

Date: 1st November-2024

**“ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН БОЛАСИ” ДАСТУРИ ОРҚАЛИ МАКТАБГАЧА
ЁШДАГИ ТАБИЯЛАНУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШ.**

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПРОГРАММУ «
РЕБЁНОК НОВЫЙ УЗБЕКИСТАНА».**

**PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN THROUGH THE
PROGRAM “CHILD OF NEW UZBEKISTAN”.**

Салимов Ғайрат Мухамедович

Бухоро давлат университети профессори в.б., педагогика фанлари номзоди
g.m.salimov@buxdu.uz ; Tel: (+99897) 280 41 40

Салимов Ғайрат Мухамедович

профессор Бухарского государственного университета, кандидат
педагогических наук g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Salimov Gairat Mukhamedovich

Professor of Bukhara State University, Candidate of Pedagogical Sciences
g.m.salimov@buxdu.uz; Tel: (+99897) 280 41 40

Аннотация. Ушбу мақолада мактабгача таълим ташкилотларида болаларнинг жисмоний тарбия машғулоти орқали жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожлантириш ва ҳаракат кўникмаларини оширишга қаратилади. Болаларнинг тезлик-куч сифатлари даражасини оширишда ўғил болалар ва қизларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишининг хусусиятларини, болаларнинг жинси хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тезлик-куч сифатларини, мувофиқлаштириш, умумий чидамлик, куч, мослашувчанликни мақсадли ривожлантириш, ва қизлар, ўғил ёки қизнинг хатти-ҳаракатлари, уларнинг муносабатлари ҳақида ғояларни босқичма-босқич шакллантириш.

Болаларда соғлом турмуш тарзи қадриятларини шакллантириш, унинг элементар нормалари ва қоидаларини ўзлаштириш. Соғлом турмуш тарзининг асосий қоидалари, уларга риоя қилишнинг инсон саломатлиги учун аҳамияти ҳақидаги ғоялар; касалликка олиб келадиган ёмон одатлар ҳақида; хавфли ва хавфсиз соғлиқ учун вазиятлар, шунингдек, уларни қандай қилиб олдини олиш ҳақида. Асосий кўникмалар ва шахсий гигиена кўникмалари (ювиш, кийиниш, чўмилиш, овқатланиш кўникмалари, хонани тозалаш ва ҳ.к.), саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва сақлашга ёрдам бериш, кундалиқ тартиб, соғлиққа таҳдид соладиган вазиятлар ҳақида асосий билимлар ёритилган.

Калит сўзлар: жисмоний машқ, соғлом турмуш тарзи, жисмоний машғулотлар, спорт ўйин элементлар, машқлар, сайр, жисмоний машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар мактабгача таълим.



Date: 1st November-2024

Абстракт. В данной статье рассматривается физическое воспитание детей посредством физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. направлено на совершенствование физического развития и двигательных навыков, целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств, координации, общей выносливости, силы, гибкости с учетом особенностей здоровья и физического развития мальчиков и девочек, с учетом половых особенностей детей. . и постепенное формирование представлений о поведении девочек, мальчиков или девочек, их взаимоотношениях.

Формирование ценностей здорового образа жизни у детей, усвоение его элементарных норм и правил. Основные правила здорового образа жизни, представления о важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных для здоровья ситуациях и о том, как их избежать. Освещаются базовые навыки и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки приема пищи, уборка помещения и др.), поддержания, укрепления и сохранения здоровья, распорядка дня, базовые знания об опасных для здоровья ситуациях.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровый образ жизни. двигательная активность, элементы спортивных игр, упражнения, прогулки, двигательная активность, двигательные игры дошкольное образование.

Abstract. This article discusses the physical education of children through physical education in preschool educational institutions. aimed at improving physical development and motor skills, targeted development of speed-strength qualities, coordination, overall endurance, strength, flexibility, taking into account the health and physical development of boys and girls, taking into account the gender characteristics of children. . and the gradual formation of ideas about the behavior of girls, boys or girls, their relationships.

Formation of healthy lifestyle values in children, assimilation of its elementary norms and rules. Basic rules of a healthy lifestyle, ideas about the importance of their observance for human health; about bad habits that lead to diseases; about dangerous and safe situations for health and how to avoid them. The basic skills and skills of personal hygiene (washing, dressing, bathing, eating skills, cleaning the premises, etc.), maintaining, strengthening and preserving health, daily routine, basic knowledge of dangerous situations for health are covered.

Key words: physical exercise, healthy lifestyle. motor activity, elements of sports games, exercises, walks, motor activity, motor games preschool education.

