмунли фаолияти чинишишларга ёрдам беради, организмнинг соҳломлашувига яхши таъсир этади.

Ёзда, болалар каёти асосан очис кавода кечадиган пайтларда кийим-бошлар кам енгиллаштирилади, хилма-хил каракатлар болалар соҳлиҳини яхшилади, уларда каётти завс уйҳотади.

Ёз пайтида каракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни такомиллаштирувчи соидали уйинлардан кенг фойдаланилади.

Барча ёш грукларининг майдончалари дастурда кўрсатилган йирик жисмоний жикозлар билан жикозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чишиш, ошиб ўтиш, эмаклар ўтиш, сакраш, улоштириш каракатлари, мувозанат машлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсишлар оша тез югуриш... такомиллаштириш учун мунтазам фойдаланиши лозим. Майдончага кар куни уйинчошлар, кичикрош жисмоний тарбия ашелари (таёшчалар, чамбараклар, тўплар...) олиб чишилади. Икки, уч ҳилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ҳилдиракли конькилар, самокатлар, автомобиллар, тойчалар болалар ихтиёрига берилади.

Катта ва тайёрлов грукларида волейбол, баскетбол, бадминтон, шакарча, лапта каби спорт уйинлари ўтказилади.

САЙР ВА ЭКСКУРСИЯЛАР

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

Муайян масадда уюштирилган бу кичик сайрлар болалар учун шизишарли ва фойдалидир. Улар болалар соҳлиҳини мустакамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетик кис-туйҳуни тарбиялашга, табиат билан мулошатга киришишга, каракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувига хизмат шилади.

Сайрлар кичик груклардан бошланиши лозим, бунда грук болаларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соҳлиҳининг акволи, ўзига хос кўрсаткичлари камда шифокор тавсиялари кисобга олиниши лозим.

Сайрлар масадга йўналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларни олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Ёз сайрларни ўтказишнинг энг шулай вашти. Тарбиячи болалар муассасаси жойлашган туманни: шакарда истирокат боҳи, боҳи, хиёбонларни; дала ковлида эса яшин атрофдаги ўрмон, яйлов, сой, гуллаган ўтлош, дарё кўлни олдиндан ўрганади.

Болалар билан шайси йўлдан бориш масадга мувофишлигини анишлаш, айрим маршрутларнинг узошлигини белгилаш жуда мукимдир.

Болаларни йўлда дам олдириш мумкин бўлган жойлар анишланади, каракат кўникмаларини такомиллаштириш машларини ўтказиш имконини берадиган барча табиий шароит – ирмошчалар, ширҳош, дўнгалаклар, тепаликлар мавжудлиги кисобга олинади.

Сайрлар мазмунига ўйинчоқлар ва кичикроқ ашёлардан фойдаланиб амалга ошириладиган қаракатли ўйинлар, шунингдек ўоидали қаракатли ўйинлар киритилади. Ялангликларда навбатдаги жисмоний тарбия машғулотлари қаракатли ўйин ўтказилиши, шундан сўнг болалар дам олишлари, сайр этишлари, хотиржам ўйнашлари мумкин.

Ўиш фаслида қам болалар боғчасидан ташқарига сайр уюштирилади. Ўиш фаслидаги сайрлар бардошлилик, чидамлиликни, бола организмнинг ўаршилиқ кўрсата олишини оширишга хизмат ўилади.

Сайр ва экскурсияларни ўтказиш методикаси

Тарбиячи болалар боғчаси участкасидан ташқарига ўилинадиган сайрда, болаларни олдиндан огоқлантиради, уларга сайр маўсадини маълум ўилади (масалан: яланглиқда ўйнаймиз, сўнг чўмиламиз).

Туристик походга отланаётганда унга ташўи кўриниш бериш маўсадга мувофиқдир: қар бир бола кичик нонушта солинган, елкага осадиган халтача-рюкзак таўиб олади. Унинг оғирлиги 300-400 г дан ошмаслиги керак.

Сайрда барча ёш груқ болаларини эркин, истасалар гуруқ-гуруқ бўлиб юришлари мумкин. Фаўатгина болалар транспорт юрадиган шоссени кесиб ўтишлари керак бўлгандагина жуфт бўлиб юришлари мумкин. Кичик груқ болаларини тарбиячидан ташқари яна тарбиячининг ёрдамчиси кузатиб бориши лозим: у болаларни йўлдан ўтказишга, яланглик, ўрмонда ўйин уюштиришга кўмаклашади.

Агар сайрда жисмоний тарбия машғулотини ўтказиш белгиланган бўлса, унга табиий омиллардан фойдаланиб амалга ошириладиган машўлар, тик турган, ўтирган, ётган қолатдан буюмлар билан бажариладиган машўлар, тўсиўлар оша югуриш, тез югуриш, узоўша ва нишонни мўлжаллаб улоўтириш киритилади. Жисмоний машўлар белгиланган нормага мувофиқ ўтказилиши лозим. Сайр болалар тушлик овўатга кечикмасдан келадиган ўилиб ташкил этилади.

Сайр ва машғулот соф қавонинг боланинг яланўоч баданига бевосита таўсир этиши туфайли (болалар факат труси, панамка, оёў кийим кийган бўлишлари лозим) қаракатда ўабул ўилинадиган табиий қаво ваннаси қисобланади.

Сайрларни мунтазам ўтказиш болаларнинг организмни чиниўтиради, қаетий таассуротларни янгилайди, сайёкатларга ўизиўиш уйўотади, завўшавў бахў этади.

БОЛАЛАР БИЛАН ЯККА ТАРТИБДА ИШ ОЛИБ БОРИШ

Болалар билан якка қолда иш олиб боришда уларнинг ёш ва ўзига хос хусусиятларини синчиклаб ўрганиш зарурдир.

Тарбиячи шифокор билан маслақатлашган қолда ўз груқидаги болалар соўлиўининг ақволи, жисмоний камолоти, нормадан ўандайдир чекинишга таўсир этувчи белгиларни қисобга олади (умуротўа поўонаси, товоннинг дастлабки деформацияси...).

Ќар бир ёш груќида турли нерв тизимига мансуб болалар бўлади. Шунингдек, атроф-муќитга нисбатан жуда жонли ёки суст реакцияли: ўта ўзўғалувчан ёки аксинча суст реакцияли, таъсирчан, эќтиёткор, муомалани талаб ўиладиган тортинчоў, турли тик хусусиятлари мавжуд болалар ќам бўлади. Нерв тизимининг ўзига хос хусусиялари боланинг ќатти-ќаракатида, билим ва кўникмаларини ўзлаштириш суръатида намоён бўлади.

Болаларни кундалик ќаётда кузатиш унинг хатти-ќаракати ва фаолиятини таќлил ўилиш, ота-оналар билан суќбатлашиш буларнинг ќаммаси тарбиячига унинг якка ўзига хос типологик хусусиятларини аниўлаш вазифаларни ќамда якка тартибдаги иш мазмунини ва методини белгилаш имконини беради.

Медик-педагогик кузатишларни амалга оширишда куч, нерв жараёнларининг мувозанатлашган ва ќаракатчанлик кўрсаткичларини ќисобга олиш лозим. Жисмоний ва аўлий иш ўобилиятининг машўулотлар ва меќнат жараёнларидаги даражаси; иш ўобилиятининг чарчоўдан сўнг тикланиш тезлиги; ўийинчиликларни енгиш ўобилияти, машўулотлардаги, ўйинлардаги ташаббускорлик ва фаоллик; ќаракат кўникмаларини эгаллаш тезлиги ќаракат фаоллиги ва ижобий ќислар тонусининг устунлиги кабилар куч кўрсаткичлари сифатида ќисобга олинади.

Нерв жараёнларнинг ќаракатчанлик кўрсаткичлари хилма-хил фаолият турларига осонгина ўтиш; янги вазиятга тез кўникиш; тез ухлаш ва уйўониш; тез суръатда ќаракат ўилиш ўобилиятидан иборатдир. Бу кўрсаткичларнинг барчасини болалар билан олиб бориладиган таўлим-тарбиявий иш жараёнида ќисобга олиш маўсадга мувофиўдир.

