

**YANGI VARIATIV DASTURLAR YARATISH USULLARI.
SPOSOBY SOZDANIYA NOVIY VARIATIVNYX PROGRAMM
WAYS TO CREATE NEW VARIABLE PROGRAMS.**

Salimov G‘ayrat Muxamedovich,
Buxoro davlat universiteti professori v.b., pedagogika fanlari nomzodi
g.m.salimov@buxdu.uz ; Tel: (+99897) 280 41 40

Salimov Gayrat Muxamedovich,
Professor Buxarskogo gosudarstvennogo universiteta, kandidat pedagogicheskix
nauk
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

Annotatsiya

Mustaqillikka erishgan yurtimizda maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiyasida bolaning individualligi, uning turli xil faoliyat turlarini o‘zlashtirishdagi mustaqilligini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatga katta ahamiyat berilmoqda. Buning uchun maktabgacha ta’lim tashkilotlarida harakat faolligini oshiruvchi jismoniy mashqlar, sport o‘yinlari, bayramlarini tashkil etish va o‘tkazish, mashg‘ulotlari, chiniqtirishga yordam beruvchi vositalardan ko‘proq foydalanish katta samara beradi.

Tavsiya etilayotgan yangi variativ dastur uch qismdan iborat bo‘lib, ularning har biri maktabgacha yoshdagi bolalikning alohida bosqichiga bag‘ishlangan: kichik, o‘rta va katta guruhlariga bo‘lingan holda tuzilgan. Dasturning asosiy maqsadi: sog‘lom turmush tarzini ta’minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, boshlang‘ich ixtisoslashuv, bolalarni umuminsoniy qadriyatlar bilan tanishtirish, mavjudlikning yetakchi sohalari - insonlar, narsalar, tabiat dunyosi, bolaning o‘zini harakatlar va tajribalar sub’ekti sifatida anglashga o‘rgatishdan iborat. Maqolada yangi variativ dasturlar yaratish usullari va yo‘llari haqida fikr yuritiladi.



Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, jismoniy mashq, jismoniy mashg‘ulotlar, sport o‘yin elementlar, mashqlar, sayr, jismoniy mashg‘ulotlar, harakatli o‘yinlar, maktabgacha tarbiya, jismoniy sifatlar.

Abstrakt

V nashey nezavisimoy strane v fizicheskom vospitaniy doshkolnykh obrazovatelnykh organizatsiy bolshoe znachenie pridaetsya deyatelnosti, napravlennoy na razvitie individualnosti rebenka, yego samostoyatelnosti v osvoenii razlichnykh vidov deyatelnosti. S etoy selyu v doshkolnykh obrazovatelnykh organizatsiyax bolshoy effekt budut imet fizicheskie uprajneniya, sportivnyye igrы, organizatsiya i provedenie prazdnikov, zanyatiy i mnogoe drugoe ispolzovanie sredstv, povыshayushchix dvigatelnyuyu aktivnost.

Predlagayemyy novyy variant programmy sostoit iz trex chastey, kajdaya iz kotorykh posvyashchena otdelnomu etapu doshkolnogo detstva: razdelena na maluyu, srednyuyu i bolshuyu gruppy. Osnovnaya sel programmy – obespechit zdorovyy obraz jizni, razvivat fizicheskie kachestva, nachalnuyu spetsializatsiyu, priobshit detey k obshchelovecheskim sennostyam, obuchit vedushim sferam sushchestvovaniya – lyudyam, vesham, miru prirody, nauchit rebenka ponimat sebya kak sub’ekt deystviy i perejivaniy. V state rassmatrivayutsya metody i sposoby sozdaniya novyx variantov programm.

Klyuchevyye slova: fizicheskie uprajneniya, fizicheskoe vospitanie, elementy sportivno-igrovnykh uprajneniy, progulka, fizicheskaya kultura, dvigatelnyye igrы, doshkolnoe obrazovanie.

