O`ZBEKSTAN RESPUBLİKASI
XALIQ BİLİMLENDİRİW MİNİSTRLİGİ

A`JİNİYAZ ATINDAG`I NO`KİS MA`MLEKETLİK
PEDAGOGİKALIQ İNSTİTUTİ

MEKTEPKE ShEKEMGİ TA`LİM KAFEDRASI

K.Tajimuratova

MEKTEPKE SHEKEMGI MA`KEMELERDE NAWQIRAN A`WLADTI TA`RBI YALAWDA DENE TA`RBIYASININ` TUTQAN ORNI

(metodikalıq qollanba)

NO`KİS-2010

Du`ziwshi: K.Tajimuratova

Metodikalıq qollanbada mektepke shekemgi ta`lim ma`kemelerinde nawqıran a`wladtı ta`rbiyalawda dene ta`rbiyası shınıg`ıwlarının` na`tiyjeliligin asırıw ma`seleleri ko`rip shıg`ılg`an.

Qollanba mektepke shekemgi ta`lim ma`kemelerinin` ta`rbiyashıları, dene shınıqtırıw ta`rbiyashısı, sport sheberleri ha`m usı taraw boyınsha bilim alıp atırg`an talabalar ushın qosımsha qural bolıp esaplanadı.

J U W A P L I R E D A K T O R

Q.M.Qoshanov **-** **A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutı filologiya ilimlerinin` kandidatı, professor**

P İ K İ R B İ L D İ R İ W S h İ L E R:

1. G.Jumasheva **-** **A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutı pedagogika ilimlerinin` kandidatı, dotsent.**

2. R.Nurjanova **-** **A`jiniyaz atındag`ı No`kims ma`mleketlik pedagogikalıq institutı pedagogika ilimlerinin` kandidatı, dotsent.**

KİRİSİW

Ma`mleketimiz keleshegi ushın salamat a`wladtı ta`rbiyalaw ha`m ka`malg`a keltiriwde dene ta`rbiyasının` a`hmiyeti ju`da` u`lken.

Son`g`ı jıllarda sport ha`m dene ta`rbiyası jaslar turmısının` ajıralmas bo`legine aylanıp barmaqta. Sonday-aq, O`zbekstan Respublikası Prezidentinin` «O`zbekstanda balalar sportın rawajlandırıw xorın du`ziw haqqında»g`ı pa`rmanında «balalardı fizikalıq ha`m ruwxıy ta`rbiyalawdın` zamanago`y forma ha`m usılların, jınısı ha`m jasına qaray sport ko`nlikpelerin jaratıwdın`, sport tarawındag`ı ziyrek balalardı qa`nigelestirilgen sport mektepleri ha`m oraylarındag`ı sport tu`rlerine tan`lap alıwdın` ilimiy tiykarlang`an sistemaların islep shıg`ıwdı sho`lkemlestiriw» kerekligi ayrıqsha atap ko`rsetildi.

Bizin` elimizde mektepke shekemgi jastag`ı balalardı ta`rbiyalawda bu`gingi ku`nnin` talabı, sonın' menen birge a`hmiyetli wazıypalarının` biri bul keleshekte a`diwli ha`m paydalı islerdi a`melge asıratug`ın, fizikalıq jaqtan saw-salamat, sana-sezimi jetilisken a`wladtı ta`rbiyalawdan ibarat.

«Salamat a`wladtı» jetilistiriwde mektepke shekemgi ta`rbiya ma`kemelerindegi dene ta`rbiyası da`stu`ri respublikamızdın` tariyxıy geografiyalıq, ekonomikalıq, milliy ha`m ma`deniy sharayatlarının` o`zine ta`n o`zgeshelikleri tiykarında ju`rgiziledi. Salamat a`wladtı jetilistiriw bir qansha jag`daylarg`a; do`gerek-a`tiraptın` tazalıg`ı, ata-ananın` den-sawlıg`ı, balanın` durıs awqatlanıwı, durıs meditsinalıq ja`rdem ha`m tag`ı basqa da usı sıyaqlı is-ilajlarg`a baylanıslı boladı.

Mektepke shekemgi ta`rbiya ma`kemelerinde alıp barılatug`ın dene ta`rbiyasının` tiykarg`ı formaları, dene ta`rbiyasının` maqsetin a`melge asırıwı ushın, bir-birine baylanıslı bolg`an *to`mendegi wazıypalar kompleksli tu`rde sheshiledi:*

- den-sawlıqtı bekkemlew ha`m shınıqtırıw;
- iskerlikti asırıw ha`m fizikalıq jaqtan quwatlandırıw;
- jigerlilik, miynet su`ygishlik ha`m belsendilik sıyaqlı qa`siyetlerdi payda etiw;
- dene ta`rbiyası shınıg`ıwları arqalı ku`ndelikli shug`ıllanıwg`a bolg`an talaptı qa`liplestiriw;

- turmıstag`ı a`hmiyetli ha`reket, ko`nlikpe ha`m uqıplılıqlardı, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, en`beklew, biyiklikke shıg`ıw, suwda ju`ziw, shana aydaw ha`m ayaq, qol, bas, deneni ha`reketke keltiriw.

Mektepke shekemgi jastag`ı balalarg`a dene ta`rbiyası shınıg`ıwların ha`m ha`reketli oyınlardı jas o`zgesheliklerine qaray paydalanıw u`lken a`hmiyetke iye. Kishi jastag`ı balalar toparınan baslap, mektepke tayarlaw toparına shekem bolg`an balalardın` bilimlerinin` ko`lemi ha`m ha`reket uqıplılıg`ı menen tanıstırıladı.

Dene ta`rbiyası jumısları ha`r qıylı qurallar ja`rdeminde iske asırıladı:

- gigienalıq faktorlar (durıs rejim, ratsional awqatlanıw, gigienalıq jag`day, ma`deniy-gigienalıq ta`jiriybelerdin` qa`liplesiwi);
- ta`biyattın` ta`biyiy ku`shi (organizmdi shınıqtırıw ha`m bekkemlew ushın);
- fizikalıq shınıg`ıwlar.

*Balalar turmısındag`ı rejim* - bul ha`r ku`ni belgili izbe-izlikte qaytalanatug`ın uyqılaw, oyanıw, awqatlanıw, ha`r qıylı ha`reketlerdin` ratsional almasıwı. Rejim balanın` rawajlanıwı ushın unamlı jag`daylardı jaratıp turıwı kerek, sonlıqtan da ol balanın` jası o`zgeriwi, den-sawlıg`ı, u`lkenlerdin` jumıs ta`rizine, bala o`sip atırg`an shan`araq ha`m ma`kemenin` ishki sharayatına baylanıslı boladı.

Balalardı ta`rbiyalawda olardın` shan`araqlarına g`amxorlıq etiw mu`mkinshiligi u`lken a`hmiyetke iye. Ha`zirgi waqıtta xalıqımızdın` a`sirler boyı a`wladtan-a`wladqa o`tip toplanıp kelgen, jas a`wladtı tarbiyalaw da`stu`rleri ken`nen qollanılıp atır.

Mektepke shekemgi jastag`ı balalarg`a ta`rbiya beriwdin` baslı maqseti bul ha`r bir jas a`wladtı, ha`r ta`repleme aqılıy jaqtan rawajlang`an etip ta`rbiyalaw. Ha`r ta`repleme rawajlang`an insan degende deni saw, ku`shli, g`ayratlı, o`z Ana Watanın su`yiwshi, mehriban, u`lkendi sıylap, kishilerge g`amxorlıq etiwshi adamlardı tu`sinemiz. Ha`r ta`repleme rawajlang`an adamdı ta`rbiyalaw bul en` da`slepki ta`lim-ta`rbiya basqıshı bolg`an balalar baqshasınan baslanadı. Sonlıqtan mektepke shekemgi tarbiya ma`kemeleri ja`miyetimizdin` rawajlanıwına ta`sir tiygiziwshi en` a`hmiyetli dereklerdin` biri.