КИРИШ. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мақтабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 2019 йил 8 майдаги ПҚ-4312-сонли, “ Мақтабгача ва мактаб таълими соҳасида давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги, 2024 йил 2 июль, ПФ-98-сонли, “2022-2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараккиёт стратегияси тўғрисида”ги 2022 йил 28 январь, ПФ-60-сонли қарор,



Date: 1st November-2024

фармон ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъерий-хукукий хужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу мақолада болаларнинг ривожланишига катта хизмат қилади. Мазкур қарор ва фармонларда таъкидланишича, таълим-тарбия жараёнига илғор педагогика ва ахборот технологияларини жорий этиш, шунингдек, тизим фаолиятини такомиллаштиришга йўналтирилган тадқиқотлар яратиш муҳимдир. Мактабгача таълим ташкилотида кенг қамровли ислохотларни амалга ошириш, мазкур тизимда жисмоний маданият йўналиши мисолида ўқитиш технологияларини такомиллаштириш мавзунинг долзарблигини белгилайди. [3].

АСОСИЙ ҚИСМ Жисмоний ривожланиш Асосий вазифалар:

- болаларнинг уйғун жисмоний ривожланишига қўмаклашиш;
- машқларга кўникиш тажрибасини шакллантириш ва бойитишга қўмаклашиш:
- умумий ривожланиш техникасининг асосий элементларини-машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларини ишончли ва фаол амалга ошириш;
- ташқи ўйинларда қоидаларга риоя қилиш ва назорат қилиш;
- очиқ ўйинлар ва машқларни мустақил бажариш;
- намоёнишни мустақил машқ бажариш намунаси сифатида қабул қилиш;
- тенгдошларнинг ҳаракатларини баҳолаш ва уларнинг хатоларини сезиш қобилияти.

Болаларнинг тезлик-куч сифатлари даражасини оширишда ўғил болалар ва қизларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишининг хусусиятларини, болаларнинг жинси хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тезлик-куч сифатларини, мувофиқлаштириш, умумий чидамлик, куч, мослашувчанликни мақсадли ривожлантириш. ва қизлар, ўғил ёки қизнинг хатти-ҳаракатлари, уларнинг муносабатлари ҳақида ғояларни босқичма-босқич шакллантириш. Бундай вазифаларни бажариш ўғил болалар ва қизлар ўртасидаги ҳамкорликни ривожлантиришга ва гуруҳдаги болаларнинг гендер ижтимоийлашувига муваффақиятли таъсир қилади;

Жисмоний фаолликка бўлган эҳтиёжни, соғлом турмуш тарзининг асосий қоидаларига риоя қилишга қизиқишни шакллантириш;

Қўл ювиш ва ювиш жараёнларини мустақил ва тўғри бажариш қобилиятини ривожлантириш; ташқи кўринишингизга ғамхўрлик қилинг; овқатланаётганда столда ўзини тутиш. Мустақил кийиниш ва учиниш, нарсаларини (шахсий нарсалар) эҳтиёт қилиш.

ЎРТА ГУРУҲ (4-5 йил). Асосий ҳаракатлар

Болалар турли хил асосий ҳаракатларни ўзлаштиришлари учун ўқитувчи болаларни рағбатлантиради ва қуйидаги машқлар бажарилади:

Шаклланиш: устунда, баландлиги бўйича.



Date: 1st November-2024

Шаклланишнинг ўзгариши: устун ўзгариши билан бир вақтнинг ўзида битта устундан иккитадан бир устунга ҳаракатда, нима бўлишидан қатъий назар етакчи ўзгариши билан ҳаракатда тузилмаларни бирликларга ўзгартириш.

Ўнгга, чапга ва ўз жойида, қадам босиш орқали айланади.

Юриш ва мувозанат: оддий юриш, оёқ бармоқларида, тўпикларда, ташқи томонларда оёқлар; вазифалар билан (қўллар камарда, елкада, ёнларда, орқада, қўлда нарсалар билан, бошида ва бошқалар); мойил тахтада (баландлиги 30 см, кенлиги 25 см), орқага қараб юриш, олдинга, "илон", суръатнинг ўзгариши билан; ён қадамда, шнур бўйлаб ва товонда юриш.

Югуриш: устунда, бирма-бир ва жуфт бўлиб, объектлар орасидаги "илон", етакчи ўзгариши билан қисқа ва суръатнинг ўзгариши, чизиклар орасидаги (масофа 30-90 см), юқори кўтариш билан тиззалар; бошидан турли хил бошланғич ҳолатлардан югуриш (тик туриш, тиз чўкиш ва бошқалар), турли суръатларда югуриш.