Abstract

In our independent country, in physical education of preschool educational organizations, great importance is attached to activities aimed at developing the individuality of the child, his independence in mastering various types of activities. For this purpose, physical exercises, sports games, organizing and holding holidays, classes and many other uses of means that increase physical activity will have a great effect in preschool educational organizations. The proposed new version of the program consists of three parts, each of which is devoted to a separate stage of preschool childhood: divided into small, medium and large groups. The main goal



of the program is to ensure a healthy lifestyle, develop physical qualities, initial specialization, introduce children to universal values, teach the leading spheres of existence - people, things, the natural world, teach the child to understand himself as a subject of actions and experiences. The article discusses methods and ways of creating new versions of programs..

Key words: physical exercises, physical education, elements of sports and game exercises, walk, physical education, motor games, preschool education.

KIRISH

Respublikamizda keyingi yillarda maktabgacha ta'lim va ilm-fan tizimini tubdan isloh qilish bo'yicha keng miqyosdagi dasturiy tadbirlar, ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishning ustuvor yo'nalishlariga hamda xalqaro standartlar talablariga mos keladigan oliy ta'lim tizimini yaratish bo'yicha keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmogda. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan isloh qilish va takomillashtirish, maktabgacha ta'lim muassasalarini davlat tomonidan boshqarishning samarali tizimini yaratish hamda uning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash maqsadida so'nggi yilda qabul qilingan qat'iy chora-tadbirlar natijasida tizimda katta o'zgarishlar qilinmogda. Shu bilan birga maktabgacha ta'lim tashkilotlarini yaxlit uzluksiz ta'lim tizimining muhim bo'g'ini sifatida yanada takomillashtirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini kengaytirish hamda moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, ularni malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlashga e'tibor kuchayib bormogda.

Mustaqillik yillarida respublikamizda maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama intellektual, ma'naviy-estetik va jismoniy rivojlantiruvchi zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini ta'lim-tarbiya jarayoniga joriy etish, ularning maktabga tayyorgarlik darajasini tubdan oshirish maqsadida tadqiqotlar yaratish bugungi kunda dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmogda. Chunki "Qaysi sohani olmaylik, biz zamonaviy yetuk kadrlarni tarbiyalamasdan turib biron-bir o'zgarishga, farovon hayotga erisha olmaymiz. Bunday kadrlarni, millatning sog'lom genofondini tayyorlash, avvalo, maktabgacha ta'lim tizimidan boshlanadi. MTTda uzluksiz ta'limning birlamchi, eng asosiy bo'g'ini hisoblanadi [4,234].



ASOSIY QISM. Jismoniy tarbiyani kuchaytirish, bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan yangi variativ dasturlar yaratish ta'lim sohasidagi islohotlarning muhim qismlaridan biridir. Variativ dasturlarda bolalarning jismoniy faolligini rivojlantirish vazifasi qo'yiladi, ularni sog'lig'i va farovonligi haqida g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, shaxsiy gigiena ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lom ovqatlanish haqida bilim berish, bolalarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish haqida asosiy bilimlarni berish asosiy maqsad qilib qo'yiladi. Muammolarni hal qilish yo'llari: darslar, o'yinlar - darslar, yurishlar, gigiena protseduralari, sport tadbirlari, bayramlar, suhbatlar, hissiy jozibali shakllardan foydalanish, ota-onalar bilan ishlash bolalar salomatligini mustahkamlash va ularning jismoniy faolligini rivojlantirishga qaratilgan.

O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tashkilotlari "Ilk qadam" Davlat dasturi asosida faoliyat yuritadi. Unda bolaning jismoniy rivojlanishiga katta ahamiyat qaratilgan, shu bilan birga bolaning kompetensiyalari bola organizmi rivojining sohalarini belgilashda birinchi o'rinda "jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi"ga ham e'tibor qaratiladi [5]. Shunday ekan, biz tomonimizdan tavsiya etilayotgan variativ dasturda ham o'quv rejasida qo'yilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sonini haftasiga 5 kunga ko'paytirish zarurligi tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar, toza havoda jismoniy mashg'ulotlar, sport o'yinlari elementlari va mashqlar, sayrda jismoniy mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar va mashqlar, jismoniy mashg'ulotlar (sport zali yoki toza havoda) va bolani jismoniy jihatdan sog'lom qilishga qaratilgan harakatli o'yinlar va mashqlar sonini ko'paytirishni tavsiya etib, shu yo'nalishni e'tiborimizda tutdik.