Bala kishkene waqtınan du`n`yanı mazmunlı tanıwı ha`m qorshap turg`an ortalıqqa ko`z-qarası durıs tu`sinikler menen tolısıp, bayıp barsa, balanın` sanasında keleshek a`wlad ushın kerekli bolg`an, jaqsı unamlı na`rseler qa`liplesip, jetilisip baradı.

Usıg`an baylanıslı balalar baqshasındag`ı ta`lim-ta`rbiya jumıslarında *to`mendegi wazıypalardı a`melge asırıw na`zerde tutıladı:*

- Ja`miyetimizdegi ha`r bir insannın` keleshekte sana-sezimi rawajlang`an bolıp ta`rbiyalanıwında mektepke shekemgi ta`rbiya ma`kemeleri-tiykarg`ı derek ekenligin tu`sindiriw,
- balalar ta`rbiyasına maksimal jag`day (qa`rejet ajıratıw ha`m materiallıq-texnikalıq baza) jaratıw,
- baqsha toparlarındag`ı ta`rbiyalanıwshı bala sanın azaytıp ta`rbiyashılarg`a ha`r bir bala menen jeke islesiwge mu`mkinshilik jaratıw,
- ha`r ta`repleme rawajlang`an insandı ta`rbiyalawg`a xalıq pedagogikasınan bay ta`jiriybesin sonday-aq ta`lim ta`rbiyanın` jan`a forma ha`m usılların, ha`zirgi zaman pedagogika ilimlerinin` jetiskenliklerin engiziw. Bular arqalı balalarda qızıg`ıwshılıq, o`z betinshelik, do`retiwshilik aktivliligin ja`ne de rawajlandırıw adamgershilik qa`siyetlerin qa`liplestiriw,
- shan`araq, baqsha ha`m mektep arasındag`ı o`z-ara baylanıstı ta`miyinlew,
- ta`lim-ta`rbiya barısın shan`aqaraqtag`ı da`stu`rler tiykarında du`ziw.
- Ata-analarg`a bala ta`rbiyası boyınsha jaqınnan ja`rdem beriw, shan`araq ha`m balalar baqshasının` birgelikte islesiwine erisiw kerek.

Kishi jastag`ı balalardın` psixikasının` erte rawajlanıwı ha`m o`sıwi olardın` den sawlıg`ına, jasaw jag`dayına, ata-ana ha`m ta`rbiyashılardın` ta`sirine, balanın` jeke o`zgesheligine baylanıslı. Balanın` u`lkenler menen qarım-qatnası - bul balanın` ha`r qıylı is-ha`rekettegi psixologiyalıq rawajlanıwının` tiykarı. Qarım-qatnas arqalı bala elementar turmıs ha`reketlerin o`zlestiredi.

Oyıng`a baylanıslı is-ha`reketlerde bala aynaladag`ı du`n`yanı adamlar ha`m zatlar arasındag`ı baylanıstı qabıl etedi, olarda bilim alıwg`a degen qa`biletlilik rawajlanadi. Oyın barısında sotsial jag`ınan aktiv, do`retiwshi insan ta`rbiyalanadı.

A`sirese milliy xalıq oyınları balalardın` sanasın qa`liplestiriwde u`lken a`hmiyetke iye. Balanın` den-sawlıg`ının` bekkemleniwine ha`m fizikalıq rawajlanıwına miynet u`lken ta`sirin tiygizedi. Dene ta`rbiyası sistemasında oyınlar belgili orındı iyeleydi. Oyınlar xalıq tu`siniginde tek kewil ko`teriw bolıp qoymastan, aqıldın` rawajlanıwında da fizikalıq, a`dep ikramlılıq, estetikalıq ta`rbiya beriw quralı bolıp tabıladı.

MEKTEPKE SHEKEMGİ MA`KEMELERDE DENE TA'RBİYASI SABAQLARIN O'TİWDE BASSHILIQQA ALINATUG'IN METODİKALIQ KO'RSETPELER

Balanın` ta`biyiy ha`reketshen`ligi organizimnin` salamatlıg`ın bildiretug`ın za`ru`rli ko`rsetkishlerden biri. Ha`reket aktivligi balanın` biologiyalıq talabı bolıp, onı qanaatlandırıw da`rejesi ko`p jaqtan organizmnin` qanshelli rawajlang`anlıg`ın ko`rsetedi. *Ha`reket* - jeke adamdı garmonikalıq jaqtan rawajlandırıw usılı bolıp esaplanadı. Balalarda ha`reket aktivligin asırıwdın` en` jaqsı jolı jasına sa`ykes keletug`ın dene ta`rbiyası menen durıs shug`ıllandırıw bolıp esaplanadı.

Dene shınıg`ıwlarının` ta`siri organizmdegi fiziologiyalıq protsesslerdi janlandırıw uqıplılıg`ına tiykarlang`an. Kishi jasta balanın` ha`reket aktivligin rawajlanıw basqıshının` ko`rsetkishi - bul onın` den sawlıg`ının` jag`dayı ha`m rawajlanıwının` ko`rsetkishi bolıp esaplanadı. Balanın` ha`reket aktivliligine qaray onın` psixikası haqqında so`z ju`ritiwge boladı. Ha`reket qorshag`an ortalıqtın` jag`dayları menen sa`ykes tu`rde jetilisedi ha`m rawajlanıp otıradı. Bul na`rse ko`pshilik jag`daylarda ata-analarg`a da baylanıslı boladı.

Mektep jasına shekemgi balalardı fizikalıq jaqtan ta`rbiyalawdın` tiykarg`ı wazıypası bul onın` den sawlıg`ın ha`m fizikalıq rawajlanıwın jaqsılaw bolıp esaplanadı. Balalardı dene ta`rbiyasına ta`rbiyalawdın` usılları - bul dene ta`rbiyası shınıg`ıwları, shınıqtırıwshı faktorlar ku`n ta`rtibine baylanıslı boladı.

Balalar baqshasının` dene ta`rbiyası sistemasında to`mendegishe sho`lkemlesken ha`reket iskerlikleri qollanıladı.

- Azang`ı gimnastika.
- Dene ta`rbiyası sabaqları.
- Dene ta`rbiyası minutları.
- Ha`reketli oyınlar.
- Seyildegi dene ta`rbiyası shınıg`ıwları.
- Sport shınıg`ıwları.

Ba`rqulla ku`n ta`rtibinde balalardın` o`z betinshe ha`reket iskerligine de waqıt bo`listiriledi. Sonlıqtan dene ta`rbiyası balag`a a`dep-ikramlılıq, estetikalıq ha`m aqılıy jaqtan ta`rbiya beriwdin` tiykarg`ı bo`legi bolıp tabıladı. Bul ta`rbiya u`y jag`dayında

qalay a`melge asırıladı. Bul jag`dayda ata-analar balalar menen qarım-qatnas jasawda oyın formasın qollanıwı kerek. Bunda balanın` mu`mkinshilikleri ha`m jası esapqa alınadı. Sabaq waqtında u`lkenlerdin` qatan'lıg'sız o'tiletug'ın balanı jedellestiriwshi shınıg`ıwlar a`hmiyetli. Balag'a onın` tuwılg`an waqtınan shug`ıllanıw kerek. Bunda balag`a a'lbette jaqsı mu`na`sibette bolıw lazım.

