

**MAKTABGACHA TA'LIMTASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH****Nuriddinova Nilufar Jamoliddinovna***Abu Rayhon Beruniy Urganch davlat universiteti Sport faoliyati, pedagogika va psixologiya fakulteti tyutori*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada Maktabgacha ta'limtashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish masalalari haqida so'z olib boriladi.*

Annotation: *This article discusses the proper organization of physical education activities in preschool educational organizations.*

Kalit so'zlar: *maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, ta'lim-tarbiya, faoliyat, gimnastika, mashg'ulot, sog'lomlashtirish.*

Keywords: *preschool, physical education, education, activity, gymnastics, exercise, well-being.*

Maktabgacha ta'limtashkilotlarida qo'llaniladigan „Ilk qadam“ davlat dasturi va "Davlat standartlari" da har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlar mazmuni belgilab berilgan.

Mashg'ulot vaqtida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish va e'tiborli bo'lish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi qanchalik mashg'ulot davomida faol bo'lib, bolalarga e'tiborli bo'lsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotidagi ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunchalik darajada ko'tarilib boradi. Maktabgacha ta'limtashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish bolalarning turli -tuman faoliyatining ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu jismoniy harakatlar yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakatlar tizimidir. Maktabgacha ta'limtashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning turlariga quyidagilar kiradi: a) jismoniy tarbiya frontal mashg'ulotlari; b) har kungi tartibdagi jismoniy tarbiya -sog'lomlashtirish ishlari; d) ertalabki badantarbiya, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, mashg'ulotlar orasidagi jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari; e) ko'ngilochar, faol dam olish; f) bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, bog'chadagi salomatlik kunlari, ta'tillar; g) bolalarning erkin, mustaqil harakat faoliyati; h) jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan uyga vazifa. Bularning barchasi maktabgacha ta'limtashkilotlarida jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, umumiy vazifalariga javob beradi. Har biri jismoniy faoliyatlar turlari o'zaro aloqadordirlar, shu bilan birga har biri o'zining muayyan maxsus vazifasiga egadir. Bularning barchasi birgalikda maktabgacha tarbiya tashkilotlari kun tartibi bo'yicha olib boriladi. Ilk yoshdagi, ya'ni, uch yoshdagi bolalar guruhida asosiy shakli jismoniy mashqlar bilan individual, yakka tartibda shug'ullanish hisoblanadi. Bularga -gimnastika, massaj, harakatli o'yinlarni kiritishimiz mumkin. Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kichik guruh tarbiyalanuvchilarining barchasida birdek o'tkaziladi. Biroq kichik guruh bolalarining har birining yosh vapsixofiziologiyasi xususiyatlarga mos

bo'lgan mashqlar bajartiriladi. Qolgan guruhlarda ham shu xususiyatlar inobatga olingan holda ertalabki gimnastika mashqlari olib boriladi. Mashg'ulotlar davomida o'tkaziladigan, jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bog'chalarining katta guruhlarida ko'proq muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday daqiqalar har doim aqliy faoliyat uyg'otuvchi -elementar matematika, nutqni o'stirish, savodga o'rgatish, ikkinchi tilni o'rganish bo'yicha frontal mashg'ulotlarga va bolalarning dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash va diqqatini jamlash vaqti sifatida ikki mashg'ulot o'rtasiga kiritiladi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlar va har xil mustaqil harakat faoliyati turli yoshguruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi. Chunki bolalar faoliyatining asosiy qismi o'yin faoliyati hisoblanadi. Ochiq havodagi harakatli o'yinlarda, bolalar o'zlari mustaqil erkin jismoniy harakatda bo'ladi.

Masalan: ochiq havodagi harakatli o'yinlarga "Quvnoq soyabon" o'yinini bolalarga o'ynatish mumkin. Buning uchun bolalar aylanashaklida turib olishadi, bolalar uchun oldindantayyorlab qo'yilgan soyabonni tarbiyachi ko'tarib turadi. Soyabonning pastki qismiga uzun lentalar yopishtirilgan bo'lib bolalar shu lentaning bir uchidan ushlab turishadi. Biror bir yomg'ir yoki soyabon haqidagi musiqa qo'yilib o'yin boshlanadi. Tarbiyachi qo'lidagi soyabonni aylantirsa bolalar ham soyabonning lentalaridan ushlab yugurishadi. Soyabonni yig'sa bolalar tarbiyachi oldida to'planishadi, soyabon yerga qo'yilsa bolalar ham aylana shaklida joylarida o'tirib olishadi. Bolalarga o'yin qoidalarini tushintirilib bo'lingach harakatlar tezlashtiriladi. Bu harakatli o'yin bolalardachaqqonlikni, epchillikni rivojlantiradi. Qoidali harakatli o'yinlarda esa bolalar, aniq ko'rsatilgan jismoniy holatni egallaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati shundaki, bolalarda harakatlar madaniyatining kompleks rivojlantirish hamda bolalarni sog'lomlashtirish, bolalarga ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi, bolalar organizmning funksional takomillashuvi, bolalar sog'ligining mustahkamlanishi, bolalar tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda, jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqishni uyg'otish va jismoniy jihatdan rivojlanishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni sog'lomlashtirish, bola tanasini chiniqtirish bilan birgalikda olib boriladi, bunda albatta tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolaning jismoniy tarbiya gigiena qoidalariga rioya qilishiga ham e'tibor berishi shart. Ta'lim-tarbiyaviy vazifasi; mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid bilimlar vaterminlarni o'rgatib borish, to'g'ri harakat ko'nikmalari shakllantirish hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan bo'lib, bolalar orasida mashg'ulotlar judayam xushchaqchaq intizomli, atrof muhitda yaxshi harakatlanadigan, berilgan vazifaga muvofiq tez va aniqlik bilan, maqsad tomonga faoliyat ko'rsata oladigan, axloqiy meyorlarga va ijodiylik namoyon eta oladigan bolalarni tarbiyalash bilan olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kuz, qish va bahor faslida binoda hamda, ochiq maydonchalarda, maxsus joylarda o'tkaziladi. Shu maqsadda bolalarda to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga, yassi tovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda mo'ljal olish bilan bog'liq bajarilishi uncha ko'p vaqt talab qilmaydigan tarbiyalanuvchilarga tanish mashqlar va maxsus mashqlarni bajarish mumkin. Bunday jismoniy tarbiya mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga -turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; har xil topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik

katta va kichik davra, guruh va hokazo bo'lib saflanish. Turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi bajariladigan mashqlarga, tovonda yurishlar, oyoq uchida, qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning mashg'ulotga tayyorlash qatoriga uch-to'rttadan, dona bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu esa bolalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotiga kirish qismi: Kichik guruhlarda 2 -4 daqiqagacha O'rta guruhlarda 3 -5 daqiqagacha. Katta guruhlarda 4 -6 daqiqagacha. Tayyorlov guruhlarda 5 -6 daqiqagacha davom etadi. Mashg'ulotga kirish qismidan keyin, asosiy qismini boshlash mumkin. Asosiy qismda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali, asosiy harakatlar yoki intensiv tavsifdagi sport mashqlari rejalashtirilib olinadi. Asosiy qism mashg'ulotning bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi. Asosiy qism: Kichik guruhlarda -8 daqiqadan 12 daqiqagacha. O'rta guruhlarda -12 daqiqadan 15 daqiqagacha. Katta guruhlarda -15 daqiqadan 20 daqiqagacha. Tayyorlov guruhlarda -20 daqiqadan 25 daqiqagacha olib boriladi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari mazmuni shundan iboratki: mashg'ulotning asosiy qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatishga ko'proq e'tibor qaratilishi va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari bilan belgilanadi; yana boshqa bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materialigi bilan tanishtirishni, avvaldan tanish, o'rgatilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, o'tilgan mashg'ulotlarni mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Bularni barchasi bajarilgandan keyin guruhdagi barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkazilishi mumkin bo'ladi. Bolalarning optimal ruhiy ish qobiliyatlarini davomyiligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi. Bularga misol qilib bolalarni yangi mashg'ulot mavzusi va mazmuni bilan tanishtirish, yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajartirish mumkin. Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik hajimdagi juhozlar - bayroqchalar, tayoqchalar, koptokchalar, chambaraklar, lentalar, shu kabi jihozlar bilan bajaradilar. Bu tunda ular organizmning funktsional xolatini yaxshilashga ta'sir etadilar, katta mushak guruhlarini ish qobiliyatini yashilab boradi. Asosiy qismda dastlab to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirishni bajartirish mumkin. Undan keyin, bolalarning qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari, gavda uchun orqa mushagini mustahkamlash va bel ya'ni umurtqa pog'onasi egiluvchanlashni rivojlantiruvchi -oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar, tanani bel qismini aylatirish mashqlar beriladi. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi mashqlarga o'tish, tizzadan bukilgan holatda o'tirib turish, 15 daqiqa oyoqlarni ko'tarish va hokazo mashqlar berilib boriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin murakkabroq yuklamalarga tayyorlab borish ko'zda tutiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Ilk qadam" davlat dasturi. Toshkent 2018. O'quv qo'llanma.
2. B.T.Haydarov, G.X.Ibroimova, J.J.Kazimov "Maktabgacha ta'limtashkilotlarida jismoniy tarbiya nazaryasi" SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan.Samarqand -2020.3. B.T.Haydarov, G.X.Xolboyeva darslik "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". SamDU tahririy -nashriyot bo'limida chop etilgan. Samarqand -2020.
4. Erkinjonova, G. (2023). ETNIK-MADANIY TARBIY-BOLA SAXSINI KAMOL TOPTIRUVCHI VOSITA. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(24), 383-386.
5. Erkinjonova, G. F. Q. (2021). BOLALAR KITOBXONLIGINI RIVOJLANTIRISHDA OILANING ORNI. Scientific progress, 2(2), 339-343.
- 6.Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva.Meliyev H "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". T; Iqtisod-Moliya 2012 y o'quv qo'llanma.
7. Xo'jaev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011yil.
8. Xo'jaev F, Raximqulov K.D., Nig'manov B.B "Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" TDPU nashriyoti Toshkent 2008 yil