"Ilk qadam" davlat o'quv dasturi namunasi asosida 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari rejasi"da "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" ga dushanba kuni, " Qomatni to'g'ri usullar bilan yurishga, yugurishga o'rgatish"ga esa chorshanba kuni belgilangan. Bizningcha, jismoniy mashg'ulotining samaradorligini oshirish, bolalarni yoshligidan sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalash uchun rejaga o'zgartirish kiritish kerak bo'ladi. Chunki O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning kichik yoshdagi bolalarni tarbiyalash va ta'lim berish bo'yicha butunjahon konferensiyasidagi nutqida shunday deyiladi: "Bu borada, avvalambor, yoshlar va bolalarga e'tibor va amaliy g'amxo'rlik ko'rsatish, ularni jismoniy va ma'naviy barkamol etib tarbiyalashga alohida ahamiyat qaratmoqdamiz. Bolalarni



kichik yoshdan boshlab rivojlantirish, ularning o'qishi uchun munosib shart-sharoitlar yaratish orqali kelajakda yoshlarning o'zligini to'la namoyon etishiga mustahkam zamin yaratyapmiz. Zero, bu ezgu maqsadimiz yo'lida sarflangan investitsiyalar ertaga bir necha barobar ortig'i bilan qaytishiga shubha yo'q"[4]. Shunday ekan, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashg'ulotning turli shakllaridan foydalanish bolalarning sog'ligi, kelajagi uchun zamin yaratishi shubhasiz.

METODLAR. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy mashqlar vositasida jismoniy sifalarini rivojlantirish jarayoni mazmuni, metodlari, shakllari, vositalari, texnologiyalari tadqiqida nazariy: analiz, sintez, pedagogik tahlil; kuzatish kabi tadqiqot usullaridan foydalanildi. "Yangi O'zbekiston bolasi" dasturining "Ilk qadam" Davlat dasturidan farqi shundaki, "Ilk qadam" Davlat dasturi bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari besh qismdan iborat qilib ko'rsatilgan. Bolaning kompetensiyalari bola rivojining quyidagi sohalorida belgilanadi:

1. Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi
2. Ijtimoiy-hissiy rivojlanish
3. Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari
4. Bilish jarayonining rivojlanishi
5. Ijodiy rivojlanish.

Biz tavsiya etayotgan dasturda esa faqat 1-kompetensiya bola rivojining "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasiga e'tibor qaratildi. Shuning uchun mazkur dastur maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy, kognitiv, ijodiy rivojlanishining yo'nalishlarini belgilaydi. Dastur maqsadlariga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- har bir bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi va hissiy farovonligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlash;
- har bir yoshdagi bolalarning keyingi yosh davriga o'tish davridagi uzlsizlikni hisobga olgan holda, har bir bolaning jinsiy xususiyatlari, qiziqishlari va individual qobiliyatiga mos ravishda rivojlanishini ta'minlash;
- bolalar faoliyatining turli turlaridan foydalangan holda an'anaviy, muvaffaqiyatli innovatsion texnologiyalarga asoslangan ta'lim jarayonining modelini yaratish va ularning integratsiyasi;



- kognitiv faollikni, jismoniy qobiliyatlarni, bolaning qiziquvchanligini, mustaqil bilim va mulohaza yuritish istagini rivojlantirishga ko‘maklashish;
 - zamonaviy talablarga javob beradigan bolalarning asosiy shaxsiy xususiyatlarini rivojlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish;
- maktabgacha ta‘lim tashkilotlari va oilalarda bolalarni tarbiyalashga yondashuvlar birligini ta‘minlash amalga oshirish kerak..