Ata-analar balaların sabaq penen shug`ıllandırıwının` tiykarg`ı da`wiri eki jastan altı jasqa shekemgi basqısh bolıp esaplanadı. Altı jastan balag`a o`z shan`arag`ında shınıg'ıwlar sheklenbey dawam ettiriwı kerek. Sebebi ol endi mektepte de dene ta`rbiyası menen shug'ıllanıw mu`mkinshiligine iye boladı. Balag`a ha'r ku`ni bir neshe minutlar ajıratıw za`ru`rli bolıp esaplanadı. Bunda ha`r bir ata-ana o`zinin` shan`araq jag`daylarına qarap ku`n ta`rtibinde belgili bir waqıttı ajıratıwı kerek. Onın' sistemalı tu`rde o`tkerilip barılıwı balanın` bir qa`lipke tu`sip u`yreniwi ushın u`lken a`hmiyetke iye.

Ata-analar ushın bala menen sabaqta shug`ıllanıw dawamlılıg`ı ha`r tu`rli boladı. Ol balanın` jasına, ata-ananın` bos waqtına, ku`nnin` belgili mu'ddetine baylanıslı boladı. Azang`ı shınıg'ıwlar balanı tu`ngi uyqıdan keyingi bulshıq etlerin shınıqtıradı, onın` qan aylanısın jaqsılaydı. Azang`ı shınıg'ıwlardın` dawamlılıg`ı 10 minuttan aspawı kerek.

Bala tu`ske shekemgi waqıtta dalada taza hawada velosiped yamasa samokat aydawı yamasa qumda oyınshıqlar menen oynawı kerek. Ata-ana usı na`rselerge de itibar beriwi kerek. Tu`sten keyin balag`a tınıshlıq kerek boladı. Sebebi oyınlardan son` sharshag`an bala keminde eki saat uyıqlap dem alıwı kerek. Bunnan keyin balanı o`z betinshe ha`reket aktivligi menen shug`ıllandırıw kerek. Keshki awqattan son` balalar menen shug`ıllanıw ken`es etilmeydi. Sebebi awqattan son` ha`reket iskerligi den-sawlıqqa zıyan bolıp esaplanadı. Bunday jag`dayda bala qıyın uyıqlaydı. Balanın` normal rawajlanıwı ushın ku`nde onın` taza hawada bolıwı ju`da` za`ru`r.

Bala emiziwli waqtında ata-analar taza hawada bolıwın qadag`alap baradı, biraq bala erjetkende onı umıtıp ketedi. Bala qanday jasta bolmasın onı taza hawada aktiv ha`reket etiwge u`yretiw za`ru`r bolıp esaplanadı. A`sirese jazg`ı waqıtları o`zinin` ko`pshilik waqtın dalada o`tkeriwi onın` dene ta`rbiyasının` rawajlanıwına jaqsı ta`sir etedi. Ayırım balalar baqshalarında (eksperimentallıq) balalar taza hawada oynaydı,

uyqılaydı ha`m awqatlanadı. Na`tiyjede olar ko`p ha`reketlenedi, kem awıradı. Balanı du`kang`a alıp barıwg`a boladı. Biraq ko`pshilik analar ha`lsız tu`rde bolg`anlıqtan balag`a anasının` ju`riw tempine qaray juwırıwg`a tuwra keledi. Bul og`an ha`dden tıs awırlıq etip, onı sharshatıp taslawı mu`mkin. Ha`r bir ata-ana usı na`rseni qadag`alap barıwı kerek, sebebi bala o`zinin` sharshaw basqıshların qadag`alay almaydı. Den-sawlıg`ı jaqsı balanı dene ta`rbiyası menen shug`ıllandırıw ushın zorlaw sha`rt emes. Onın` o`zi de ha`reketke za`ru`rli tu`rde jan`a tapsırmalardı orınlaydı. Balanı hesh waqıtta anaw yaki mınaw ha`reketlerdi orınlawg`a zorlamaw kerek. Balanı maqtay beriw bul jerde ja`rdem beriwi kerek. (shaqqan, ku`shli, o`zi biledi, o`zi ko`rsetedi) degen so`zlerden paydalanıw kerek. Balada dene ta`rbiyası shug`ıllanıw bolmawın ha`r bir ata-ana analizlep ko`riw kerek. Sonlıqtan sabaqlar bala ha`m ata-analar ushın jaqsı jag`daylarg`a qa`liplestiriliwi kerek. Balalar menen dene ta`rbiya shınıg`ıwların o`tkeriwdin` ulıwma *metodikalıq qag`ıydaları to`mendegilerden ibarat:*

- ❖ Eki jasqa shekem balalar menen o`tkeriletug`ın shınıg`ıwlardın` dawamlılıg`ı 10 minuttan aspawı kerek. Sabaqlar balalar menen bo`lek-bo`lek alıp barıladı.
- ❖ Shınıg`ıwlar u`lkenirek balalar menen de alıp barıladı.
- ❖ Barlıq toparlardag`ı balalar bulshıq etleri ushın shınıg`ıwlardı gezeklestirip turıwı kerek.
- ❖ Balanın` ha`reketlerdi qanshelli o`zlestirgenligine qarap shınıg`ıwlardı jen`illewlerinen baslap, a`ste-aqırın awırlarına o`tedi.
- ❖ Ha`r bir sabaqta ju`riwdi, juwırıwdı, sekiriwdi, tırmasıp shıg`ıwdı, o`rmelewdi ha`reketlerdin` u`ylesimligin rawajlandıratug`ın ha`m jetilistiretug`ın shınıg`ıwlardı qoyıwı kerek.
- ❖ Sabaqlarda quramalılıqtı a`ste-aqırın asırıp barıw jolı menen o`tkerip turıw kerek.
- ❖ Dene shınıqtırıwda quramalılıq bir neshe ma`rte ta`kirarlanıwı ha`m sabaqlar dawamlılıg`ın asırıw za`ru`r.
- ❖ Shınıg'ıwlar a`lbette balanın' jen'il seziniwine ja'rdem etiwi lazım.

DENE TA’RBİYaSI SHINIG’IWLARIN ShO’LKEMLESTİRİWDEGİ O’ZGEShELİKLERİ

Balanın` ha`reket uqıplılıqların o`zlestiriliwi mektepke shekemgi jastag`ı basqıshta bo`lip o`tiledi. Bala tuwılg`an waqtınan baslap u`lkenlerdin` ja`rdeminde o`z betinshe ha`reketler isleydi, a`tiraptag`ı du`n`ya menen baylanısın ta`miyinleydi.

Bir jastın` aqırına kelip bala ko`plegen funktsiyalardı a`melge asıradı, tu`rgeledi, otıradı, embekleydi, jılısıp ju`redi, oyınshıqlar menen ha`reketlenedi. Shan`araqtag`ı u`lken adamlar baqshadag`ı pedagoglar baladag`ı ha`reketlerdin` o`z betinsheligin, aktivliligin ta`rbiyalap, ha`reketlerinin` o`z waqtında rawajlanıwg`a tiykar salıwı kerek. A`ste-aqırın balalarda ha`reketleniw ta`jiriybesi ken`eyedi. Ol juwırıw, sekiriw top penen oynaw uqıplılıqların o`zlestiredi. Demek ha`reketleniw ta`jiriybesinin` artıwı balanı shaqqan ha`m ku`shli etedi. Balalar baqshasında dene ta`rbiyasının` tiykarg`ı wazıypalarının` biri - bul balada turaqlı za`ru`rli bolg`an ha`reketlerin qa`liplestiriw (ju`riw, juwırıw, sekiriw, o`rmelew, ılaqtırıw, qaqshıp alıw, velosiped aydaw, dene, bas ha`reketleri, qatarg`a diziliw, oyın ha`reketlerinin` ken` qa`liplesiwi, den sawlıqtı, ha`reketleniw qa`siyetlerin rawajlandırw, shaqqanlılıq, shıdamlılıg`ı, ku`shlilik, ten`salmaqlılıqtı saqlap turıw, dene shınıg`ıwlarının` paydasın tu`siniw, tiykarg`ı gigienalıq talaplardın` qa`liplesiwi).