Сакраш: икки оёқда айлана бўйлаб бурилишлар билан, оёқларни алмаштириб; оёқлари бирга - оёқлари бир-биридан ажралиб туради;

бош тепасида, орқада қарсак чалиш билан; олдинга сакраш (3-4 м), олдинга ва орқага; бурилишлар билан, ён томонга; 25 см баландликдан сакраш, нарсалар устидан сакраш баландлиги 5-10 см; тик турган ҳолда узунликка сакраш (50-70 см); бир жойдан сакраш (15-20 см).

Айланишдан кейин ёки берилган ҳолатларда мувозанатни сақлаш: бирида туриш оёқ, кўтарилган сиртда.

Отиш, ушлаш, отиш: тўпни думалоқ қилиш, белгиланган жойлар орасидаги ҳалқа (масофа 40-50 см); тўпни турли бошланғич ҳолатлардан бир ва икки қўл билан думалаб олиш; отиш, тўпни юқорига кўтариш ва ушлаб олиш, тўпни бир ва икки қўл билан уриш, тўпни бир-бирига улоқтириш, икки қўл билан пастдан, бошнинг орқасидан ва уни ушлаш (масофа 1,5 м), буюмни улоқтириш.

Эмаклаш ва кўтарилиш: жисмлар орасида тўрт оёқлаб эмаклаш, тўпни думалаб юриш; қорин устидаги гимнастика скамейкасида эмаклаш, ўзингизни қўлларингизга тортиш; кўтарилиш оёқ ва кафтлардаги таянчли тахта; гимнастика деворига кўтарилиш (баландлиги 2 м), бир рейсдан иккинчисига ўнгга, чапга, ламелларни ўтказиб юбормасдан юриш қадами билан навбатма-навбат кўтарилиш

МЕТОД. Умумий ривожланиш машқлари

Ҳар хил ҳолларда турли хил бошланғич ҳолатлари (секин, ўрта, тез), бир вақтнинг ўзида ва кетма-кет турли хил нарсалар билан таранглик билан машқларни бажариш, қўллар ва оёқларнинг камдан-кам ҳаракатлари, тебранишлар, қўлларнинг айланиши; эгилмасдан олдинга эгилиш, тиззалардаги оёқлар, эгилиш (ўнг, чап), бурилиш.

Бошланғич позитсиялари: тик туриш, чапда, ўнг тиззада, ўтиришда (оёқлар олдинга, бир-биридан, товонда, ётиб (орқада, қоринда)).



Date: 1st November-2024

Бошининг позитсиялари ва ҳаракатлари: юқорига, пастга, ён томонга бурилади (4-5 марта), эгилади.

Қўлларнинг позитсиялари ва ҳаракатлари: бир томонлама ва ўзгарувчан юқорига ва пастга, ўзгарувчан қўллар; қўлларингизни силкит (олдинга ва орқага, олдингизда); бармоқларни сиқиш ва очиш, айланиш, қўлларни чўзиш (7-8 марта).

Тананинг позитсиялари ва ҳаракатлари: бурилишлар, эгилишлар (ўнг, чап, олдинга), 4-5 марта.

Спорт машқлари

Икки ва уч ғилдиракли велосипедда юриш: тўғри чизикда, айланада, "илон", билан айланади.

Чанғи - тоймасин қадам, жойида бурилиш, зинапоя ва ярим балиқча билан тоғга чиқиш, чанғиларни қўлда қўйиш ва олиб юриш қоидалари.

Ўз-ўзидан икки оёғида музли йўллар бўйлаб сирпаниш.

Чанада учиш: чана билан тепаликка чиқиш, тепадан сирғалиб тушиш, тушаётганда тормозлаш; бир-бирларини чанада сузиш.

Сузиш - бошингиз билан сувга чўмилиш, оёқларнинг алмашилиши, сувда ўйнаш.

Очиқ ўйинлар

Болалар қоидалар билан танишадилар ва уларга риоя қилишга интиладилар; завқ билан шуғулланинг

Координатсияни ривожлантириш учун ўйинлар

"Энг эпчил": 5-6 м узунликдаги зигзаг чизиги бўйлаб югуриш, "Қуёнлар ва қўриқчи", "Байроққа ким тезроқ эриша олади", "Торда бўйлаб юриш", "Узилган нарсалар билан айлана бўйлаб юриш" қўл олдинга (ён томонга)", "Кўзларни юмган ҳолда чизик бўйлаб юринг."

Ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун ўйинлар ва машқлар

Ўрта ёшдаги болалар билан ишлашда тезликни ривожлантириш учун ўқитувчи такрорий усулдан фойдаланади, бунда машқлар максимал куч билан, лекин осон, эркин, кераксиз кучланишсиз бажарилади. Шу билан бирга, тезлик машқлари узоқ бўлмаслиги керак, дам олиш интерваллари қўлланилади - осон югуриш, хотиржам юриш, тинчлантирувчи ҳаракатлар;

Тез югуриш: 15-20 м масофани 1-яримда 2-3 марта, йилнинг 2-ярмида 4-5 марта югуриш. Ҳар хил бошланғич позитсиялардан 10-12 м югуриш: тик туриш, бир тиззада туриш, ётиш. 10-12 м масофага тиззаларни баланд кўтариб тўсиқлар устида югуриш, темпни ўзгартириш. [4].

Ҳалқа билан ўйинлар: "Ҳалқа билан ушланг", "Кейинги ким?"

Қоғоз буюмлар билан ўйинлар: "Кабутарни тутинг", "Кейинги кимнинг самолёти учади?", "Уни юқорига ташланг ва тезда ушланг", "Келинг, қоғоз тўп билан ўйнаймиз".



Date: 1st November-2024

Ўйинлар: "Рангли машиналар", "Ўзинга шерик топ", "Биз кулгили болалармиз", "Бойўғли", "Ким тезроқ байроққа югуради?", "Ўрмонда айикни айик", "Ғозлар - ғозлар", "Рўмол ташла", "Оқ терак – Кўк терак".

Тезлик ва куч сифатларини ривожлантириш учун ўйинлар ва машқлар

"Отлар": юқори кестириб кўтариш, тўсиқлар устида, тезлашув билан югуриш.

ЎРТА ГУРУХ(4-5 йил)

"Йўлда": бир жойдан узунликка сакраш ва олдинга силжиш.

"Ҳаммадан то думга": 12-15 см баландликдаги паст нарсаларга сакраш.

"Тўплар": жойида сакраш. Эсда тутиш керакки, 20-35 сонияли ҳар бири 2-3 эпизодли сакраш ўринли

"Томоша қилиш": гимнастика деворида туриб, барни бир қўл билан ушлаб, муқобил равишда оёқларини силкит (ҳар бир оёғи билан 5-6 марта).

"Чигиртка": гимнастика зинапоясида унга қараган ҳолда туриш ва уни ушлаб туриш бир релс, тезда пастки қисмдан иккинчи ёки учинчи релсда туриш ва полга тушиш.

Мураккаб ҳаракат: Икки оёқни суриш билан иккинчи релсга сакраш.

"Хайр, тўп!": 3-4 м. масофада дори тўпини (500 г) думалоқ қилиш бошланғич позитсиясидан жуфтлик, ўтириш, оёқлари бир-биридан узоқлашган.

"Уйдан уйга": ҳалқадан юмшоқ кўниш билан икки оёқни суриш билан сакраш ҳалқа (диаметри 30-35 см), полда 30-35 см масофада жойлашган.

"Кенгуру": баландликда 1 м масофада жойлашган эластик тасмалар ёки шпаллар устидан сакраш. 12-15 см кўтарилиш.

"Ким кўпроқ лента тўплайди?": бир жойдан сакраб, бир вақтнинг ўзида битта қисқа лентани олиб ташлаш, боланинг кўтарилган қўлларида 20-25 см баландликда чўзилган аркондан нуқта.

"Камалак": ранги мос келадиган 1 м масофада жойлашган ленталар устидан сакраш. Камалак чизиклари йўқ.

Куч ва чидамлиликни ривожлантириш учун ўйинлар ва машқлар

500 г оғирликдаги тўплар ва футболлар билан машқлар.

Машқлар асосан дастлабки ҳолатдан амалга оширилади. 3-5 марта ўтириш ёки ётиш. Ўтириб, тўпни иложи борича олдинга силжитиш.

Тик туриб, тўпни бош узра кўтариш ва иложи борича олдинга ташлаш.

Орқа тарафда ётиб, тўпни бош орқасида чўзилган қўлда, қоринга айланттириш.

Катта тўпни (футбол) қўллар орасига ритмик сиқиш.

Футбол ёки тўпни айлана бўйлаб бир-бирига узатиш.

Ерга ётиш, орқа томонда, оёқлари футболда, тосни юқорига кўтариш.

Ўрта гуруҳ болаларида чидамлиликни ривожлантириш учун ўқитувчи узлуксиз усулдан фойдаланади. Қисқа танаффуслар билан паст интенсивликдаги портлаш машқлари. Охирида йиллар, узлуксиз ҳаракатларнинг давомийлиги 1,5 - 2 минутгача оширилиши мумкин.



Date: 1st November-2024

Машқлар

Ўртача тезликда югуриш (максималдан 50-60%). Йилнинг 1-ярмида 150–200 м масофада паст тезликда (максималдан 30–40%) югуриш ва 2-ярмида 300 м.30-50 сония давомида сакраш. йил бошида ва 50-60 сек. йил охирида (сериалда

Қисқа танаффуслар билан 20-25 дан 50-60 гача сакраш).