MUHOKAMA. Dastur muammolarini hal qilish bolalar faoliyatining turli turlarini (motor, o‘yin, mehnat, aloqa, kognitiv-tadqiqot, samarali, ijodiy) shuningdek, rejim lahzalarida, ta‘lim va tarbiyani tashkil etish jarayonida amalga oshiriladi. Tarbiyalanuvchilarning yosh imkoniyatlari va xususiyatlariga muvofiq mustaqil faoliyatda va maktabgacha ta‘lim tashkiloti tarbiyalanuvchilarining oilalari bilan o‘zaro munosabatlarda, O‘zbekiston Respublikasining “Ilk qadam” maktabgacha ta‘lim muassasasining Davlat o‘quv dasturi Davlat ta‘lim standartiga muvofiq rivojlantirish faoliyati. «Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzining shakllanishi» sohasi kompetensiyalari. Tarkib, tashkiliy shakllar, usullar va texnologiyalarni tanlash bolalarning yoshi va individual xususiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Dastur maktabgacha yoshdagi bolalarni o‘qitish, jismonan rivojlantirish va tarbiyalash maqsadlarining birligini ta‘minlaydi, ularni amalga oshirish jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning barkamol rivojlanishiga yordam beradigan bilim, malaka va ko‘nikmalar shakllanadi.

2-bo‘lim. Bolalarning maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bo‘lishini tashkil etish maktabgacha ta‘lim tashkiloti to‘g‘risidagi Nizomni nazarda tutadi, ushbu bo‘lim bolalarning jismoniy tarbiyasi va sog‘ligini rivojlantirishni hisobga olgan holda maktabgacha ta‘lim tashkilotining ta‘lim jarayonining mazmuni va shakllarini belgilaydi;

Zamonaviy maktabgacha ta‘limni rivojlantirishning asosiy prinsipi maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh imkoniyatlari va xususiyatlariga muvofiq ta‘lim yo‘nalishlarini integratsiya qilish tamoyilidir.

"Jismoniy rivojlanish" yo‘nalishining mazmuni bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanish, sog‘lom turmush tarzi madaniyati asoslarini shakllantirish va jismoniy madaniyatga qiziqish.



Rivojlanish sohalarining tarkibiy qismlari

Jismoniy rivojlanish bolalar faoliyatining quyidagi turlari bo'yicha tajriba orttirishni o'z ichiga oladi:

- vosita, shu jumladan muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik, harakatchanlik va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni bajarish bilan bog'liq;
- tananing tayanch-harakat tizimini to'g'ri shakllantirishga, muvozanatni rivojlantirishga, harakatni muvofiqlashtirishga, qo'pol va nozik motorli ko'nikmalarga, shuningdek, asosiy harakatlarni (yurish, yugurish, yumshoq sakrash, burilish) to'g'ri, zararsiz bajarishga yordam berish. ikkala yo'nalish), ba'zi sport turlari haqida dastlabki g'oyalarni shakllantirish, ochiq o'yinlarni qoidalar bilan o'zlashtirish; vosita sohasida diqqatni jamlash va o'zini o'zi boshqarishni shakllantirish;
- sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish, uning elementar me'yor va qoidalarini o'zlashtirish (ovqatlanish, gigiena, xavfsizlik choralari, harakat rejimi, foydali urf-odatlarini shakllantirishda va boshqalar).

Ta'lim va rivojlanish jarayoni. Pedagogik jarayonni tashkil etishda gimnastika, jismoniy tarbiya, chiniqtirish mashg'ulotlari, ekskursiyalar, sayrlar, mehnat faoliyati, sport o'yin-kulgilari, ota-onalar bilan birgalikda tashkil etiladigan bayramlar va qoidalarga muvofiq sport o'yinlari, jismoniy mashg'ulot bilan bog'liq turli xil tadbirlar ko'zda tutilgan. Dam olish tadbirlari, sayr va ekskursiyalar.