Mektepke shekemgi jastag`ı balalardın` bul ta`rbiya boyınsha bag`darlama mazmunın iyelewi arnawlı sho`lkemlestirilgen sabaqlarda a`melge asırıladı. Bul shınıg’ıwlarda balalalar belgili bir sistema tiykarında uqıplılıqlardı iyeleydi. Bul bilim ha`m uqıplılıqlar a`stelik penen quramalastırılıp barıladı. Bunnan basqa dene ta`rbiyası shınıg’ıwları ta`rbiyashı balalarda oqıw iskerliklerinin` ha`m uqıplıqların qa`liplestiredi.

Bala ta`rbiyashını aktiv tın`laydı, onı ha`reketlerdi ha`m tiykarg`ı ha`reketlerdi ko`rsetiwin qabıl etedi.

Ha`reket iskerligin orınlawdın` durıslıg`ın bahalaw. Bunda bala o`zinin` ha`m joldasının` jibergen qa`telerin seziwi ha`m biliwi, onı du`zetiwi ushın tırısıwı kerek. Bunı ta`rbiyashı qadag`alap barıwı kerek.

Balalar baqshalarının` kishi toparlarda dene ta`rbiyası sabaqlıqları ha`ptesine eki ret o`tkeriliwi kerek. Olardın` dawamlılıg`ı 15-20 minuttan aspawı kerek. Orta

u`lken toparlarda bolsa 20-30 minuttan aspawı kerek. Dene ta`rbiya shınıg’ıwlarında alg`an a`det ha`m uqıplılıqların o`zinin` sabaqtan tıs, o`z betinshe iskerliginde, oyınların a`melge asıradı. Balalarg`a ta`rbiyashı ha`reket usılların ko`rsetkende ko`riwi an`sat bolg`an ha`m onı an`sat bolatug`ın jerin ko`rsetiwi kerek, yamasa balalardı shen`berlep qoyıp o`zi ortasında ha`reket usılların ko`rsetiwge boladı. Eger balalar qatarg`a dizilip turatug`ın bolsa, ta`rbiyashı aldın`g`ı qatarg`a boyı kishkenelerdi qoyıwı kerek.

Ta`rbiyashı balalarg`a shınıg`ıwdı ko`rsetkende bir neshe ma`rte qaytalaydı. Sebebi bala bir neshe ma`rtebe ko`riwi arqalı bilip alıwı tiyis. Mektep jasına shekemgi balalardın` eliklegish ekenligin esapqa alıp, ta`rbiyashı anaw yaki mınaw ha`reketti tu`sindirip ko`rsetkende, onı obrazlı tu`sindiriwi kerek. «Balalar ha`zir qoyanlarday bolıp eki ayaqlap sekiremiz». Bul sabaqtın` emotsiyanallıq atmosferasına jaqsı ta`sir etip, balalardın` ha`reketti tu`siniwide jen`il boladı. Bala qatarları islep atırg`an ha`reketti ko`rip o`zi de onı orınlawg`a tırısadı. Ta`rbiyashı bala shınıg`ıwlardı o`zinin` ta`biyiy halında asıqpastan islewin baqlap turıwı kerek.

Mektepke shekemgi jastag`ı balalarda ha`reket haqqında tu`siniklerin qa`liplestiriwde ko`rgizbeli usıllardı da qollanıwg`a boladı. Mısalı: Olarg`a ha`reket haqqında tu`sinik beriwshi foto su`wretler, kartinalar, su`wretler bolıwı mu`mkin. Ta`rbiyashı su`wretti balalarg`a ko`rsetip olardın` dıqqatın ha`reketke ja`mleydi ha`m onı qa`lewshilerge qaytalawdı aytadı. Sonlıqtan balalar baqshalarında bul boyınsha foto su`wretler, kartinkalar bolıwı mu`mkin. Oqıtıw protsesin aktivlestiriw maqsetinde dene ta`rbiyası shınıg`ıwların erikli o`zlestiriw bag`darın ko`rsetiw ushın balalarg`a o`zlerinin` ha`m joldaslarının` ha`reketlerine baha beriw metodınan ken`nen qollanıwg`a boladı. Mektepke shekemgi jastag`ı balalardı ha`reket iskerligine oqıtıwda to`mendegishe nızamlılıqlar saqlanadı. Da`slep bala o`zinin` qa`tesin sezbeydi, ol son` qa`te jibergenin, ta`rbiyashının` aralasıwın ku`tedi yamasa ja`ne sol ha`reketin qaytalaydı. Son` ha`reketin toqtatıp durıslaw jolın izleydi, o`z betinshe ha`reketin durıslap aladı.

Pedagog bul metodtı qollanıw arqalı balalarda erikli dıqqat, este saqlawdı rawajlandıradı, o`zinin` ha`reket mu`mkinshiligin seziwge ja`rdemlesedi.

HA'REKET TU'RLERİ

***1. Ju`riw*** - bul ha`reketlendiriwdin` bir tu`ri bolıp balanın` qorshag`an du`n`ya menen baylanısı anag`urlım ken`eyip, onın` iskerligin bayıtadı. Ju`riw barısında pu`tkil dene shınıg`ıp dem alıw ha`m ju`rek sistemaları aktiv jumıs isleydi.

2. Juwırıw - ko`binise balalardın` ha`reket iskerliginde qollanıwdın` o`z betinshe ha`reketi bolıp esaplanadı. Juwırıw organizmnin` funktsionallıq mu`mkinshiliklerin ko`rsetip shıdamlılıq qa`siyetin ta`rbiyalawg`a tiykarlanadı.

3. Ten` salmaqlılıqtı saqlaw shınıg`ıwları - balalarda ha`reketlerdin` ha`r tu`rine u`yretkende na`zerde tutılatug`ın tiykarg`ı wazıypalarına **-** bul denenin` turaqlı jag`dayın saqlap turıw. Demek qanday islew kerek boladı. Bir ayaqta turıw, ayaqtın` ushında turıw ha`m t.b. Ten` salmaqlılıqtı qa`liplestiriw ha`rekettin` aktiv tu`rlerinde, sport shınıg`ıwlarında, ha`reketli oyınlarda paydalanıwg`a boladı. Bul arqalı balada ku`shli erk ha`m dıqqattı bir jerge ja`mlew uqıplılıg`ı qa`liplesedi.

4. En`beklew ha`m o`rmelew.

Bul ha`reketti qayta-qayta bir tempte qaytalaw bolıp tabıladı. Gimnastikalıq diywalda o`rmelew erte ha`m mektep jasına shekemgi jastag`ı balalar ushın qolaylı ha`m paydalı bolg`an ha`reket. Ha`rekettin` bul tu`rinin` za`ru`rli ta`repi balalardı tiykarg`ı bulshıq et, toparındag`ı shınıg`ıwlardı: iyin bulshıq etleri, qol ku`shlerin shınıqtıradı. En`beklewde bulshıq ettin` barlıq gruppaları jedel jumıs isleydi.

5. Sekiriw - balada shaqqanlıqtı rawajlandıradı. Balalar ushın eki ayaqlap bir orında sekiriw, eki ayaqlap sekirip ju`riw, bir ayaqlap sekiriw ha`m ju`riw, aralıqqa sekiriw tu`rleri qollanıladı. Balalardın` top penen ha`reketleniwi olarda ulıwma dene, qol bulshıq etlerinin` bekkemleniwine tiykar salıp, onda ko`z o`lshemi, shaqqanlıq ha`reketlerinin` durıslıg`ın rawajlandıradı.

***6. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar*** balalarg`a o`z denesin basqarıwg`a, bulshıq etlerin rawajlandırıwg`a ja`rdemlesedi. Bul shınıg`ıwlar predmetlersiz ha`m ha`r tu`rli na`rseler: don`gelek, tayaqsha, bayraqshalar, toplar menen alıp barıladı. Bul balalardın` ha`reket aktivligin ko`rsetedi.