Ќар бир боладаги нерв жараёнлари кичик кўрсаткичларини ќисобга олиш уларга кўрсатиладиган турли ёрдамни кўзда тутуди: бирига дастур талабларини ўзгартириш ва шу аснода билим ва кўникмаларни барча болалар билан биргалиќда бир ваўтда эгаллаш имкониятларини ошириш, умумий эмоционал ќолатни, мустаўилликни кучайтириш ўзига ишончни мустаќкамлашда; иккинчисига ўзини тута билишлик, болалар жамоасида ўз ќатти-ќаракатини бошўара олишни ќосил ўилишда ёрдам бериш.

Тарбиячининг боланинг анатомик-физиологик имкониятлари, унинг анализаторлар тизими хусусиятлари билан боўлиў бўлган майиллари, мусиўага, ќаракатга, бўёўлар ва бошўаларга майлини ўрганиши муќим аќамиятга эга.

Ќар бир бола билан жисмоний тарбияга оид якка тартибдаги ишнинг вазифалари ўуйидагилардан иборат бўлади:

- дастур материалларини барча билан бирга муайян суръатда ўзлаштиролмайдиган болаларни ўргатиш;
- ўад-ўомат ва товондаги ўсурларни ўз ваўтида тузатиш;
- нимжон болаларнинг жисмоний ривожланишини яхшилаш;
- кам ќаракат, тортинчоў болаларни фаоллаштириш ва уларнинг эмоционал тонусларини ошириш;
- ќаракат соќасидаги майилларнинг намоён бўлишига ва уларнинг ривожланишига аниў ёрдам кўрсатиш

Тарбиячининг ёш груќларида болалар билан олиб борадиган якка холдаги ишнинг самарали натижаси ўйидагича бўлиши лозим;

- барча болаларнинг дастур бўйича бир текис тайёрланганлиги;
- организмнинг соғлом холати, қаракат кўникмаларини эгаллаш, жисмоний сифатларни тарбиялаш;
- якка холдаги шаклландирган ўбиладлар ва ижодий фаоллик;
- ижобий хисларни ривожлантириш.

Якка тартибдаги иш илк ёшдан бошланади. Якка қолдаги иш кун давомида айниқса ўйин ва сайр соатларига режалаштирилади, у умумий педагогик жараёнинг табиий қисми бўлиши лозим.

Тарбиячи қаракатларга ўргатиш чоғида муваффақиятга эришишда болага фақат машқларни ўзи кўрсатганча тўғри бажаришнигина таклиф этиб ўлмайди, балки топширишга нисбатан ўзи ўйини қам ўйини.

Тарбиячи ўтиборни асосий таянч аломатларга ўратади, бу топширишни мустақил қал этишни таклиф этади.

Тарбиячи кейинги сафар машқни эслашни ва бажаришни таклиф этади. Машқни бажарилишини тўғрилигини назорат ўлган холда ўйсга аниқловчи кўрсатиш ва далда билан муваффақиятли харакатни мустақамлади.

Тарбиячи билан ўзига ўлай суръатда якка мулоқатда бўлиш жараёнида бола топширишни онгли идрок этади ва машқларни унга кўрсатилганларга суяниб бажаради. Бундай холларда якка холдаги таълим фақат муайян бир харакатни ўзлаштиришга ёрдам бериб ўлмай, балки болани қам ривожлантиради, унинг тафаккур фаолиятини фаоллаштиради, бу жараёнинг натижаси сифатида уни тўғри бажара олиш ўбиладини юзага чиқаради.

Коррекция характеридаги машқларни бажаришдаги якка қолдаги иш бошга кўринишга эга бўлади. Бу қолда тарбиячининг машқларни бола билан бир вақтда бажариши коррекциянинг муқим мақсадларини кўзда тутуди (ўад-ўоматнинг бузиладган холатини тўғрилаш). Шунинг учун бола уларни тарбиячи қаракати намунасига ўараб бир вақтда максимал даражада тўғри бажараётганда унинг жисмоний қамчиликларини айтмаслиги керак. У ёки бу қаракатларни яхшилаш учун машқулотларни уюштириш мақсадга мувофиқдир.

Шундай ўилиб, якка қолда олиб бориладиган ишнинг мураккаб вазибалари тарбиячидан нозик мақоратни, болаларга нисбатан назокатли муомалани талаб ўилади.

БОЛАЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ҚАРАКАТ ФАОЛИЯТИ ВА ФАОЛ ДАМ ОЛИШЛАРИ.

Болаларнинг кун бўйи кечадиган мустақил қаракат фаолияти қам муқим ақамият қасб этади.

Бола ўзида қаракатга қучли ёктиёж сезади, бироў бу харакат мақсадсиз ва тасодифий бўлиб ўлмаслиги учун тарбиячининг мақсадга йўналтирилган рақбарлиги зарурдир. Болага ўз вақтида унинг учун

Џизишарли фаолиятни таклиф этиш, бу фаолиятни вашти-вашти билан четдан йўналтириб, вашни меъёрлаб туриш зарур.

Бола мусташил шуҳулланар экан, дишшатни ўзини шизиштирувчи, маъсадга элтувчи каракатларга шаратади. Бу жараён фикр юритишни, шатыйликни, маъсадга интилувчанликни фаоллаштиради.

Гурух ёки майдончада турли ўйинчошлар ва катта жисмоний тарбия ашёларининг мавжуд бўлиши барча ёш грукларининг болалари учун мусташил каракат фаолияти учун туртки бўлиб хизмат шилади.

Болалар муассасасида болаларни фаол дам олишларига жисмоний тарбия байрамлари болаларнинг соҳлом, хушчашчаш қолати ва уларнинг каракат кўникмаларини шакллантиришдаги ютушлари намойишдан иборат бўлади. Байрамлар тоза қавода, майдончаларда ўтказилади.

Жисмоний тарбия дастурида болаларнинг муайян давр ичида эгаллаган каракат кўникмаларини акс эттирилиши шувнош каракатли ўйинлар ва хилма-хил жисмоний машшлар ташкил этиш лозим. Мунтазам жисмоний тарбия машҳулотларида ўзлаштирилган бу каракат шакллари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байрам дастурига табиий равишда киришиб кетади, болаларга катта завш баҳишлайди.

Байрам болалар билан мунтазам, системали равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак. Байрамлар майдончанинг одатдан ташкари безатилиши, жисмоний тарбия ашёлари: гуллар, ленталар ёрдамида жиқозланиши билан ажралиб туради. Байрам жараёнида мусиша қам катта ақамиятга эгадир.

Байрамнинг I шисми жисмоний тарбия паради шаклида шурилиши мумкин. У алоқида командаларга бўлинган, ўзларининг вимпел ва нишонларини кўтариб олган болаларнинг юриши билан бошланади. Шўшиш ва шеърлар ижро этадилар. Шундан сўнг болалар ўз ютушларини уйинлар ва машшларда намойиш шилишлари мумкин.

Катта грук болалари ўз кучларига яраша мусобакаларда (югуриш, улоштириш, сакраш, буюмлар билан бажариладиган машшлар...), ўйин-эстафеталарда, спорт ўйинларида шатнашадилар.

Байрамларнинг иккинчи шисми болаларда катта шувонч уйҳотувчи томоша шакли шўҳирчош театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги концерт шаклида ташкил этилиши мумкин.

Турли сюрприз моментлари бирор эртак шақрамонининг: қикоячи, фокусчи, рашшосларни... пайдо бўлиши бу шисмининг доимий компоненти қисобланади.

Байрам якунида болалар бошловчи таклифига кўра меқмонлар: оналар, педагоглар, болалар боҳчаси ходимларини таклиф этиб тушиладиган умумий рашс яхши кайфиятни мустақкамлайди.

Жисмоний тарбия байрамларини шишда қам ўтказган яхши. Улар мазмунини қам болаларни каракат фаолияти ташкил этади. Бу мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб учиш, чанҳида юриш, шувнош каракатли ўйинлар, сюрпризли қолатлар характерлидир.

Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда ўатнашишлари мумкин. Болаларни байрамга тайёргарлик кўриши хурсандчилик кайфиятида бўлиши керак.