O'quv muhiti, faoliyat markazlari. Sport o'yinlari markazi, yopiq jismoniy tarbiya zali, jismoniy mashg'ulot xonasi, ochiq havoda o'yin-kulgi uchun ochiq maydonda o'yin maydonchasi. Xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi rivojlanish muhitini, tarbiyaviy va rivojlanish jarayonini yaratish.

Ijtimoiy va hissiy sohadagi faoliyatni tashkil etish inklyuzivdir. Ular kun davomida har xil turdagi o'yinlar, mashg'ulotlar, o'yin-kulgilar, yurishlar, ekskursiyalar, jismoniy tarbiya va ko'ngilochar tadbirlar (jismoniy tarbiya, sport o'yinlari va boshqalar), mehnat faoliyati bilan shug'ullanadigan bolalarning birgalikdagi va mustaqil faoliyatida o'zini namoyon qiladi. Materiallar bolalarning mustaqil faoliyati jarayonida qo'llaniladi, bu o'qish, teatrlashtirilgan, musiqali, ochiq havoda o'yinlar, teatr-kulgilar va bayramlar shaklida tashkil etilgan qo'shimcha mashg'ulotlarni tashkil qilishni anglatmaydi;



2.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ishlash qoidalari. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlar maxsus tashkil etilgan o'qitish shakli sifatida sentabrdan iyulgacha o'tkaziladi. Mashg'ulotlar davomida olib boriladigan pedagogik tadbirlar, turli xil faoliyat turlarini (o'yin, harakat, kommunikativ, kognitiv-izlanish, musiqiy-badiiy, mehnat, samarali, o'qish) tashkil etish yillik, kalendar va tematik reja asosida amalga oshiriladi; O'zbekiston Respublikasining "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining Davlat o'quv dasturi Davlat ta'lim standartiga muvofiq rivojlantirish faoliyati. «Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi» sohasi kompetensiyalari, ta'lim va rivojlantirish faoliyatining asosiy rejasiga muvofiq tuzilgan sinflar to'plami.

Iyun-sentabr oylarida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlar o'tkazilmaydi, musiqa, sport va ko'ngilochar tadbirlar, dam olish kunlari, sport va ochiq o'yinlar, ekskursiyalar, bolalar uchun samarali mashg'ulotlar tashkil etiladi va bolalarning toza havoda bo'lish muddati uzayadi; .

Bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan tarbiyaviy-tarbiyaviy mashg'ulotlarning asosiy rejasiga muvofiq, ruhiy zo'riqish talab qiladigan mashg'ulotlar estetik va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan birlashtiriladi.

Darslarning davomiyligi:

- ikkinchi yosh guruhda - 12-15 daqiqa;
- o'rta guruhda - 15-20 daqiqa;
- katta guruhda - 20-25 daqiqa.

Darslar orasida tanaffus mavjud:

- ikkinchi kichik, o'rta guruhlarda tanaffus kamida 10 minut;
- katta guruhda - 8 daqiqa.

Ruhiy stressni talab qiladigan darsning o'rtasida jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkaziladi. O'zgaruvchan model sifatida, maktabgacha ta'limga kirishni ta'minlash uchun turli yoshdagi maktabgacha ta'lim guruhini shakllantirish mumkin. Nogironligi bo'lgan bolalarning har qanday yosh toifasida, tibbiy hujjatlar bilan tasdiqlanganda, rivojlanishida yengil nuqsonlari bo'lgan har bir yosh guruhida 1-3 nafardan ko'p bo'lmagan bolalarga ruxsat etiladi.

Jismoniy rivojlanish. Jismoniy rivojlanish va harakat- ko'nikmalarini va sog'lom turmush tarzini o'z vaqtida shakllantirishni o'z ichiga oladi. Muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik kabi bolaning mushak-skelet tizimining



to'g'ri shakllanishiga hissa qo'shadigan jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan ko'nikmalar.