Узоқ вақт давомида бажарилган ҳаракатларнинг такрорий такрорланиши билан очик ўйинлар: "Поезд", "Фоалс", "Қуёш ва ёмғир", "Япроқни топ", "Топиш" байроқлар", "Эчкилар", "Қачма тепаси - тўпни ушланг", "Аркан тартмаи - арқон тортиш".

Тарбияланувчилар учун гендер хусусиятларини ҳисобга олиш жуда муҳим, чунки беш ёшда ўғил болалар ва қизлар ўртасида арқондан сакрашда сезиларли фарқ бор - ўғил болалар бир марта сакрашади; қизлар ҳар хил сакрашларни ўзлаштиради, уларни кундалик ҳаётда қўллайди; ўғил болаларнинг югуриш, сакраш ва улоқтиришдаги ўртача натижалари қизларнинг ўртача натижаларидан юқори; Қизлар мослашувчанлик ва мувозанат машқларини ўғил болаларга қараганда яхшироқ бажарадилар.

Минимал натижалар

- 30 м югуриш - 13,5 сек.
- Тик турган ҳолда узунликка сакраш - 50 см
- Оғирлиги 80 г - 5 м бўлган нарсаларни улоқтириш
- Оғирлиги 100 г - 5,5 м бўлган нарсаларни улоқтириш
- Тиббиёт тўпини улоқтириш (1 кг) - 1,3 м
- Сакраш - 40 см

Болаларда соғлом турмуш тарзи қадриятларини шакллантириш, унинг элементар нормалари ва қоидаларини ўзлаштириш. Соғлом турмуш тарзининг асосий қоидалари, уларга риоя қилишнинг инсон саломатлиги учун аҳамияти ҳақидаги ғоялар; касалликка олиб келадиган ёмон одатлар ҳақида; хавфли ва хавфсиз соғлиқ учун вазиятлар, шунингдек, уларни қандай қилиб олдини олиш ҳақида. Асосий кўникмалар ва шахсий гигиена кўникмалари (ювиш, кийиниш, чўмилиш, овқатланиш кўникмалари, хонани тозалаш ва ҳ.к.), саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш ва сақлашга ёрдам бериш, кундалик тартиб, соғлиқка таҳдид соладиган вазиятлар ҳақида асосий билимлар.

Маданий ва гигиеник муолажаларни бажаришнинг асосий алгоритмлари

- устунга, баландлиги бўйича бир қаторга қўйиш;
- бир вақтнинг ўзида бир устундан иккита устунга ўзгарувчан шаклланишларни ўзгартириш;
- визуал белгиларга кўра ҳаракатдаги бирликларга мустақил шаклланиш;
- томонларга бурилишларнинг аниқ бажарилиши;

ЎРТА ГУРУХ(4-5 йил)

- мувозанатни сақлаган ҳолда бақувват суриш, юмшоқ қўниш;



Date: 1st November-2024

• тўпни 1,5 м масофадан ушлаб олиш, уни полга кетма-кет камида 5 марта уриш;

• турли усуллар билан улоқтириш, эмаклашда бошланғич позитсиясини эгаллаш;

• гимнастика деворига рельсларни ўтказиб юбормасдан, навбатма-навбат кадамлар билан кўтарилиш; 2 м гача;

• музли йўллар бўйлаб югуриш стартидан сирпаниш;

• мусиқа характери ва темпига мос ҳаракат.

Баъзи спорт турлари ҳақида тушунчага эга бўлиш; ишонч билан, аниқ, берилган суръат ва ритмда, машқларни ифодали бажариш, машқлар, таниш машқларнинг оддий комбинатсияларини (вариантларини) тузиш. Жараёнларни мустақил ва тўғри бажариш.

Жисмоний ривожланиш. Жисмоний ривожланиш соҳаси мазмунини бошқа таълим билан бирлаштириш давом этмоқда. Ўқув фаолияти орқали таълим йўналишлари, синфлар ташкил этиш ва ота-оналар ва жамият аъзолари билан ўзаро муносабатлар.

Ҳаётнинг олтинчи йилидаги болаларни жисмоний тарбия билан таништиришнинг асосий усули. У педагогик жиҳатдан мос шароитларни яратишда, жисмоний муаммоларни ҳал қилишда муҳим. Ривожланиш мураббий томонидан ташкил этилган тадбирларда - ривожлантирувчи ва тарбиявий вазиятларда, турли хил бўш вақтларда, байрамларда, шунингдек, спорт залларида, соғлиқни сақлаш марказларида, спорт ва гуруҳ майдончаларида эркин мустақил моторли фаолиятда амалга оширилади.