Жисмоний тарбия байрамларда ўтказиладиган тадбирларнинг давомийлиги 45-60 даўишадан ошмаслиги керак.

Бўш ваўтда жисмоний тарбия машўлари билан шуўулланиш – бу болаларнинг кундалик каетида уларни ўвноў фаолият каракатига бирлаштирувчи ёршин эмоционал колатлардан биридир. Бўш ваўтларда асосан каракатли ўйинлар ва жисмоний машўлар ўтказилади.

Бўш ваўтда жисмоний машўлар билан шуўулланиш дастури турлича тузилади. Кичик ва ўрта грукларда кўпроў мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким ўйинчоўни, тўпларни тезроў олиб келади; ким тезроў югуриб келиб ўўўирчоў ёнига сафланади.

Катта грукларда болалар ўз каракат малакаларини мусобаўали ўвноў оддий ўйинларда ва ўйин эстафеталарида, спорт ўйинларида якка ва жамоа тарзда намоён ўиладилар.

Бўш ваўт таркибига умумий ўвноў кайфият ўйўотадиган, болалар учун ўизиўарли ва уларга яраша аттракционлар кам киритилади; болаларга таниш ўйин ва раўслардан кам фойдаланиш мумкин.

Саломатлик куни – дастур кўрсатмаларига мувофиў кичик грукдан бошлаб ўтказиш тавсия этилади. Унинг вазифаси бола нерв тизими каетида ўамхўрлик ўилишдан, унинг организмни, психиканинг ижобий эмоционал колатини саўлаган колда соўломлаштиришдан иборатдир. Шунинг учун бу куни болалар очиў кавода кўпроў бўлишлари ва имкони борича табиат ўўйнида бўлишларига эришиш лозимдир. Болалар аўлий куч талаб ўилинадиган машўулотлардан озод ўилинадилар. Улар ўзлари учун ёўимли бўлган фаолият билан шуўулланадилар, севимли ўйинчоўларни ўйнайдилар, бир-бирлари билан мулоўатда бўладилар, мусиўа тинглайдилар.

Таўтиллар – дастурда январнинг бошида ва мартнинг охирида кар сафар бир каета муддатда бўлиши кўзда тутилган. Уларнинг вазифаси саломатлик кунлари билан умумий йўналишга эга бола нерв тизимининг дам олишини таўминлаш, организмни ижобий эмоционал колати билан боўлиў равишда соўломлаштириш ва мустаккамлашга ёрдам берувчи шароит яратишдан иборатдир.

Бадиий – ижодий, мусиўавий, жисмоний фаолият таўтиллар мазмунини ташкил этиши мумкин. Оддий туристик походлар хам жуда фойдалидир. Имкони бўлса болаларни каета давомида шакар ташўарисига олиш уларига (идоравий) ёки болалар боўчаси дала ковлисига олиб чиўиш хам жуда фойдалидир. Болалар учун бундай ташкил этилган таўтиллар яхши ўйнаб олиш имконини беради.

УЙГА ВАЗИФА

Тарбиячи болаларни кун тартибига мослаштириш в болага болалар боўчаси ва оилада эрталабки гимнастика камда жисмоний машўларни

бажартириш маъсадида уйга вазифа беради. Бу вазифаларни бола уйда ота-оналар назоратида ва улар билан биргаликда бажаради.

Тарбиячи ота-оналар учун консултациялар ўтказиши; улар билан эрталабки гимнастика ва буюмлар билан ва буюмсиз бажариладиган жисмоний машъларни амалда ўрганади. Бунда у ота-оналарга эрталабки гимнастика ва машъларни ўтказиш методикасини баён қилади. Бундан ташқари ота-оналар бурчагида аниқ машълар баёни ёзилган карточкалар кам қўйилган бўлади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Жисмоний тарбия даъволари – чарчоқни йўқотиш учун ўтказиладиган машълар.

Сайр – жисмоний машъларни ташкил этишнинг асосий шакли.

Жисмоний тарбия байрамлари – болаларни соғлом, хушчақчақ қолати ва уларнинг қаракат кўникмаларини шакллантиришдаги ютуқлари намоёнлигидан иборат бўлади.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Болаларни кундалик қайтида жисмоний тарбияни ташкил этишнинг асосий шаклларига нималар қаради?
2. Сайр ва экскурсиялар қандай ўтказилади?
3. Болаларни фаол дам олишлари қандай ташкил этилади?

АДАБИЁТЛАР.

9. «Учинчи мингйилликни боласи» таянч дастури. Т.,2000 й.
10. А.Ў.Атоев. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т.,1990 й
11. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т.,1988
4. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машғулоти, ўйинлари ва машълари

10 – мавзу: БОЛАЛАР БОЎЧАСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ЌИСОБГА ОЛИШ

МАЏСАД: Талабаларни мактабгача тарбия ёшидаги болаларда педагогик жараёни такомиллаштиришда таълим ва тарбия беришда, жисмоний тарбия бўйича ишни режалаштириш ва қисобга олишга ўргатиш.

РЕЖА:

1. Жисмоний тарбия бўйича ишни режалаштириш турлари.
2. Ишни қисобга олиш.

Режалаштириш машълар ва уларни жисмоний тарбияга доир турли иш шаклларида, муайян ваџт оралиџида ўтказиш усулларини таъсимлашдир. Тўџри режалаштириш жисмоний машъларни мунтазам ўйлаш ва ўйув тарбия жараёнида энг юџори натижаларга эришиш имконини беради.

Мактабгача тарбия муассасаларида қар бир ёш гуруќи учун жисмоний машъларнинг йиллик, қарфталик таъсимлаш режа графиги, жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия машълулотлари, эрталабки гимнастика, қаракатли ўйинлар ва бошља шаклларининг режа-конспектлари ишлаб чишилади.

Жисмоний машъларни йиллик таъсимлаш режа-графиги.

Тарбиячи ўз гуруќи учун йиллик режа тузишга киришишдан олдин болаларнинг соўлиџи, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргариги қаршидаги маълумотларни синчиклаб таќлил ўилиб чиљади ва дастурдан жисмоний машълар, шу жумладан, қаракатли ўйинларни қар танлаб олади.

Агар болалардаги қаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари нормадан юџори бўлса, тарбиячи ўйшимча равишда мураккаброў жисмоний машълардан қар фойдаланиши мумкин. Агар болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси етарли бўлмаса, дастлабки машълулотларда олдинги гуруќлар учун тавсия ўилинган машълардан фойдаланиш мумкин.

ЖИСМОНИЙ МАШЪЛАРНИ БИР ЙИЛГА ТАЪСИМЛАШНИНГ РЕЖА-ЖАДВАЛИ

Машъларнинг г номлари	Ойлар												
	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ва бошља р
	Қарфталар												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

«Машъларни номлари» графасига барча жисмоний машълар, мазкур ёш гуруќи учун бир йилга мўлжалланган қаракатли ўйинлар қар ёзилади.

Режалаштириш ва шу режадан фойдаланишнинг ўилай бўлиши учун уларни муайян изчилликда: аввало саф машълари, асосий қаракатларнинг

барча турларини, каракатли ўйинлар каракат номлари билан, сўнгра спорт машълари, спорт каракатлари киритилган ўйинларни ёзиш маъсадга мувофиқдир.

Дастурга мувофиқ тарбиячи ўз ёш гуруҳи учун қар бир ойнинг қафталарига мўлжаллаб машъларни таъсимлайди. Бунда машълар ишнинг ўандай шаклларида фойдаланилишини кўрсатади.

Бунинг учун шартли белгилардан фойдаланишга тўғри келади: М1 – биринчи жисмоний тарбия машъулоти, М2 – машъулот, Э – эрталабки гимнастика, Эс – эрталабки сайр, Кун с – кундузги сайр, Кеч с кечки сайр, Г м – грукчалардаги машъулот, Я м – якка тарздаги машъулотлар, М м – мусташил машъулотлар.

Жисмоний машъларни режалаштиришда «Учинчи мингйилликни боласи» таянч дастуридаги кўрсатмаларга риоя ўилиш лозимдир.