Integratsiya bola tomonidan o'zlashtirilgan vosita ko'nikmalarini uzatishda namoyon bo'ladi. Boshqa faoliyat turlarida, rag'batlantiruvchi umumiy usullardan foydalanishda mustaqillik va ijodiy tashabbus muhimdir. O'z navbatida, vosita faoliyatida har qanday hududlarda bolalar olingan tajribadan boshqa ta'limni o'zlashtirishda foydalanishlari mumkin. Masalan, an'anaviy standartlar yordamida masofani o'lchash, harakat miqdorini hisoblash, orientatsiya, fazoviy orientatsiya, mashqlar uchun yangi obrazli nomlar bilan chiqish, fikrlar, mavsumiy hodisalarni aks ettiruvchi mashqlar bajarish, musiqa ostida raqsga tushish, turli innovatsion mashqlarni bajarish.

NATIJA. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida Integratsiya umumiylikning og'zaki bo'lmagan vositalaridan: yuz ifodalari, imo-ishoralar, harakatlardan to'g'ri foydalanishda namoyon bo'ladi

Bolalarni tarbiyalash va rivojlantirishning asosiy vazifalari:

1. Bolalarning har tomonlama barkamol jismoniy rivojlanishiga ko'maklashish;
2. Harakat tajribasini shakllantirish va boyitishga hissa qo'shish: asosiy harakatlarni bajarish, umumiy rivojlanish mashqlari, ochiq o'yinlarda ishtirok etish;
3. Bolalarda o'z harakatlarini boshqalarning ko'nikmalari bilan muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish: mashqlarni bir vaqtning o'zida boshlash va tugatish, tavsiya etilgan sur'atga rioya qilish; ko'rsatmalarga muvofiq oddiy mashq va harakatli o'yinlarni amalga oshirish.
4. Bolalarda jismoniy faoliyatga bo'lgan ehtiyojni, jismoniy faoliyatga qiziqishni jismoniy sifatlarni mashq qildirish orqali rivojlantirish.
5. Yuvish, kiyinish, kiyinish jarayonida mustaqil harakatlar ko'nikmalarini shakllantirish; oziq-ovqat, binolarni tozalash.

Asosiy harakatlar uchun murabbiy yoki tarbiyachi shart-sharoit yaratadi va bolalarni quyidagi mashqlarni bajarishga undaydi:

Yurish va muvozanat mashqlari: oddiy yurish, oyoq barmoqlarida, baland joyda tizzani ko'tarish ("poda", juftlikda, ustunda, etakchining orqasida, har xilda yo'nalishlar), sur'atning o'zgarishi bilan, chayqalish bilan; chiziqlar, arqonlar orasida yurish, taxtada (uzunligi 2-3 m, kengligi 20 sm); ob'ektlarning ustiga qadam qo'yish bilan bir xil (ob'ektlar orasidagi kenglik 10-12 sm), bukilgan taxtada yurish (kengligi 30-35 sm, 20 sm ga ko'tarilgan).



Yugurish: "podada", tarqoq, birma-bir ustunda, juftlikda, to'g'ri chiziqda va "ilon", to'xtash joylari, ob'ektlar o'rtasida, sur'atning o'zgarishi bilan.

Sakrash: joyida, oldinga siljish (2-3 m), aylanadan aylanaga, ob'ektlar atrofida va ular orasida; balandlikdan sakrash (20-25 sm); chiziq, shnur, buyum ustidan sakrash (balandligi 5 sm).

Dumalash, otish, ushlab olish: to'pni ikki qo'l bilan bir-biriga o'tkazish (masofa 1,5 m), yoylar ostida (kengligi 50-60 sm), ob'ektlar orasida; kattalar tomonidan tashlangan to'pni ushlab olish (masofa 70-100 sm);

Emaklash va ko'tarilish: to'rt oyoqda to'g'ri chiziqda emaklash (masofa 3-6 m), jismlar orasida "ilon" (4-5 narsa), egilgan taxtada; kamar ostida emaklash (balandligi 40 sm); zinapoyaga va vertikal zinapoyaga (balandligi 1,5 m) qo'shimcha zinapoyaga ko'tarilish.