Ўқув фаолиятининг мақсадлари.

Болаларнинг уйғун жисмоний ривожланишига кўмаклашиш;

Болаларнинг мотор тажрибасини тўплаш ва бойитиш:

• онгли, фаол, мушакларнинг тўғри кучланиши билан, барча турдаги машқларни (асосий ҳаракатлар, умумий ривожланиш машқлари, спорт машқлари) бажариш қобилиятини ривожлантириш:

• спорт ўйинлари ва машқларида дастлабки ғоялар ва кўникмаларни шакллантириш;

• восита фаолиятида ижодкорликни рағбатлантириш;

• ўз ҳаракатларини ва ўртоқларининг ҳаракатларини таҳлил қилиш (назорат қилиш ва баҳолаш) қобилиятини ривожлантириш;

Жинсий хусусиятларни, жисмоний фазилатларни ҳисобга олган ҳолда болаларда ривожлантириш: мувофиқлаштириш, мослашувчанлик, умумий чидамлик, реактсия тезлиги, ягона ҳаракат тезлиги, ҳаракатларнинг максимал частотаси, куч;

Саломатлик, унинг аҳамияти, саломатликни мустаҳкамловчи соғлом одатлар, профилактика ва соғлиқни сақлаш чоралари ҳақида ғояларни шакллантириш;



Date: 1st November-2024

Маданий ва гигиеник кўникмаларни ва ҳаётини соғлом турмуш тарзи одатларини бажаришда болаларнинг мустақиллигини ривожлантириш.

Мавзунини ривожлантириш муҳити. Ҳаётнинг олтинчи йилидаги болаларни жисмоний тарбия билан таништиришнинг асосий усули педагогик жиҳатдан мос шароитларни яратишдир. Жисмоний ривожланиш муаммоларини ҳал қилиш тарбиячи ёки мураббий томонидан ташкил этилган тадбирларда - ривожлантирувчи ва тарбиявий вазиятларда, бўш вақтларда, дам олиш кунларида, шунингдек, спорт залларида, соғломлаштириш марказларида, спорт ва жамоавий ўйин майдончаларида эркин мустақил ҳаракатда амалга оширилади.

Машқлар майдони ўқув қўлланмалари (шу жумладан, спорт ва техник) ва тегишли материаллар билан жиҳозланган:

•ўйин, спорт, дам олиш анжомлари, инвентар (турли диаметрли ва йўналишдаги тўплар, ҳалқалар, сакраш арқонлари, гантеллар, скиттлес, гимнастика таёқлари, ёйлар, нишонга отиш учун сумкалар, масофага улоқтириш учун дори шарлари, плюслар, турли хил модуллар) шакллар ва ўлчамлар, "шаҳарлар" тўплами, бадминтон ва бошқалар) дастурнинг ўзига хос хусусиятларига мувофиқ;

қотиб қолиш ва ўз-ўзини массаж қилиш учун асбоблар: кўзиқорин тўшақлари, коворғали тахталар, қум қоплари, дори тўплари, тошли гиламчалар ва бошқалар.

Асосий усуллар қуйидагилардан иборат:

Боланинг эътиборини тортишнинг махсус объекти сифатида жисмоний машқларга жалб қилиш: мураббий кўрсатишни тушунтириш, ҳаракатларни қисман кўрсатиш, боланинг баъзи машқларини кўрсатиш, кўрсатмалар, таҳлил қилиш, боланинг ҳаракатларини баҳолаш билан биргаликда фойдаланади, боланинг ҳаракатларини баҳолашни рағбатлантиради, дўстнинг ҳаракатлари ва ўзини ўзи баҳолаши;

КАТТА ГУРУҲ (5-6 йил).

Жисмоний тарбия воситаларини текшириш, улар билан ҳаракатларни бажариш;

Жисмоний сифатларни бир хилда, силжишда, ўйноқи ҳолда ривожлантириш бориш, рақобат усуллари;

Сухбатлар, болалар жисмоний тарбияга оид адабиётларини ўқиш, картиналар, машҳур спортчиларнинг фотосуратлари, видеоларни томоша қилиш, жисмоний турлар ҳақида компьютер такдимотлари, спорт, спортчилар, турли жисмоний машқлар ҳақида сухбатлар;

Умумривожлантирувчи асосий ҳаракат тузилишини моделлаштирувчи дидактик ўйинлар, машқлар. Бу ўйинлар: "Кичик одамни ҳаётга келтириш", "Қаргалардан жамоа тузинг", "Нимадир хато?";

Педагог жисмоний ривожланиш жараёнини индивидуал хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда қуриши керак. Бунда у қуйидагиларни ҳисобга олиши керак:

Саломатлик ҳолати;

Жисмоний тайёргарлик даражаси;



Date: 1st November-2024

Боланинг жинси.