Жисмоний машъларни таъсимлашда болалар боўчасидаги шароит (бино, майдонча қажми), жисмоний тарбия жиқозлари, атрибутлар, ишлим-метеорологик омиллар қисобга олиниши лозим.

Режалаштиришнинг тўғрилиги тарбиячиларнинг назарий тайёргарлигига, жисмоний машъларнинг техникасини, болаларда каракат малакаларини шакллантириш ўонуниятларини, таълим босўичларини, айрим каракатларга ўргатиш тизимини билишларига, шунингдек болалар билан ишлай олиш тажрибасига боўлиқдир.

Тарбиячи аввал ўрганишга кўп ваёт талаб этиладиган мураккаброў харакатлар (сакраш, отиш...) ни шунингдек қар бир машъулот таркибига кирадиган (юриш, чопиш) машъларини таъсимлайди. У бутун йил давоми бўйича маълум бир каракатга ўргатиш жисмоний тарбия машъулотининг нечтасида амалга оширилишини, малакаларни мустақкамлаш ва такрорлаш сонини белгилайди; грукчаларда ва сайрларда якка қолда машъулотлар ўтказилишини белгилайди.

Бола организмга қар тарафлама таъсир кўрсатишни таъминлаш маъсадида жисмоний тарбия машъулотларига жисмоний машъларнинг қархил турларини киритиб бориш лозим. Жисмоний машъларни таъсимлашнинг йиллик режа-графикини тузиш ишига ижодий ёндашишга тўғри келади: зарур вазиятда тарбиячи таклиф ўилинган режа шаклини такомиллаштиради.

Тузилган режага иш жараёнида асосли сабабларга кўра ўзгартириш киритиш ва тўғрилаш зарур бўлиб ўолса, йўл ўйилади.

ҚАФТАЛИК РЕЖА

Йиллик режа – график асосида ўуйидаги шаклда қафталик режа тузиб чиўилади.

Иш шакллари, фаолият турлари	Қафта кунлари		
	Душанба	Сешанба	ва қоказо
	Иш мазмуни ва ваёти (мин)		

Биринчи графага жисмоний тарбия бўйича қар кунги эртадан кечгача боғчада ва уйда бажариладиган ишнинг барча шакллари ёзилади.

Эрталаб (нонуштагача) мактабгача тарбия муассасасида барча болалар қаракатли ўйинлар, яққа машғулотлар ўтказиш, болаларнинг мустақил қаракат фаолияти режалаштирилади. Кафтанинг қар бир кунига қаракатли ўйинлар, машғулларнинг номлари, шавс ичида машғулотларга жалб ёлинадиган болаларнинг исмлари, мустақил қаракат фаолияти жараёнида улар фойдаланадиган жисмоний тарбия жиқозларининг номлари ёзилади. Сўнгра режада шу қафтага белгиланган эрталабки гимнастика комплексининг номери акс эттирилади.

Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришнинг асосий ёсмида хал ёлинадиган вазифалар кўрсатилади, бунда машғуллар, қаракатли ўйинлар ва улар орқали амалга ошириладиган машғуллар санаб ўтилади. Масалан: жойда туриб (силтаниш) узунликка сакрашни машғул ёшилиш; узоёша ўнг ва чап ёул билан отишни мустақкамлаш; «Лента билан тутиш» ўйинида чаёшонликни ошириш.

Бошёа болаларда жисмоний даёйёалар ўтказилади. Режада қар-хил машғулотлар учун шу қафтага мўлжаллаб тузилган мажмуаларнинг номерларини ёзиб ёўйиш керак.

Фаол дам олиш маёсадида ўтказиладиган тадбирлар, қаракатли ўйинлар режа-конспектининг номерини кўрсатиш зарур.

Кундузги сайрда қаракатли ўйинларнинг номларини, кичик груқлар бўйича жисмоний машғул машғулотларини, шунингдек мустақил қаракат фаолияти учун жисмоний тарбия жиқозларининг рўйхатини қам кўрсатишга тўғри келади.

Тушки уйёудан кейин чиниётирувчи муолажалар ташкил этилади: қаракат чоғида қаво ваннаси, оёёдан сув ёўйиш, душга тушиш амалга оширилади. Режада қаво, сув қароратини, уларнинг давомийлигини ва унинг режа-конапект номерини кўрсатиш керак.

Кечки-тушки овёатдан кейин қаракатли ўйинлар яққа, мустақил машғулотлар, бўш ваётни жисмоний тарбия машғулари билан ўтказиш мўлжалланиши мумкин.

Тарбиячи жисмоний тарбия бўйича ишларни бир қафтага муайян изчилликда режалаштиради. Аввало у жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари ва мазмунини, шунингдек сайрларда ўтказиладиган қаракатли ўйинларнинг вазифалари ва номларини ёзади.

Жисмоний тарбия бўйича ишни фаолиятнинг бошёа турлари билан биргалиқда амалга ошириш лозим. Масалан: жисмоний машғуллар техникасини билиш болаларга уларни расмларда тўғри акс эттиришларида ёрдам беради.

Режада қаракатларни эгаллаб олишга улгурмаган болалар кичик груқларида ёки яққа машғулотлар ўтказишни белгилаб ёўйиш лозим.

Ота-оналарга тавсиялар бериш маёсадида шанба ва яқшанба кунларига қам жисмоний машғуллар танлаб олинади. Бир қафтага тузилган режа асосида жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия машғулотлари,

эрталабки гимнастика, каракатли ўйинлар ва бошқа иш шаклларининг режа-конспеклари тузилади.

Жисмоний тарбия машъулотларининг режа-конспекти шуйидагича безатилади:

Дастлаб сарлавқа ва машъулотлар қашида умумий маълумотлар ёзилади:

Бошча... гуруки болалари учун жисмоний тарбия машъулотларининг режа-конспекти.

Ўтказиладиган кун.

Ўтказиладиган вашти.

Ўтказиладиган жойи.

Болаларнинг сони.

Жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқлар.

Машъулотларнинг вазифалари.

Машъулотларнинг асосий шисмида қал шилинадиган вазифаларгина шайд этилади. Уларни шисса ва аниш ифодалаш лозим. Аввало маълумот берувчи вазифалар ёзилади. Масалан: агар янги машъ-улоштириш киритиладиган бўлса, унда вазифалар шуйидагича ёзилади: «Ўнг шўл билан узошса (шўл силтаб) улоштиришни ўрганиш».

Бунда шавс ичида, мазкур машъулотда машъ техникасининг шайси элементига эътибор бериш лозимлиги кўрсатилади. Болалар билан жисмоний машъ техникасининг асосий элементлари ўрганиб чишилгач, кейин каракат малакаларини мустқкамлаш кўзда тутилади.

Бунда машъулотларнинг вазифаси шуйидагича ёзилади: «жой туриб узунликка сакрашни мустқкамлаш. Агар малака ўйин шаклида мустқкамланса, шавс ичида каракатли ўйиннинг номи кўрсатилади.

Жисмоний тарбия машъулотларда у ёки бу даражада барча жисмоний сифатлар (чашсонлик, эпчиллик, мувозанат, чамалаш, куч, чидамлилиқ) ривожлантирилади.

Одатда бир машъулотда кўпроқ бирор жисмоний сифат ривожланади. Бундай вазиятда бажариладиган вазифа шуйидагича ёзилади: «Чашсонликни ўстириш» ёки «Тезкорликни ўстириш»

Машъулотларнинг мазмуни ва уни ўтказиш методикаси шуйидаги формада ёзилади.

Машъулотларнинг шисмлари ва мазмуни (машъларнинг номлари)	Доза си	Суръа ти	Нафас олиши	Ташкилий методик кўрсатмалар	Эслатма

«Машҳулотларнинг ҳисмлари ва мазмуни» графасига машҳулотлар ҳисмларининг номлари (кириш, асосий, якуний) ёзилади. Қаракатли ўйинлар киритилса, унинг номи ёзилади ва ўйин таркибига қирадиган жисмоний машҳлар (югуриш ва ...) кўрсатилади.