Shakllanishlar: erkin, tarqoq, yarim doira ichida, ustunda birma-bir, ikkitadan (juftlikda), doira ichida.

Qayta tashkil etish: belgilar bo'yicha 2-3 havolalar ustunidan.

Burilish, o'z o'rnida qadam tashlash.

Umumiy rivojlanish mashqlari Umumiy rivojlanish mashqlarini o'zlashtirishda vosita tajribasini boyitish uchun o'qituvchi birinchi navbatda ertalabki mashqlar paytida quyidagi harakatlarni bajarishni taklif qiladi:

Dastlabki holatlar: tik turish, oyoqlari bir oz ajralgan, o'tirish, yotish, tiz cho'kish.

Boshning holatlari va harakatlari: yuqoriga, pastga, o'ngga, chapga (3-4 marta).

Qo'llarning holatlari va harakatlari: (bir vaqtning o'zida, bir yo'nalishli): oldinga va orqaga, yuqoriga, yon tomonlarga (5-6 marta).

Tananing holatlari va harakatlari: egilishlar (oldinga, chapga, o'ngga), burilishlar (chapga, o'ngga) - 3-4 marta.

Oyoqlarning pozitsiyalari va harakatlari: cho'zilish, joyida sakrash (har biri 20-30 marta).

Sport mashqlari. Uch g'ildirakli velosipedda to'g'ri chiziqda, burilishlar bilan, aylanalarda yurish.

Suzishga tayyorgarlik: suvda harakat qilish, yuz va boshga suv quyish.

Muzli yo'llar bo'ylab kattalar yordamida ikki oyog'ida sirpanish.



Ochiq o‘yinlar. Murabbiy bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash uchun turli vaqtlarda ochiq o‘yinlardan keng foydalanadi. Yurish, yugurish, sakrash, toqqa chiqish, uloqtirish va ushlab bilan ochiq o‘yinlar. Bolalar kattalar yordamida ochiq o‘yinlarning asosiy qoidalari bilan tanishadilar, signalga tezda javob berishni o‘rganadilar va hissiy jihatdan o‘yinda muvaffaqiyatga erishadilar va kattalar tomonidan ijobiy baholanadi.

IKKINCHI YOSH GURUH (3-4 YIL). Harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish uchun o‘yinlar: "Emaklash - meni urmang", "Qo‘pollikdan o‘tish", "Qani, sichqoncha bilan emakla", "Tekis yo‘lda", "Qovoqni urish", "To‘qnashuvlar".

Tezlik va kuch fazilatlarini rivojlantirish uchun o‘yinlar: "To‘pni surish", "Devorga emaklash", "Pashshalar", "Keling atrofida aylanamiz", "Chumchuqlar va mashina", "Mushuk-sichqoncha", "Kapalakni tut", "Oq terakmi, ko‘k terak".

Tezlikni rivojlantirish uchun o‘yinlar: "Tezda oling", "Tezda oling - tez oling" hayot", "Karusel", "Quyosh va yomg‘ir", "O‘rmondagi ayiqda", "Qo‘yxonadagi bo‘ri".

Bolalarda sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirish, uning elementlarini o‘zlashtirish, qadoqlash normalari va qoidalari. Asosiy shaxsiy gigiena ko‘nikmalari (yuvish, kiyinish, cho‘milish, ovqatlanish ko‘nikmalari, xonani tozalash va h.k.), yordam berish, salomatlikni saqlash, mustahkamlash va saqlash; kunlik rejim haqida asosiy bilimlar, sog‘likka tahdid soladigan vaziyatlar haqidagi bilimlarga e‘tibor qaratiladi.

Madaniy ishlarni bajarishning asosiy algoritmlari, gigienik muolajalari. past natijalar:

- 30 m yugurish – 13,5 sek.
- Turgan holda uzunlikka sakrash – 40 sm.
- Buyumni uloqtirish – 4 m.
- Tibbiyot to‘pini uloqtirish (1 kg) – 90 sm.
- Sakrash – 20–25 sm.