DALADA O’TKERİLETUG’IN DENE TA’RBİYa SABAQLARI, OYINLAR HA’M DENE TA’RBİYaSI ShINIG’IWLARIN O’TKERİW METODİKASI

Mektepke shekemgi jastag`ı balalar menen dene ta`rbiyası wazıypasın sheshiw ushın gigienalıq usıllardan, ta`biyattın` ta`biyiy ko`shlerine, dene ta`rbiya shınıg`ıwları ha`m t.b paydalanıw za`ru`rli. Dene ta`rbiyası shınıg`ıwların, a`sirese, ashıq hawada orınlaw olardın` na`tiyjeliligin asıradı. Balalardın` ku`sh etip orınlay alatug`ın dene ta`rbiyasında taza hawa u’lken a’hmiyetke iye bolıp olardın` den-sawlıg`ın bekkemleydi ha`m uqıplılıg`ın asıradı. Ashıq hawadag`ı sabaqlar balalardın` ta`biyat ha`m hawa rayında ju`z beretug`ın waqıyalar haqqında bilimlerin de ken`eytedi. Ol o`z gezeginde, oylaw ha`m tildin` rawajlanıwına ta`sir etedi.

Sonday-aq balalardın` emotsional jag`daylarına unamlı ta`sir ko`rsetedi, erkti bekkemlewde, batırlıq, o`z betinsheliktin` rawajlanıwına ja`rdemlesedi. Balalarda joldaslıq sezimin oyatadı. Baqshada bag`darlamag`a muwapıq orta, u`lken toparlarda ha`ptesine 3 ma`rtebe dene ta`rbiyası sabaqları o`tilip, sonın` birewi dalada o`tiliwi kerek.

Dalada o`tkeriletug`ın dene ta`rbiyası sabaqları balalardın` ju`rek, dem alıw, bulshıq et organizminin` basqa da za`ru`rli sistemasın rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Bunda sabaqlarda ha`reketli oyınlar, sport shınıg`ıwları, juwırıwdın` ha`r tu`rli tiykarg`ı ha`reketke ta`n shınıg`ıwlardı kirgiziw menen erisiledi. Dalada o`tkeriletug`ın dene ta`rbiyası sabaqları waqtında iskerlik tu`rleri ba`rqulla gezeklestirilip turıladı, tez orınlanatug`ın shınıg`ıwlar bir qansha a`ste orınlanatug`ın shınıg`ıwlar menen almastırıladı. Bul sabaq dawamında o`zine ta`n o`zgesheliklerdin` biri ulıwma rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar izbe-iz emes, al *sabaqtın` ha`r tu`rli bo`limlerinde o`tkeriledi:*

1. Kirisiw tayarlıq bo`limindegi ju`riw waqtında balalar ha`r tu`rli qol ha`reketlerin orınlaydı, a`ste juwırıw, bir ha`m eki ayaqta sekiriw menen almastırıladı.

2. Tiykarg`ı bo`liminde ayaq ha`m deneni ha`reketlendiriwshi shınıg`ıwlar beriledi. Seyildegi shınıg`ıwlardın` ja`ne bir o`zgesheligi olarda balalardın` sport oyınları ha`m shınıg`ıwlarına u`yretiwdi orınlaw bolıp tabıladı. U`lken toparlarda balalar basketbol, futbol, xokkey oyını elementlerine badmiton oyını da u`yretiledi. Tayarlaw

toparlarında stol tennisine u`yretilip baslanadı. Dalada o`tkeriletug`ın dene ta`rbiya sabaqları u`sh a`hmiyetli o`z-ara baylanıslı bo`limlerden turadı:

***1. Kirisiw – tayarlıq bo`limi.*** Balalardı sho`lkemlestiriwge sabaqtın` tiykarg`ı bo`limindegi dene ta`rbiyası shınıg`ıwlarına a`ste-aqırın tayarlaw bolıp o`tedi. Bul bo`lim diziliw ha`m ju`riwden baslanadı. Bunda balalar a`piwayı qol ha`reketlerin orınlaydı. Bul shınıg`ıwlar balalardın` jelke bulshıq etlerin rawajlandıradı. Bunda ta`rbiyashı balalardın` qa`demlerin, qol ha`reketlerinin` durıslıg`ına, aralıqqa ha`reket, bag`darlawg`a itibar beredi. Ju`riwden son` a`ste juwırıw 1-3 minut dawam etedi. A`dette bul juwırıw sport maydanshasında o`tkeriledi. Balalar maydandı aylanıp, aralıq ashıqlıg`ına itibar berilgen jag`dayda juwıradı. Balalar 2-3 aylang`anda shınıg`ıwlar orınlanadı. (1 ha`m 2 ayaqlap sekiredi, qa`demin juplap sekiredi, arqası menen juwıradı). A`ste juwırıw ju`riw menen tamamlanadı, demek, tayarlıq bo`limi 3-5 minut dawam etedi.

***2. Sabaqlardın` tiykarg`ı bo`limi.*** (Balanın` jasına qaray) 14-26 minutqa shekem dawam etedi. Bul bo`liminde balalardın` organizminin` funktsional mu`mkinshiliklerin asırıw, ku`shli shaqqanlıqtı, ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw wazıypaları sheklenedi. Bunnan tısqarı tiykarg`ı ha`reketler bekkemlenedi ha`m olardan oyın iskerliginde paydalanıw uqıplılıg`ın qollanıwg`a boladı. Orta topardag`ı tiykarg`ı bo`lim sheksiz ha`reketli oyınnan baslanadı. Keyin (1 minut dawamında) ortasha tezlik qısqa aralıqqa juwırıladı. Son` balalar sport shınıg`ıwların o`tkeredi yamasa tiykarg`ı ha`reketlerden birin orınlaydı.

U`lken toparda tiykarg`ı bo`lim sport shınıg`ıwların yaki sport oyınları elementlerin o`tkiziwden baslanadı. Son` ortasha tezlikte qısqa waqıt (minut 1-5 minut) juwırıladı. Son` tiykarg`ı ha`reketlerdin` birin shınıg`ıw etip u`yrenedi. Balalar ja`ne ortasha tezlikte juwırıp, keyin ha`reketli oyınlar o`tkeredi. Balalar ta`rbiyashı ko`rip turatug`ın jerde juwırıwları, juwırg`anda aralıg`ı 1,5-2 qa`dem bolıwına itibar beriwi kerek. Mısalı: biyikten o`tiw jılannın` ju`risindey iyrek sızıq boyınsha o`tiwi, otırg`ıshtın` u`stinen o`tiw ha`m t.b.

Bul na`rse balalarda shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandıradı, ha`reketlerdin` u`ylesimligin jaqsılaydı.

Sabaqtın` tiykarg`ı bo`limi ha`reketli oyınlar menen tamamlanadı. Bul juwırıw, o`rmelew, sekiriw, ılaqtırıw menen baylanıslı bolg`an oyınlar bolıwı mu`mkin. Eger balalarg`a biraz dem alıs yaki olardın` itibarın esapqa alıw oyın qag`ıydasın onı anıq orınlawg`a qaratıw kerek bolsa oyınnın` tiykarlanıwı ortasındag`ı ta`nepisten aspawı mu`mkin.

3. Sabaqtın` juwmaqlawshı bo`liminde a`ste juwırıp turıp, a`ste sekiriwge o`tiledi. Onın` dawamlılıg`ı ta`rbiyashı bul bo`limnen aldın`g`ı bo`limdegi ha`reketli oyında balalardın` belsendiligi, hawa-rayı jag`dayları ha`m balalardın` tayarlıg`ına qarap ta`rtipke saladı. Ko`p ha`reket etilgen oyınnan son` a`ste juwırıw waqtı qısqartıladı yamasa o`tkeriliwi de mu`mkin.

Ortasha ha`reketshen`liktegi oyınnan son`, a`sirese, jıldın` suwıq waqtında sabaq basında qansha waqıt a`ste juwırılg`an bolsa, aqırında da sonday waqıt a`ste juwırıw kerek boladı.