«Дозаси» графасига машҳларни такрорлашнинг миқдори (4-6 марта) ёки машҳни бажаришга сарфланадиган вақт (40 с) ёки (10 м) масофа белгиланади.

«Темп» графасига машҳларни бажариш тезлиги (секин, тез) кўрсатилади; агар машҳ ўртача тезликда бажарилса, унда «ўртача» сўзи ёзилмайди.

Тарбиячи очиқ машҳулотлар ўтказиш учун тайёрлашда жисмоний машҳлар ўтказиш методикасини батафсил ёзиб чиқиш лозим.

«Эслатма» графасига турли хил ўзгаришлар ёзилади, турли хил мулоқаз, таклифлар ҳайд ҳилинади.

Эрталабки гимнастиканинг режа-конспекти ҳам жисмоний тарбия машҳулотларининг юзорида келтирилган шакли бўйича тузилади, аммо вазифалар кўрсатилмайди ва машҳулотларнинг ҳисмлари белгиланмайди.

Тарбиячи комплекс тузаётганда, биринчи навбатда умумривожлантирувчи машҳларни танлайди, сўнгра эрталабки гимнастиканинг бошланишига ва унинг охирига ҳандай қаракатларни киритишни белгилайди.

ҚАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ РЕЖА-КОНСПЕКТИ

Қаракатли ўйинлар режа-конспекти ҳам худди жисмоний тарбия машҳулотларининг режа-конспектига ўхшаб тузилади.

Қаракатли ўйинда асосан қаракат малакалари мустақкамланади, шунинг учун вазифа ҳуйидагича ёзилади: «Югуришни тарҳалиб ушлаш билан мустақкамлаш», агар жисмоний сифатлар ривожлантирилса: «Чаҳшонликни чамалашни ривожлантириш» деб ёзилади.

Қаракатли ўйин ўтказишнинг мазмуни ва методикаси ҳуйидагича ҳайд этилади.

Ўйинга кирувчи қаракатлар	Дозаси	Суръати	Ташкилий-методик кўрсатмалар	Эслатма

Биринчи графага ўйинда бўлган барча қаракатлар ёзилади. «Дозаси» графасига ўйиннинг давомийлиги ва такрорлаш миқдори кўрсатилади. Ўйинда машҳларнинг дозасини белгилаётганда, йилнинг фаслини ва об-қавони қисобга олишга тўғри келади ёз ва ҳиш ойларида).

«Суръат» графасига қар бир машҳни бажариш суръати (секин, тез) белгиланади.

«Ташкилий-методик кўрсатмалар» графасига болаларни уюштириш ва ўйиннинг бошдан охиригача бориши ёзилади.

«Эслатма» графасида ўйин давомидаги бўлган ўзгаришлар ёзилади ва ўзгартиришлар асосланиб, ўйин ўтказилганидан кейин эслатмада белгилаб ўйилади.

Жисмоний даўишлар, сайрлар, жисмоний машўлар, байрамлар ва бошўа ўтказиладиган жисмоний тарбия бўйича ишнинг бошўа шаклларининг режа-конспектлари ҳам юшоридаги шаклда ёзилади.

Очиш машўулотларнинг режа-конспектлари катта тарбиячи, мудира, шифокор, мусиша томонидан ўараб чиўилади.

ЖИСМОНИЙ МАШЎЛАРНИ ЁЗИШ ТАРТИБИ

Жисмоний тарбия машўулотларига, эрталабки гимнастикага тайёрланишда тарбиячи режа-конспектларга жисмоний машўларнинг номларини ёзади. Масалан: бир ўаторга сафланиш; колонкага биттадан сафланиш; оёш учида юриш ва бошўалар.

Умумривожлантирувчи машўларни ёзишда унинг номи, дастлабки қолат (тана, оёш, ўўллар учун) қаракатларнинг номлари, унинг йўналиши ва охириги қолати кўрсатилиши керак.

Дастлабки қолат ўисўартган қолда ёзилади – д. қ; белгиланади.

Баўзи иборалар ўисўача ифодаланади: асосий тик туриш – а.т.т; ўнг ўўл (оёш – ў.ўўл (оёш); чап ўўл (оёш) – ч.ўўл (оёш).

Бир ваўтнинг ўзида бажариладиган бир ўанча қаракатларни ёзишда, аввало асосий қаракат (гавда, оёшлар), сўнгра бошўалари (ўнг ўўлни букиб, чапга эгилиш, ўўллар юшорида) кўрсатилади. Агар бирор қаракат бошўаси билан бошдан охиригача ўўшиб бажарилмаса-да, аммо яхлит бажарилган бўлса, элементларини бири кетидан иккинчисини «ва» боўловчисини (энгашиб, ўўлларни ёнга ва бошни ўнга буриш) билан ўўшиб ёзиш керак.

Қаракат одатдан ташўари услуб (кескин, муддатли, бўшаштириб, юмшош, текис ва қоказо) да бажарилганда, у ёзувда (ўўллар секин ва томонга, бармошлар бўшаштирилган) акс эттирилиши лозим.

Тарбиячи жисмоний тарбия машўулотлари, эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошўа шакллари бўйича ўайси ёш груқи учун режа-конспектини тузишдан ўатъи назар ёзиш ўоидасини бажариши лозим.

Мактабгача тарбия муассасаларида дастлабки, кундалик ва якуний қисобот амалга оширилади.

Дастлабки қисобот.

Жисмоний тарбияга доир ишларни тўўри режалаштириш учун болаларнинг соўлиўи, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлиги (қаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ўсиш даражаси) қаўида маълумотларга эга бўлиши зарур.

Асосий қаракатлар (юриш, югуриш, сакраш...) бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари журналга ёзиб борилади.

Қаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини қисобга олиш йилда 2 марта (куз ва бақорда) ва жисмоний машўулотлар давомида ўтказилади. Сифат ва мишдор кўрсаткичлари ўшув йилининг боши ва охирида бақоланади; улар дастурдаги ёки ёшдаги

болаларнинг ўртача кўрсаткичлари билан таъсосланади. Каракатнинг қар бир турига журналда икки сақифа ажратилади. Уларда машъни бажариш техникаси асосий элементларнинг миқдор кўрсаткичлари ва бажариш сифатлари кўрсатилади. Агар бола машъ техникасининг у ёки бу элементини нотўғри бажараётган бўлса, унда тегишли графага минус ўйилади, бу текшириш натижаларини ёзишга кетадиган ваътни анча тежайди.

Миқдор ва сифат кўрсаткичларини қисобга олиш ўйидаги шаклда олиб борилади:

Тартиб номери	Фамилияси ва исми	Миқдор кўрсаткичлари	Сифат кўрсаткичлари			
			Бош ва гавда қолати	Ўл ва оёшлар қаракат мослиги	Оёш, юзининг қолати	Ўналишни саълаш
Текшириш саналари						

Юришнинг ривожланиш даражасини текшириш 10 м масофада ўтказилади. Дистанцияни босиб ўтиш ваъти секундамер билан ўлчанади.

Югуришни текшириш 10 ва 30 м масофада ўтказилади. Югуришни текшираётганда бош ва гавда қолати, ўл ва оёшлар қаракатининг ўйунлиги, дистанцияни югуриб ўтиш ваъти қисобга олинади.

Болаларда мувозанатнинг ривожланиш даражаси таянч майдон (ўлкада, гимнастика, скамейкада, хода) да юришда бақоланади.

Текширишда ўлка, скамейканинг узунлиги ёзилади ва бош, гавда, ўллар, мувозанатни саълаш қолатлари белгиланади.

Жойида туриб узунликка сакрашнинг ривожланиш даражасини бино ичида ёки майдончада ўтказилади. Бунда машъ бажариш техникаси элементларининг сифати аниъланади: дастлабки қолат, тебраниш, депсиниш, учиш, ерга ўниш ва мувозанатни саълаш.

Югуриб келиб узунликка сакрашни текширганда югуришнинг бажарилиш сифатини аниълашга тўғри келади.

Югуриб келиб баландликка сакрашни текширганда югуриш, депсиниш, учиш, ерга ўниш ва мувозанат саълашни бажариш сифатлари аниъланади.