Болаларнинг жисмоний ривожланиши бўйича машғулотларни ташкил этишда уларнинг гендер тенглигини ҳисобга олиш керак.

Қизлар ва ўғил болалар учун бир хил ҳаракатларни бажариш билан боғлиқ турли хил талабларни: аниқлик билан, ритм, ўғил болалар учун кўшимча ҳаракат ва пластика, қизлар учун ифодалилик ва нозик ҳаракатларни педагог тақдим этиши керак

Ҳаракатларни эгаллашнинг нотекис самарадорлиги ўғил ва қиз болаларнинг алоҳида-алоҳида ҳаракат қилишлари талабиларни билдиради

Мураббийнинг ишлашга ёндашуви бошқача бўлиши керак.

Асосий ҳаракатлар. Мустақил қайта қуриш. Чизикдан устунга, иккита устунга, иккита доирага, диагональ бўйича ориентирсиз "илон" изи. Ўнгга, чапга, бурчакларга ҳаракат.

Юриш ва мувозанат машқлари. Ярим чўзилган ҳолда юриш, товондан товонгача думалаб юриш, оёқ бармоғи, оёқ бармоғида кечикиш билан ("хўроз қадами"), вазифалар билан (қарсак чалиш билан, ҳар хил турли хил қўл ҳолатлари), кўзлари ёпиқ ҳолда (3-4 м). Атроф бўйлаб юриш (баландлик 20–25 см), эгиладиган тахтада (баландлиги 35–40 см, эни 20 см), кўзлари ёпиқ ҳолда гимнастик скамейкада юриш, бурилишлар, турли хил қўл ҳаракатлари билан тўхташ. Шнурда юриш (8-10 м), лог (баландлиги 25-30 см, кенглиги 10 см), бошидаги халтача билан (500 г), думлар бўйлаб, орқага олдинга (3-4 м). Ён қадам билан ўтириб туриш, жойига бутун оёққа қадам қўйиш, олдинга силжиш ва айланиш; оёғини товонга қўйиб чўзиш.

Югуриш. Оёқ бармоқларида, баланд тиззалар билан, объектлар орқали ва ўртасида, ўзгариш билан темп Кўпол ерларда 350 м масофага секин тезликда югуриш. Тез сур'атда югуриш 10 м (3-4 марта), 20-30 м (2-3 марта), моки 3-10 м секин тезликда югуриш (1,5-2 мин).

Сакраш. Жойда: оёқлари кесишган - оёқлари бир-биридан ажралиб туради; бир оёқ олдинга, иккинчиси орқага; ўнг ва чап оёқда навбатма-навбат 4–5 м 5–6 нарсдан икки оёқда сакраш (баландлиги 15-20 см), нарсаларга сакраш: каноп, кублар, лог (баландлиги 20 гача) см). Кўтарилган қўлдан 15-20 см баландликда осилган нарсаларга сакраш. Турган ҳолда узунликка сакраш (80–90 см), баландликка сакраш (30–40 см) 6–8 м югуриш билан; узунлиги бўйича (томонидан 130-150 см) 8 м югуриш билан кўрсатилган жойга чуқурлик (30-40 см).

Сакраш узоқ арқон орқали, статсионар ва тебраниш, қисқа арқон орқали, уни олдинга ва орқага айлантиради. [5].

Отиш, ушлаш ва отиш. "Тўп мактаби" (тўплар билан турли ҳаракатлар).

Тўпни бир ва икки қўл билан ҳар хил бошланғич ҳолатлардан объектлар орасидан айлантриш. Тўпни ерга юқорига ташлаш ва икки қўл билан камида 10 марта, бир қўл билан кетма-кет 4-6 марта ушлаб олиш. Тўпни жойида ва ҳаракатда (камида 5-6 м) кетма-кет камида 10 марта уриш. Тўпни бир-бирига улоқтириш ва тик турган ҳолда, ўтирган ҳолда, турли усулларда (пастдан, кўкракдан, бош орқасидан,



Date: 1st November-2024

ерга уриб) ушлаш. 3,5-4 м масофадан горизонтал ва вертикал нишонларга (2,2 м баландликда) масофага (5-9 м) отиш.

Эмаклаш ва юқорига чиқиш. Тўрт оёқ устида эмаклаш, тўпни скамейкага бош билан суриш. Қўллари билан скамейкада тортиш; логда ўтирган ҳолда қўллар ва оёқлар ёрдамида олдинга силжиш. Объектлар (скамейкалар, якка чўп) устидан эмаклаш ва кўтарилиш. Арклар ва арқонлар остида юқорига чиқиш (баландлиги 40-50 см). Гимнастика деворига қўл ва оёқ ҳаракатларини турлича мувофиқлаштириш, ритмик кўтарилиш, темпни ўзгартириш билан алмашинадиган қадамларда кўтарилиш. Арқонли нарвон, арқон, устунга эркин кўтарилиш.