- A`ste juwırıw balalarda ulıwma shıdamlılıqtı ta`rbiyalawda za`ru`rli usıl bolıp tabıladı. Bunda a`sirese ju`rek dem alıw sistemasının` iskerligi a`dette organizmnin` taza hawag`a bolg`an talabın tolıq ta`miyinleydi. A`ste juwırıw waqtında bala denesin tuwrı tutadı, onın` jelkesi jazıq, bası ko`terilgen, qolları bosasqan boladı. Balalardı a`ste juwırıwg`a u`yretiw ushın ju`riwdi de a`ste-aqırın tezlestiriw kerek.
- Ortasha tezlikte juwırıw balalar organizminin` en` za`ru`rli sistemaların iskerliklerine joqarg`ı talaplar qoyıladı ha`m olardın` rawajlanıwına ta`sir ko`rsetedi. Orta topar balaları usı tezlik penen toqtawsız 500-600 metr, u`lken topar balaları 700-900 metr juwırıwı kerek. Ortasha tezlikte juwırıw waqtında balalardın` gewdesi biraz iyilgen boladı.
- Tez juwırıw bul oyınlardın` tiykarg`ı bo`limi bolıp tabıladı. Mektepke shekemgi jastag`ı balalarda 10 metrden 30 metr aradıqqa shekem o`tkeriledi. Tez juwırıw waqtında gewde ha`m bas alg`a enterilgen bolıp, qa`demleri ken` ha`m tez basıladı. Ashıq hawadag`ı dene ta`rbiyası sabaqlarına birinshi ma`rte kirisip atırg`an orta topar balaları a`ste ko`nliktirilip barıladı.

Sonlıqtan olar da`slepki waqıtları terleydi 1-2 ay dawamında balalar jan`a jag`daylarg`a beyimlesedi. Bala oyın ha`m shınıg`ıwlarg`a qızıqpasa, onda ha`reket

muwapıqsızlıg`ı bolsa, ol sharshag`anlıg`ınan arız etedi, bul onın` ha`lsizliginen derek beredi. *Bug`an eki na`rse sebepshi bolıwı mu`mkin:*

- Ha`dden tıs kiyiniw
- Tapsırmanın` awırlıq etiwi

Dene ta`rbiyası shınıg`ıwların orınlaw waqtında balalardın` dem alıwı bir qansha teren`lesedi. Sabaq barısında ta`rbiyashı orınlap atırg`an ha`reketlerdin` dem alıwı menen durıs qosıp alıp barılıwına itibar beriwi kerek. Qollardı joqarıg`a ko`teriw, eki ta`repke sozıw, deneni bu`giw, dem alıw menen bir waqıtta orınlanıwı kerek.

Balalardın` kiyimi ha`m ayaq kiyimi, seyil waqtındag`ı dene ta`rbiyası sabaqlarında balalar sport penen shug`ıllanıwı kerek. Hawa-rayının` jag`dayına qaray kiyimlerdi o`zgertedi. Kiyim balanın` erkin ha`reket ete alıwın ta`miyinlewi, ton`ıw ha`m qızıp ketiwden yamasa ıssılıq keltiriwshi na`rseler menen kiyiw ushın u`lkenirek ayaq kiyim bolıwı kerek. Ayaq kiyimnin` iyiliwshen`ligi ayaqtın` aktiv ha`reketleniwine, onın` durıs qa`liplesiwine jag`day jaratadı. Sport kiyimin tan`lawda balalardın` jeke o`zgesheligin esapqa alıw kerek. Shınıqqan, suwıqqa u`yrengen balalar biraz jen`ilirek sabaqqa jan`a kirisken, suwıqqa shıday almaytug`ın, ha`lsiz balalarg`a da`slep ıssıraq kiyimde shug`ıllanıwg`a ruxsat beriledi. Sabaqtan son` balalar sport kiyimlerin sheship ku`ndelikli kiyimlerin kiyedi.

SPORT OYINLARI HA’M ShINIG’IWLAR

Dalada ha`reketli oyınlar ha`m ha`reketlerdin` tiykarg`ı tu`rlerine ta`n shınıg`ıwlar o`tkeriw, balalardın` ha`reket aktivligin asıradı, uqıplılıqların ja`ne de bekkemleniwine ja`rdem beredi, den-sawlıg`ın jaqsılawg`a ko`meklesedi. Dalada ha`reketli oyın ha`m shınıg`ıwlardı o`tkeriwge tayarlanıw onsha qıyın emes. Dalada shınıg’ıw islewde balalar za`ru`rli na`rseler: *toplar, kubikler* ha`m t.b alıp shıg`adı. Ta`rbiyashı bag`darlamada na`zerde tutılg`an oyın tu’rlerin yamasa shınıg`ıwlardı isletedi. Balalardın` daladag`ı ha`reket iskerligin sho`lkemlestiriwde sport oyınları ha`m shınıg`ıwlarına u`lken orın beriledi. Bular velosiped aydaw, futbol, stol tennisi, basketbol, qar oyınları ha`m sırg`anaqlar bolıwı mu`mkin. Ashıq hawada sho`lkemlestiriletug`ın dene ta`rbiyası sabaqlarında balalardı sport shınıg`ıwları

menen shug`ıllandırıwda bul jumıstı tiykarınan ta`rbiyashı alıp baradı. Balalardı sport shınıg`ıwların orınlaw, seyiller waqtında ta`kirarlaw ha`m bekkemlep barıwı kerek. Ayırım jag`daylarda balalar bir neshe oyın tu`rleri boyınsha shınıg`ıwı mu`mkin. Da`slep ta`rbiyashı sport oyınların ha`m shınıg`ıwlarında qatnasıwg`a dene ta`rbiyası sabaqlarında shınıg`ıwlardı jeterli o`zlestirmegen balalardı ja`mleydi. Keyin ala barlıq balalardın` ha`reket etiwine belsendi bolıwı kerek. Balalar tek sport oyınların o`zlestirip g`ana qoymastan, olardın` tiykarg`ı qag`ıydaların, sport buyımların abaylap saqlawdı biliwleri kerek.

Velosiped aydaw

To`rt jasqa qa`dem qoyg`an balalarda velosiped aydawg`a ta`n ha`r tu`rli ta`jiriybe barlıg`ı baqlanadı, ayırımlar velosiped aydawdı sınap ko`rmegen boladı, basqalar 3 do`n`gelekli velosipedti jaqsı aydasa, birewleri 2 do`n`gelekli velosiped aydawdı u`yrenedi.

Bul shınıg`ıwlardı orınlawdın` izbe-izligi to`mendegilerden ibarat.

- Velosiped bo`limleri menen tanısıw;
- Roldi uslap velosipedti durıs uslap aydaw;
- Ayaqlıqtag`ı orınlıq u`stinen ayaqtı asırıp orınlıqqa otırıw. Bunda orınlıq balanın` ayaqları jerge tiyetug`ın jag`daylarda tu`sirilgen bolıwı kerek;
- Ayaqları menen jerden iyterilip, velosipedtin` ten` salmaqlılıg`ın saqlap aydaw;
- Ayaqlardı pedalg`a qoyıp, onı aylandırıw son` pedaldan alıp, olardı jerge tiygizip, ju`risin pa`seytip toqtatıw.