Узоъа улоътиришни текширишда миқдор кўрсаткичлари масофа, шунингдек дастлабки қолатни, нишонга олишни, тебранишни, улоътиришни ва ўналишни саълашни бажариш сифати ёзиб борилади.

Нишонга ўнг ва чап ўл билан улоътиришнинг ўсиш даражасини хисобга олиш учун улоътирилганда бориб тушган масофа белгиланади, нишонга неча марта теккан сони ёзиб борилади.

Болаларнинг бир-бирларига тўп отишларини текшириш учун улар тўпни 2 мартадан отишади. Шундай ўлиб, бир ваътнинг ўзида иккита боланинг тўп отиш малакалари текширилади.

Тўпни баландга отиш ва ушлаб олишни кўсобга олиш учун болага уни 1-2 м баландлик (осиб ўйилган ўйинчоқсўсача) ка отиш таклиф ўилинади

Машў кичик грукларда 5 марта, катта грукларда 10 марта такрорланади. Бунда тахминий баландлик тўпни ушлай олдими, йўсми, д.к., тўпни кўз билан кузатиб бориши, йўналишга риоя ўилиш, мувозанатни саўлаш ўайд ўилиб борилади.

Нарвон (илк ёшдаги болалар учун) да ва гимнастик деворча (3 дан 7 ёшгача болалар учун) да чирмашиб чиўиш текшириб кўрилади снаряднинг баландлиги, секундига чиўиш текшириб кўрилади.

Кўракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига доир кўсобга олиш маълумотлари дастурий стандартлар билан таўсўсланади. Кўрсаткичларнинг таклили машўулотларга тайёрланиш камда келгусида жисмоний тарбияга доир ишлар режалаштирилаётганда уларни кўсобга олишга ёрдам беради.

КУНДАЛИК КўСОБГА ОЛИШ

Тарбиячи болаларнинг келиб-кетишини хар куни кўсобга олиб боради, шунингдек, уларнинг соўлиўлари тўўрисида кам шифокордан маълумот олиб туради. Жисмоний тарбия машўулотлари, кўракатли ўйинлар, якка колда мустаўил машўулотлар ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошўа шакллари жараёнида кузатишлар ўтказиб, тарбиячи миўдор кўрсаткичларини аниўлайди ва техник айрим элементларни бажаришдаги нуўсонларни юзага чиўаради. Бу маълумотларни журналга ёзиб бориши керак, чунки улар кўракат малакалари, жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш ва ўўлланилган таўлим методлари самарадорлигини белгилаб олиш имконини беради. Кунда кўсобга олинган маълумотларни таклил ўилиш, болалар билан ўтказиладиган машўулотларнинг методикасини ўз ваўтида аниўлаш, кейинги даврдаги иш режасига зарур ўзгартиш ва ўўшимчалар киритиш имконини беради.

ЯКУНИЙ КўСОБГА ОЛИШ

Йил охирида болалар соўлиўи, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги текширилади. Олинган маълумотлар стандарт билан таўсўсланади. Камчиликлар аниўлангач, уларнинг пайдо бўлиш сабаблари излаб топилпди, жисмоний машўлар билан ўтказиладиган машўулотларнинг мазмуни ва методикасини режалаштиришни такомиллаштиришга доир аниў таклифлар ифодалаб берилади.

Якуний кўсобга олиш маълумотларини таклил ўилиш асосида жисмоний тарбия бўйича болалар билан олиб борилган иш тўўрисида кўсўбот тайёрланади. Бу кўсўботда ишнинг ютуўлари, камчиликлари белгиланиб, конкрет таклифлар киритилади.

Мактабга бораётган хар бир болага характеристика тузилиб, унда соўлиўи, жисмоний ривожланиш даражаси, асосий кўракат (югуриш, сакраш, ирўитиш...) лар бўйича жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари ўайд ўилинади, шунингдек бола чанўида кўракатлана оладими, коньки, велосипед уча оладими, суза оладими... лар кам ёзилади. Бундан ташўари,

бола ўз тенгдошлари билан жисмоний машғ машғулотларига биргаликда ўатнаша олиш малакаларини эгаллаб олганлиги тўғрисида кўрсатиш лозимдир.

Сўнгра улар биргаликда ўтказган харакатли ўйинларини кам санаб бериш лозим. Бу маълумотлар 1-синф ўшувчилари билан жисмоний тарбия бўйича ишларини тўғри режалаштиришда мактаб ўшитувчисига ёрдам беради.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР

Режалаштириш – машғлар ва уларни жисмоний тарбияга доир турли иш шаклларида, муайян ваёт оралиғида ўтказиш усулларини таъсимлашдир.

Кисобга олиш – бу болаларнинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини анишлашдир.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР

1. Жисмоний тарбия бўйича ишни режалаштиришнинг акамияти.
2. Режа-конспектларини тузилиши.
3. Кисобот ва унинг ўандай турлари бор?

АДАБИЁТЛАР.

1. «Учинчи мингйилликни боласи». Т.,2000 й.
2. А.Ў.Атоев. Фарзандингиз баркамол бўлсин. Т.,1990 й
3. Д.Ж.Шарипова, Л.М.Семенова
Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш.
4. В.Г.Фролов. Сайрда жисмоний тарбия машғулотлари,
ўйинлари ва машғлари Т.,1990 й.
5. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш
назарияси ва методикаси. Т.,1988

**11 – мавзу: МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШЛАРНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ.**

МАЏСАД: Талабаларни мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия ишларни ташкил этишга маъсул бўлган мудира, катта тарбиячи, мусиша рахбари, шифокорларнинг олиб борадиган ишлари билан таништириш.

РЕЖА:

1. Мудира, катта тарбиячи, мусиша рахбари ишининг мазмуни.
2. Оилада болалар жисмоний тарбияси.

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбияси барча ходимлар жамоаси томонидан амалга оширилади. Барча ходимлар, мудирадан тортиб, то техник ходимгача ҳаммаси хар бир боланинг хаётини мухофаза ўилиш ва соўлиўини мустахкамлаш ҳамда жисмоний тарбиянинг бошша вазифаларини хал ўилишга даъват этилгандир.

Мудира жисмоний тарбияга доир барча ишларни ташкил этиш учун жавобгардир. У умумий иш режа тузади, зарур шарт-шароитларни таъминлайди, жисмоний тарбия вазифаларини хал ўилишда болалар боўчаси ходимларининг фаолияти устидан рахбарлик ва назорат ўрнатади.

Умумий иш режаси барча жамоа иштирокида тузилади. «Жисмоний тарбия» бўлимида кириб келаётган йилнинг асосий вазифалари ўайд ўилинади, ўтказилиши лозим бўлган тадбирлар кўрсатилади, уларни ўтказиш учун зарур бўлган тайёргарлик назарда тутилади. Масалан, болаларни конькида учиш, баскетбол, теннис, кураш тушишга ўргатиш каби вазифалар ўйилади. Шунга мувофиў: коньки, керакли кийимларни олиш, тарбиячилар (адабиётларни ўргатиш, ўргатиш методикасини ишлаб чиўиш) ни, болалар (уларда зарур жисмоний сифатлар ва бошшаларни ривожлантириш) ни, ота-оналар билан ишлаш (оёў кийими, костюмлар, жихозлар) ни тайёрлаш белгилаб олинади.

Мудира режада тарбиячилар, мусиша рахбарининг малакаларини ошириш: жисмоний тарбияга доир конкрет масалаларни ўрганиш ва уни педагогик кенгашларда мухокама ўилиш; тўгарак ва семинарларда, метод бирлашмаларида иштирок этиш; очиў машўулотлар ўтказиш; болалар боўчаси иш тажрибасини умумлаштириш, педагогик ўйишларга маъруза ва нутўлар тайёрлаш кўзда тутилмоўи мухимдир.

Режада болалар поликлиникасининг даволаш жисмоний тарбия кабинетлари билан алоўалар акс эттирилади.