Умумий ривожланиш машқлари

Бошланғич ҳолатлар: тик туриш (тўпиклар бирга, оёқ бармоқлари бир-бирдан ажралиб туради), ўтириш, қоринда ва орқа томонда ётиш.

Бошнинг ҳолатлари ва ҳаракатлари: юқорига, пастга, ён томонга бурилади, эгиладилар (4-5 марта).

Қўлларнинг ҳолати ва ҳаракатлари: бир вақтнинг ўзида ва ўзгарувчан; бир томонлама ва кўп йўналишли - юқорига (пастга), ён томонларга; тебранишлар ва айланишлар (иккала қўл бир вақтнинг ўзида ва навбат билан олдинга ва орқага); қўлларни олдинга ва юқорига кўтариб, бармоқларни бир-бирига боғлаб қўйиш (қўлларни орқа томонлари ичкарига); сиқиш, очиш, қўлларни айлантириш (8-10 марта).

Тананинг ҳолатлари ва ҳаракатлари: бурилишлар, олдинга, орқага, ён томонларга, айланишлар. [6.23-бет].

Оёқларнинг ҳолати ва ҳаракатлари: чўкиш (40 мартагача), олдинга ва орқага тебраниш, таянчни ушлаб туриш; олдинга, ён томонларга қўл ҳаракати билан олдинга, ён томонларга, юқорига ўпка; жойида сакраш ($40 \times 3 = 120$). Оғирликлар билан машқлар - халтачалар, гантеллар (150 г), шиширилган тўплар (1 кг).

Спорт машқлари. Тепаликдан бирин-кетин ва жуфт бўлиб чанада тушиш, текис ерда бир-бирини сирғаниш, навбатма-навбат чанғида сирпаниш, конкида тўғри чизик бўйлаб сирпаниш, сувга чўмилиш, кўкрак ва орқа томондан сувда сирпаниш, иккита ғилдиракли велосипед ва скутер, роликли конки ташкил этади.

ХУЛОСА. Болалар учун фаол машқларнинг яхши тузилган тизими мушак-скелет тизимини, юрак-қон томир тизимини мустаҳкамлашга ёрдам беради ва иммунитет тизимини фаоллаштиради. Марказий асаб тизимининг иши нормаллашади, жисмоний фаоллик эпчилликни ривожлантиришга ёрдам беради ва нафас олиш тизимининг функционаллигини яхшилади. Болаларнинг иложи борича очик ҳавода эканлигига ишонч ҳосил қилиш керак.

Бу катталар ва биринчи навбатда, ота-оналар бола учун тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлайдиган қулай муҳитни яратишга ғамхўрлик қилишлари шарт.

Маълумки, мунтазам жисмоний тарбия болаларнинг иммунитетини оширади, бу эса кейинчалик тананинг юқумли касалликларга чидамлилигини оширади.



Date: 1st November-2024

Болаларни эрта ёшдан бошлаб ҳаво ва қуёш ванналарини қабул қилишни ва барча турдаги сув муложаларининг бажаришни ўргатиш муҳимдир.

Дастурнинг асосий мақсадидан келиб чиқиб, ёш, жинс ва индивидуал ривожланиш хусусиятларига мувофиқ ақлий ва жисмоний фазилатларни тўлиқ ва ҳар томонлама ривожлантириш учун қулай, хавфсиз шароитларни яратиш, асосий шахсий маданият асосларини шакллантириш, жисмоний муваффақиятни таъминлаш, таълим фаолияти учун зарур шарт-шароитларни яратиш муҳим ва кечиктириб бўлмайдиган вазифалардан бири ҳисобланади.

АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг мактабгача ва мактаб таълими соҳасида давлат бошқаруви тизимини такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида фармони Тошкент ш., 2024 йил 2 июль, ПФ-98-сон

2. Ўзбекистон республикаси президенти Ш.Мирзиёевнинг 2024 йил 2 июль, ПФ-98-сонли, “2022 — 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида”ги

3. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёевнинг “Мактабгача таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 2019 йил 8 май, ПҚ-4312-сон

4. Кольгина Карина Александровна <https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/>

5. <http://kolosok-dcrr.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=14301>

6. “Илк қадам” Давлат дастури. 2018. 23-бет.

7. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника. М., 2001.

8. Казаковцева Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». Киров, 1997.

9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.

10. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой. М., 1985.