Balalar velosiped aydag`anda ha`r bir balanın` aralıg`ı 4-5 metr bolıwına ta`rbiyashı na`zer awdarıwı kerek. U`lken toparda velosiped aydaw uqıplılıg`ın

na`zerde tutadı. Bunın` ushın balalarg`a ha`r tu`rli shınıg`ıwlar isletiledi. Tayarlıq toparlarının` balalarında payda etilgen uqıplılıqlar jetilistiriledi. Velosiped aydawg`a u`yretiwdin` da`slepki waqıtları balalardı ha`r na`rseden saqlaw sharaların ko`riw ha`m ta`rbiyashının` tikkeley ja`rdem beriwi talap etiledi. Balalarda uqıplılıq payda etip barıwına qaray gruppadag`ı balalar sanın asırıp barıw kerek. Ta`rbiyashı shınıg`ıwlar u`yretiw waqtında balalardı top penen oynawı, sekirip oynawın baqlap turıwı ha`m ko`rsetpeler beriwi tiyis.

Stol tennisi

Суўрет

Oyın o`lshemi 230x100 den 250 130 sm shekem bolg`an stolda o`tkeriledi. Stoldın` ba`lentligi 65-68 sm bolıwı kerek. Stoldın` qalın`lıg`ı 8-10 mm bolıp, ko`k ren`de, onın` shetlerin aq sızıq penen sızadı. Raketka da balanın` jasına sa`ykes tu`rde kishkenerek bolıwı kerek. Bul oyındı dalada da, ishte de o`tkeriwge boladı.

Da`slep bala raketka menen shınıg`ıwlar isleydi, onı uslap u`yrenedi. Qolların aldıg`a, ja`n-jag`ına ha`reketlendirip, toptı raketkadan tu`sirip jibermew kerek. Barlıq shınıg`ıwlardı shep ha`m on` qolları menen orınlanıwı kerek.

Basketbol

Balalardı basketbol oyınına u`yretiw, turg`an jerinde yamasa ha`rekette toptı iyelep alıw, bir-birine beriw, alıp ju`riw, setkag`a taslawdı o`z ishine aladı. Oyın shınıg`ıwlarınan paydalanıp, balalardı a`piwayı qag`ıydalar menen oynalatug`ın basketbol oyınına alıp keliwi kerek.

Oyın o`lshemi 5x0 nan 7x13 metrge shekem bolıp, maydanda o`tkeriledi. Maydan shegaraları sızıqlar menen belgilenedi.

***Oyınnın` maqseti -*** oyın ushın ajıratılg`an waqıt dawamında toptı alıp juwırıw ha`m onı joldasına beriw, toptı tu`siriwden ibarat. Komandalar quramı 5 minuttan 2 ret oynaladı.

Futbol

Bul balalardın` en` jaqsı ko`retug`ın oyını. Balalar toptı ayag`ı menen alıp ju`riwge qarsılasınan ha`reketlerin esapqa alıp o`zinin` tutqan jerin aldap alıp kelip da`rwazag`a tebiwge u`yretiw kerek.

Oyın maydanı topardag`ı oyınshılardın` sanına qarap 5x10 nan 20x40 metrge shekem bolıwı mu`mkin.

SPORT MAYDANShASIN QURALLANDIRIW

Balalar baqshasında dene ta`rbiyası na`tiyjeli a`melge asırılıwı ushın qurallang`an maydansha bolıwı za`ru`r. Ol qanshelli ha`r ta`repleme qurallang`an bolsa, balalarda uqıp ha`m a`deplilikti tez qa`liplestiredi, ha`reket belsendiligin bayıtadı.

1. Tiykarg`ı ha`m qosımsha qurallar.

2. Baqshag`a kerek bolg`an sport quralları.

Ashıq hawada o`tkeriletug`ın shınıg'ıwlar, oyınlar ha`m dene shınıqtırıwları ushın qattı qaplamalı maydansha bolıwı kerek. Bunday maydanshada jawınnan son`, ba`ha`r ha`m gu`zde de paydalanıwg`a boladı. Maydanshanın` en` maqsetke muwapıq o`lshemi 9x18 metrden 15x30 metr bolıwı kerek.

Sport maydanshaların qurallandırıwda 1-tiykarg`ı, 2-qosımsha qurallarg`a bo`liwge boladı:

1. Tiykarg`ı qurallarg`a ılaqtırıw ushın belgiler, gimnastika otırg`ıshları kiredi.

2. Qosımsha qurallar - balalardın` sabaqqa bolg`an qızıg`ıwshılıg`ın asıradı. Bular turnik balanın` boyına sa`ykes keletug`ın, ag`ash qazıq ha`m t.b. Barlıq qurallardan maydanshada bala biyma`lel ha`reketlene alıwı kerek.

Maydanshadag`ı dene ta`rbiyası sabaqların sho`lkemlestiriw ushın kerekli qurallar ha`m qollanbalardın` atları, sanı to`mendegilerden ibarat:

- ✓ Stol tennisi 3-4
- ✓ Gimnastika otırg`ıshı 4
- ✓ Gimnastika diywalshası 6-12
- ✓ Basketbol ushın toplar
- ✓ Futbol ushın toplar
- ✓ Velosipedler
- ✓ Ren`li lentalar
- ✓ Qum salıng`an qalta
- ✓ Toplar diametri 15 sm
- ✓ Stol tennisi jıynag`ı
- ✓ Gimnastika tayaqları
- ✓ Sekundamert
- ✓ Shaybalar

HA’REKETLİ OYINLARDI TAN’LAP ALIW HA’M ONI O’TKERİW QAG’IYDALARI

Mektepke shekemgi ta`lim ma`kemesi sharayatında topar ishinde yaki seyil waqtında o`tkiziletug`ın ha`reketli oyınlar ha`m shınıg`ıwlar balalardın` ha`reket iskerligin asıradı, u`yrenip o`zlestirgenlerin bekkemlewge mu`mkinshilik jaratadı. En` a`hmiyetlisi, ta`rbiyalanıwshılardın` den-sawlıg`ın jaqsılaydı. Ha`reketli oyınlar ha`m shınıg`ıwlarg`a da`slep balalardın` bir bo`limi qatnastırıladı, son` barlıq balalardı qatnasıwg`a umtıldırıw kerek. Ha`reketli oyınlardı tan`lap alıwda ta`rbiyashı balalardın` jas o`zgesheliklerin esapqa alıwı ha`m fizikalıq shınıg`ıwlardı o`zine say ra`wishte belgilep alıwı kerek.

Mektepke shekemgi ta`lim ma`kemelerinde ha`reketli oyınlardı sho`lkemlestiriw, onı balalarg`a u`yretiwde *to`mendegi qag`ıydalarg`a ayrıqsha itibar beriliwi lazım:*

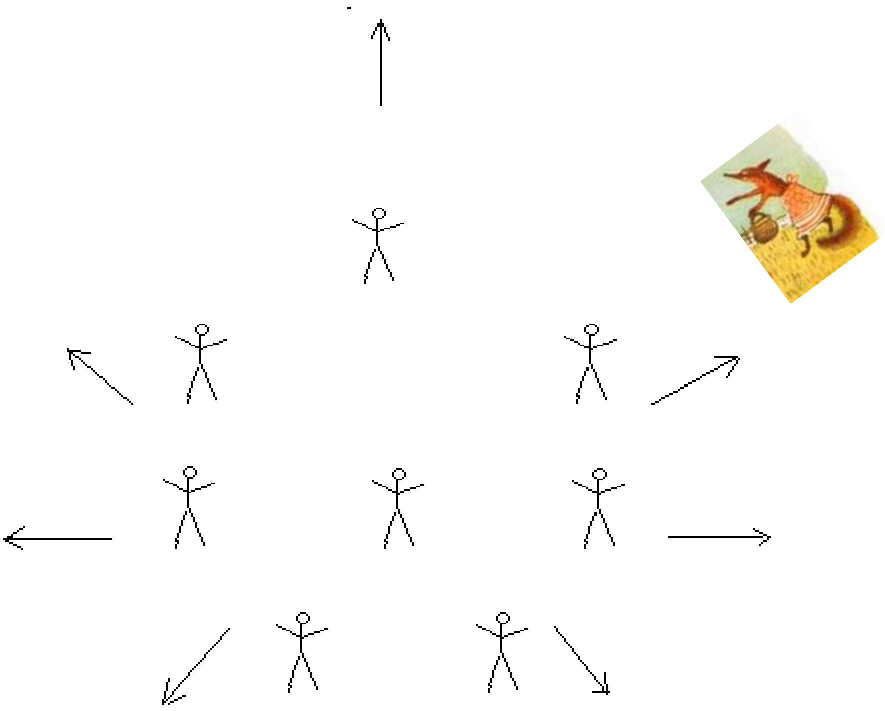
- ❖ juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, uslap alıw ha`m usı sıyaqlı fizikalıq ha`reketlerdi ta`rtipli orınlaw;
- ❖ sabırlılıqqa, shıdamlılıqqa u`yretiw;
- ❖ oyıng`a ruwxıy-psixologiyalıq jaqtan tayarlaw;
- ❖ o`zin-o`zi tutıw ha`m o`zine iseniwshilikti ta`rbiyalaw;
- ❖ oyın barısında pikirlewge u`yretiw;
- ❖ tapqırlıq ko`nlikpesin qa`liplestiriw;
- ❖ shaqqanlılıq ko`nlikpesin payda etiw;
- ❖ ha`r bir oyınnın` pedagogikalıq ta`repin esapqa alıw;
- ❖ usı protsesste balalardın` fizikalıq tayarlıg`ına jas o`zgesheliklerine itibar beriw.