Режада ота-оналар билан олиб бориладиган ишларни ёзиш ва бу алоўаларнинг шакллари санаб ўтилиши лозим. Шунингдек жисмоний тарбияни оммалаштириш маўсадида ўтказиладиган тадбирлар, жисмоний тарбия байрамларини ўтказиш белгиланади. Режада тадбирлар учун маъсул шахслар ва уларни ўтказиш муддатлари кўрсатилади. Умумий режа педагогик кенгашда мухокама ўилинади ва тасдиўланади.

Мудира жисмоний тарбия зали, майдончалар, грух хоналари ва майдончаларни жихозлашни таъминлашга мажбурдир: жисмоний тарбия жихозлари, атрибутлар, ўйинчоўлар олиши; бино ва майдончаларда санитария-гигиена холатига риоя ўилинишини кузатиш; методика кабинети учун адабиёт ва материалларни танлаш хаўида ўамхўрлик ўилиши лозим.

Мудира жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, сайрларни харакатли ўйинларни ўтказилишини кузатади ва тахлил ўилади. Тарбиячиларга керакли маслахатларни беради.

Педагогик жамоанинг малакасини ошириш учун мудира очиш машғулотлар консултациялар ташкил этади. Илҳор иш тажрибасини умумлаштиришга ёрдам беради.

Мудира ёш мутахассисларга алохида эътибор бериши; кун сайин махоратни эгаллаб боришларига, хар бир иш кунига пухта тайёрланишларига, усул ва методлардан самарали фойдаланиш йўлларини кўрсатади. Жисмоний машғлар ва бошса тадбирларни ўтказишга оналарни фаол жалб ўила билишларига ёрдам бериб боради.

Жисмоний тарбия бўйича назарий ва амалий жихатдан тегишли даражада тайёргарлик болалар боғчаси ходимларига ўз вазифаларини янада малакали бажариш ва болалар учун намуна бўлишларида ёрдам беради.

Катта тарбиячи йирик (8-12 грухли) болалар боғчаларида болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича тарбиячиларнинг ишига бевосита методик рахбарликни катта тарбиячилар амалга оширади. Тарбиячиларни малакасини ошириш ва уларнинг ишини назорат ўилишда кўрсатиб ўтилган тадбирлардан ташсари, у методика кабинетини зарур адабиёт ва хужжатлар; ёш гурухлари бўйича жисмоний машғларни тассимлаш жадваллари; йиллик режа-графиклар, хафталик режалар, турли ёш грухлари болалари учун жисмоний тарбия бўйича ишнинг хар-хил шаклларининг режа-конспектлари; болаларнинг жисмоний тайёргарлигини хисобга оладиган журналлар; жисмоний машғлар техникаси ва уларни ўтказиш методикасини расмлар, суратлар орсали тасвирлайдиган альбомлар; оналар учун материаллар; адабиёт рўйхати, болалар кийимларининг чизмалари, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва бошсалар хашидаги маълумотларни ўзгартириб ёзиб боришга мослаштирилган кўчма бурчаклар билан бойитишга катта эътибор беради.

У грух тарбиячиларнинг ишини ўрганади, режалаштириш ва хисобга олишга доир хужжатларни тахлил ўилади, шунингдек жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика фойдаланиладиган иш шаклларини кузатиб боради. Кузатиш жараёнида у тарбиячиларнинг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, буйрушларини ёзиб боради, улар ўтказган жисмоний машғларнинг сифатини белгилайди, дозасини ёзиб боради ва хронометраж юритади. Бундан ташсари, у харакатни болалар томонидан сифатли бажарилиши, уларнинг ўзини хис ўилиши ва хулсани кўрсатиб ўтади. Бу маълумотлардан машғулотларни тахлил ўилиш ва бахолаш, шунингдек, аниш тавсияларни тузишда хам фойдаланилади.

Катта тарбиячи ишдаги ижобий тажрибани ўрганиш ва уни ёйиш ишига катта эътибор беради; очиш машғулотлар ўтказиш ва уларни мухокама ўилишни ташкил этади, тарбиячиларга ўз иш тажрибасини умумлаштириш. Педагогик ўшишларга нутслар тайёрлаб, сўзга чишишга тайёрланишда ёрдам беради.

Катта тарбиячи мунтазам равишда янги адабиётлардан хабардор бўлиб туради, туман, шахар метод кабинетларида, илмий муассасаларда ўтказиладиган тадбирларда фаол иштирок этади.

Катта тарбиячи ўзи жисмоний машғулотлар билан доимий шуғулланиши, болалар боғчаси ходимларига намуна бўлиши ва зарур бўлиб ўлганда уларга ёрдам беришга тайёр туриши муҳимдир.

Тарбиячи. Болалар билан жисмоний тарбия ишини бевосита тарбиячи олиб боради. У назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиши, ўз малакасини мунтазам равишда ошириб бориши лозим. Болалар боғчаси олдида турган жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш учун тарбиячи дастур мазмуни ва талабларини ўрганиши шарт, болалар билан ишлашнинг барча шакллари; жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни саводли ўткази билиши, шунингдек, ишни режалаштириш ва ҳисобга олиш бўйича ҳужжатларни тўғри расмийлаштириши зарур.

Жисмоний машғулотларни ўтказишда тарбиячи ўйинларни ҳаракатларни тўғри ва аниқ тушунириш ва кўрсатишни, команда ва фармойиш беришни; таълимнинг хилма-хил усулларида фойдаланишни, ҳаттоларнинг олдини олиш ва тузатишни; болаларга ёрдам бериш ва ҳавфсизликни таъминлашни; талабчанликни болаларга эътиборли бўлишни ва ўқувчиликни кўрсатишни, педагогик одобга риоя қилишни билиши; болаларнинг ўзини хис қилиш (боланинг рангига, терлаши, нафас олишига қараб) ни, уларнинг диққати (барқарорлиги, тартибдорлигини, машғулотларга қизиқиши (қизиқишнинг камайиши, бир жойда ўтира олмаслиги, ортиқча ҳаракатчанлигини) ни; фаоллиги (фаоллигини пасайиши, иш-ҳаракатларидаги пассивлик, жисмоний машғулотлар бажаришдан бош торттиши) ни, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларининг бажарилиши сифати (ўқувчилик, ритмнинг бузилишини, ҳаракатлар тезлиги ва аниқлигининг пасайиши, ўқувчи қўлининг бузилиши ва бошқалар) ни кузатиш лозим.

Тарбиячи болаларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишидаги ўзгаришларни пайқай билиши, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини ҳисобга ола билиши, шунингдек, боланинг оиладаги яшаш шароитларини ўрганиши ва улардан жисмоний тарбияга доир амалий ишда фойдалана билиши зарур.

Тарбиячи бино ва участкада гигиеник шароитларга риоя қилинишини, жисмоний тарбия жихозлари, инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқларининг тозаллиги ва яхши сақланишини кузатиб туришга; ота-оналар ва болалар билан биргаликда ўқув уюмлари, тепаликлар, иншоатлар (пороход, айиқ...) вужудга келтиришга, музлик йўллар, сирпанчиқлар ясаш, сакраш учун ўқувчи қўли, югуриш учун йўлкалар ва бошқаларни тайёрлашга даъват этиладир. Тарбиячи ота-оналар учун суҳбатлар, маслаҳатлар, мажлислар, очиқ кўрсаткичлар, машғулотлар ташкил этади ва ўткази, боғчада уларнинг навбатчилигини уюштирилади. Жисмоний тарбияни тўғри ташкил этишда ота-оналарга кўрсатмаларни агитация ва ёрдам бериш мақсадида тарбиячи кўргазма-бурчаклар, стендлар, ўқувчи қўли болаларининг жисмоний

ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги маълумотлари ёзилган кўчма бурчаклар, ширмалар тайёрлайди.

Болаларга намуна бўлиш ва жисмоний машъларни тўғри кўрсатиш маъсадида тарбиячи ўзининг жисмоний тайёргарлик даражасини мунтазам равишда умумий ва мустақил жисмоний тарбия грухларида, спорт секцияларида ошира бориши, мусобаъа ва бошъаларда иштирок этиши лозим.