Sonday-aq, balalardı ja`ma`a`tke ha`m o`z-ara doslıq qarım-qatnasıqqa u`yretiw.

Mektepke shekemgi ta`rbiya ma`kemeleri ta`rbiyashıları usı ko`rsetpelerdi tuwrı ha`m o`z ornında paydalansa maqsetke muwapıq boladı.

«Hiyleker tu’lki»

Oyın qatnasıwshıları o`z-ara bir qa`dem aralıqta shen`ber ko`rinisinde turadı. Shen`berdin` sırtın tu`lkinin` «u`yi» sızıladı. Ta`rbiyashı balalarg`a ko`zlerin jumıwdı buyıradı ha`m shen`berdi (balalardın` arqalarınan) aylanıp o`tip, birewinin` arqasına tiyip o`tedi. Sol hiyleker tu`lki esaplanadı. Keyin ta`rbiyashı balalarg`a ko`zlerin ashıwdı buyıradı ha`m dıqqat penen qarawg`a ruxsat beredi. «Hiyleker tu`lki, qayaqtasan`?» dep, bir-birlerine qaraydı. Sonnan keyin tu`lki shen`ber ortasına juwırıp shıg`adı ha`m qol ko`terip, «Men bul jerdemen», deydi. Ha`mme balalar maydansha boylap juwırıp ketedi, tu`lki olardı quwadı. Uslag`an balanı o`z u`yine alıp baradı. Solay etip, tu`lki 2-3 balanı tutqannan son`, ta`rbiyashı «Shen`ber boylap turın`lar», deydi. Oyın qaytadan baslanadı. (1-su`wret).



Демек, жас әўладты кәмил инсан етип тәрбиялаўда саламатлық әҳмийетли орынды ийелейди. Себеби «сап денеде сап ақыл» сүрени негизинде әмелге асырылған ҳәр қандай ис өз нәтийжесин бериўи сөзсиз. Әсиресе мектепке шекемги тәрбия мәкемелериндеги жас аўладты тәрбиялаўда дене тәрбиясын шөлкемлестириў жумысларын тәрбияшы өзиниң миннетине алып ис көрсе, өз нәтийжесин береди. Демек буны әмелге асырыўда тәрбияшының роли күшли екенин айта аламыз.

A’DEBİYaTLAR:

1. Karimov I.A. O`zbekiston buyuk kelajak sari. – Toshkent: «O`zbekiston», 1998.

2. Karimov I.A. Barkamol avlod - O`zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: «Sharq». 1997.

3. O`zbekiston Respublikasining «Ta`lim to`g`risida»gi Qonuni. – T., 1997.

4. Mahkamjonov K, Salomov R, Rasulov T. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent. 2003.

5. Mahkamjonov K., Tulenova H., Mirzamahmudov Sh. Farzandingiz sog`lom bo`lishini istasanggiz (Farzandinggizni maktabga jismonan tayyorlash uchun yordam). – Toshkent, O`zPFITI. 1993.

6. Mahkamjonov K.M. Farzandinggiz maktabga jismonan tayyormi? (Ota-onalar uchun qo`llanma). – T.: O`zPFITI. 1995.

7. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiya dasturi / Mahkamjonov K., Nasriddinov F., Semyonova L., Islomova M., Mirzamahmudov Sh. – Toshkent, XTV, RTM. 1994.

8. Qurbanov Sh., Saidov H., Ahliddinov R. Barkamol avlod orzusi. – Toshkent: «Sharq», 1999.

9. Rasulov M., Abduraxmanova H. va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta`lim-tarbiyasiga qo`yiladigan davlat talablari. – T.: O`zPFITI, 2000

10. Seytimbetova R.Yu. Mektepke shekemgi jastag`ı balalar menen dene-ta`rbiyası shınıg`ıwların alıp barıw usılları. – No`kis, 1997.

11. Usmanxo`jaev T. Maktabgacha ta`lim muassasalarida harakatli o`yinlar va asosiy harakatlanish mashqlari. – T., 2006.

12. Shılmanov P. Milliy balalar oyınları. – No`kis, 1996.

13. Shılmanov P. Milliy oyınlardın` balalardı ta`rbiyalawdag`ı a`hmiyeti, – No`kis: «Ustaz» gazetası. 2001-jıl 19-aprel`

12. Yusupova P. Maktabgacha tarbiya pedagogikasi. – Toshkent: «O`qituvchi», 1993.

MAZMUNI

Kirisiw ………………………………………………………………………………….……… 3-5
Mektepke shekemgi ma`kemelerde dene ta`rbiyası sabaqların o`tiwde basshılıqqa alınatug`ın metodikalıq ko`rsetpeler ………………………………………………………. 6-8
Dene ta`rbiyası sabaqlıqların sho`lkemlestiriwdegi o`zgeshelikleri ……………………….. 9-10
Ha`reket tu`rleri ………………………………………………………………….………... 11
Dalada o`tkeriletug`ın dene ta`rbiya sabaqları, oyınlar ha`m dene ta`rbiyası shınıg`ıwların o`tkeriw metodikası ……….…………………………………….…………… 12-15
Sport oyınları ha`m shınıg`ıwlar …………………………………………..………… 15-18
Sport maydanshasın qurallandırıw ……………………………………………..….. 18-19
Ha`reketli oyınlardı tan`lap alıw ha`m onı o`tkeriw qag`ıydaları …………………………… 20-21
A`debiyatlar ……………………………………………………………………….……... 22

Du`ziwshi: K.Tajimuratova

M E K T E P K E S h E K E M G I M A`K E M E L E R D E B A R K A M A L  A ` W L A D T I T A ` R B I Y a L A W D A  D E N E T A ` R B I Y a S I N I N ` T U T Q A N O R N I

(m e t o d i k a l ı q   q o l l a n b a)

Metodikalıq qollanba A`jiniyaz atındag`ı No`kis ma`mleketlik pedagogikalıq institutının` Ilimiy-metodikalıq Ken`esi qararı (3-may 2010-jıl №5) menen baspag`a usınılg`an.

Tex. redaktor U.B.Balımova

Korrektor K.Kadirniyazova

Operator N.Nısanbaev

A`jiniyaz atındag`ı NMPI redaktsiya-baspa bo`limi

A`jiniyaz atındag`ı NMPI kishi baspaxanasında basılg`an. 2010-j.

Buyırtpa № -------- Nusqası – 100 dana. Formatı 60x84.

742005, No`kis qalası, A. Dosnazarov ko`shesi-104. Reestr № -------------