Энага жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячига ёрдам беради. У грух хонаси, жисмоний тарбия залининг озодалиги ва хавосининг тозаланиб туришига шараб туради. Кичик ёшдаги болаларга жисмоний тарбия машъулотлари, сайр олдидан кийинишда ёрдам беради. Бундан ташъари, у овъатланиш, ухлашни ташкил этишда ётнашади, шунингдек болаларда шахсий ва ижтимоий гигиена малакаларини мустахкамлашга кўмаклашади, жисмоний тарбия инвентарлари (тўпни ювиш ва бошъалар...) ни тоза тутишда иштирок этади.

Мусиъа раъбари – у тарбиячи билан хамкорликда ишлайди. Улар жисмоний ва мусиъа тарбиясининг режаларини келишиб оладилар, эрталабки гимнастика мажмуасини, жисмоний машълар билан ўтказиладиган бўш ваът ва байрамларнинг мазмунини, ўтказиш методикасини мухокама ёлиб оладилар. Мусиъа раъбари эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машъулотларида куй жўрлигини амалга оширади, тарбиячига харакатли ўйинлар ўтказиш учун куйлар, ёъшиълар танлашга оид маслахат беради.

Мусиъа раъбаридан болаларнинг жисмоний тарбияга тегишли назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиш, шунингдек, зарур жисмоний тайёргарлик даражаси бўлиши хам талаб этилади.

Жисмоний тарбия бўйича шифокор назорати – бу тарбия ва спорт билан шуъулланувчи турли ёшдаги кишиларнинг соълиъи ва жисмоний ривожланишини медицина билимларининг махсус сохасидир.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида шифокор назоратининг асосий вазифаси уларнинг соълиъини мустахкамлаш, жисмоний ва нерв-психик ривожланишини такомиллаштиришга кўмаклашишдан иборатдир.

Болалар боъчаларида шифокор назорати ёуйидагиларни:

1. Жисмоний машълар билан шуъулланиш жараёнида болаларнинг соълиъи, жисмоний ривожланиши ва функционал имкониятларини шифокор томонидан текширилиши ва бахоланиши.
2. Жисмоний тарбиянинг турли хил шаклларини ўтказишни медик-педагогик кузатиш, жисмоний машъларнинг мазмуни, ўтказиш методикасини бола ёши ва функционал имкониятларига мувофиёлиги ва организмга таъсири назорат ёлинади.
3. Жисмоний машълар, эрталабки гимнастика, харакатли ўйинлар, спорт машълари, чиниътирувчи тадбирлар ўтказиладиган жойларни, жисмоний тарбия жихозлари, инвентарлари, шунингдек, шуъулланувчиларнинг

костюм ва оёш кийимларининг гигиеник ҳолати устидан санитария назорати ўрнатишни.

4. Мактабгача тарбия муассасалари ходимлари, ота-оналар ва болалар ўртасида санитария-маориф ишлари уюштиришни ўз ичига олади.

Мактабгача тарбия муассасаларида медицина назоратини ташкил этиш шифокор, хамшира, мудира ва тарбиячиларнинг ҳамкорликда ишлашини таъазо этади.

Методика кабинетини жихозлаш.

Методика кабинетида дастлаб тарбиячиларнинг китоб ва бошқа материаллар устида мустаҳил ишлаши учун шароитлар яратилади. Бунинг учун жисмоний тарбия масалаларига оид назарий ҳамда методик адабиётлар-китоблар, журналлар, маълумалар, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машғулларнинг тўпламлари, маълумотномалар, луғатлар танланади; тавсия этилаётган адабиётлар, картотекаларнинг рўйхати тузилади. «Учинчи мингйилликнинг боласи» таянч дастурига мувофиқ бўлган жисмоний тарбия бўйича истифодели ва кундалик иш режаларининг намуналари; шунингдек, ёш груҳлари бўйича олиб бориладиган иш ҳисоби; жисмоний тарбия машғулотларининг режа ва конспектлари, тарбиячининг болалар билан олиб борадиган индивидуал иши, кундаликлари, турли фотосуратлар, байрам, тадбирларнинг намуналари бўлиши шарт. Метод хонада илмий-амалий конференция ва педагогик ўқишларда жисмоний тарбия масалалари бўйича ўйинган маърузалар саўланади.

Тарбиячилар таълимнинг замонавий техника воситалари билан танишиш имкониятларига эга бўлишлари учун, метод хонада кинофильмлар, диафильмлар, слайдалар бўлиши лозим.

Кабинетда доимий жисмоний тарбия жихозларининг кўрғазмаси, турли хил чизмалар, машғулотларда фойдаланиладиган манбалар ва ўйланмалар спорт ўйинлари – волейбол, баскетбол, городки, хоккей, стол тенниси ... учун зарур жихозлар ҳам бўлиши лозим.

Методик хоналар тарбиячиларнинг назарий-методик билимларини мустаҳкамлашга шунингдек, болаларда жисмоний тарбия малака ва кўникмаларини ҳосил ўлиш иетодикасини такомиллаштиришга хизмат ўилади.

ОИЛАДА БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ.

2000 йилда ўабул ўйинган «Соўлом авлод дастурида» соўлом, инош, мустаҳкам оилаларга катта эътибор ўратилган. Чунки соўлом, тинч, ўзаро ҳурматда бўлган оилалардагина ҳар томонлама соўлом, баўувват фарзандлар туўилади.

Оила – таълим-тарбия ўчоўдир. Кар бир оила фарзандларини жисмонан соўлом, аўлан етук, маънавий баркамол инсон бўлиб етишиши учун маъсулдир.

Оилада жисмоний тарбияни тўўри амалга ошириш учун ота-оналар болаларининг мактабгача тарбия муассасаларида, шунингдек болаларининг спорт мактаблари ва секцияларида ўандай жисмоний машғул билан

шуғулланишларини ва кун хамда бутун хафта давомида ўандай жисмоний юклама бажарётганлигини билишлари зарур.

Болалар боғчалари ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси хаёида билимларни эгаллашларида катта ёрдам кўрсатишлари мумкин. Бунинг учун болалар боғчасида ота-оналар бурчаги ташкил этилади, очиё машғулотлар, сухбатлар, консултациялар ўтказилади, тарбиячилар ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича махсус адабиётларни тавсия этадилар.

Оилада хам мактабгача тарбия муассасаларидагидек, жисмоний тарбия воситаларини мужассам ўллаш мухимдир. Энг ўулай гигиена шароитларини яратиш, табиатнинг омиллари (ўёш, хаво, сув) дан, хилма-хил жисмоний машўлардан фойдаланиш мухимдир, болаларнинг жисмоний меҳнатни кучлари етадиган турлари билан шугулланишларини кузатиб бериш лозимдир

Оилада жисмоний машўлар хар хил: зарядка, машғулотлар, харакатли ўйинлар, чиниётирувчи процедуралар, жисмоний даёиёалар, сайр ва боёёалар шаклида ўтказилади.

Ота-оналар ўз болалари билан жисмоний машўларни бажарсалар, конькилар, ченаларда учсалар, бадминтон, шахарча, теннис ўйнаса, сузса ва боёёаларни биргаликда бажарса, мусобаёаларда иштирок этсалар, уларнинг намунаси уларга ижобий таёсир кўрсатади.

Ота-оналар ўз болаларига жисмоний тарбия хаёида билимлар берадилар, жисмоний машўларни тўғри бажаришга (тушунтира-дилар, кўрсатадилар) уларни ўргатадилар. Бунда зарур малакаларни тарбиялаш ва мустахкамлаш учун алохида яхши психологик иёлим юзага келади.

ТАЯНЧ СЎЗЛАР.

Патронаж – болалар соғлиғини доимий равишда кузатиб борувчи хужжатдир.

Методист – катта тарбиячи, методик ишларга рахбарлик ўилади.

ТАЛАБАЛАР УЧУН САВОЛЛАР.

1. Тарбиячи болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича ўандай вазифаларни амалга оширади?
2. Оилада болаларга жисмоний тарбия беришнинг ўандай шаклларини биласиз?

АДАБИЁТЛАР.

1. Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз. Т., 2000 й.
2. Болалар боғчаси. Мудиралар китоби.
В.И.Изгариева, Т.П.Сафонова. Т., 1988 й
3. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Т., 1988