O‘quv yilining oxiriga qadar "Jismoniy rivojlanish" bo‘yicha kutilgan asosiy natijalar quyidagicha bo‘lishi lozim: (bolaning integrativ fazilatlarini) jismonan rivojlangan, asosiy madaniy va gigienik ko‘nikmalarni egallagan; harakatlarni muvofiqlashtirish yoshga mos ravishda shakllanadi; turli jismoniy mashqlarga ijobiy munosabat bildiradi;



vosita faoliyatida mustaqillikka intiladi;
aylana, ustun, juft bo‘lib quradi, o‘z o‘rnini topadi;
signal bo‘yicha mashqlarni boshlaydi va tugatadi;
boshini tushirmasdan, oyoqlarini aralashtirmasdan, qo‘l va oyoqlarning harakatlarini muvofiqlashtirmasdan yuradi;
boshini tushirmasdan yuguradi;
bir vaqtning o‘zida ikkala oyog‘i bilan itariladi va sakrash paytida yumshoq tarzda tushadi,
tik turish va sakrash uzunligi;
to‘pni ko‘kragiga bosmasdan, qo‘llari bilan ushlaydi; to‘pni tashlaydi;
qo‘llari bilan polga tegmasdan, kamar (40 sm) ostida emaklaydi;
zinapoyaga ishonchli tarzda ko‘tariladi va ko‘tariladi (balandligi 1,5 m);
gimnastika devoriga cho‘zilgan qadam bilan ko‘tariladi;
dasturxonda ovqatlanayotganda asosiy xulq-atvor madaniyatiga, malakalariga ega o‘z-o‘zini parvarish qilish - yuvish, kiyinish, narsalarni to‘g‘ri ishlatish shaxsiy gigiena (sochiq, salftka, taroq)ga rioya qilishga o‘rganadi.

Jismoniy rivojlanish. Asosiy vazifalar:

- bolalarning uyg‘un jismoniy rivojlanishiga ko‘maklashish;
- mashqlarga ko‘nikish tajribasini shakllantirish va boyitishga ko‘maklashish;
- umumiy rivojlanish texnikasining asosiy elementlarini -----mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini ishonchli va faol amalga oshirish;
- tashqi o‘yinlarda qoidalarga rioya qilish va nazorat qilish;
- ochiq o‘yinlar va mashqlarni mustaqil bajarish;
- kosmosda navigatsiya qilish qobiliyati;
- namoyishni mustaqil mashq bajarish namunasi sifatida qabul qilish;
- tengdoshlarning harakatlarini baholash va ularning xatolarini sezish qobiliyati.

O‘g‘il bolalarning tezlik-kuch sifatleri darajasini oshirishda o‘g‘il bolalar va qizlarning sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishining xususiyatlarini, bolalarning jinsi xususiyatlarini hisobga olgan holda tezlik-kuch sifatlarini, muvofiqlashtirish, umumiy chidamlilik, kuch, moslashuvchanlikni maqsadli rivojlantirish. va qizlar, o‘g‘il yoki qizning xatti-harakatlari, ularning munosabatlari haqida g‘oyalarni bosqichma-bosqich shakllantirish. Bunday vazifalarni bajarish o‘g‘il bolalar va qizlar o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantirishga va guruhdagi bolalarning gender ijtimoiylashuviga muvaffaqiyatli ta’sir qiladi;



Jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni, sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalariga rioya qilishga qiziqishni shakllantirish;

Qo'l yuvish va yuvish jarayonlarini mustaqil va to'g'ri bajarish qobiliyatini rivojlantirish; tashqi ko'rinishingizga g'amxo'rlik qiling; ovqatlanayotganda stolda o'zini tutish. Mustaqil kiyinish va uchinish, narsalarini (shaxsiy narsalar) ehtiyot qilish. Tavsia etilayotgan gimnastika komplekslari quyidagilar:

Nafas olish gimnastikasi

Nafas olishimizni tinglaymiz. Maqsad: bolalarni nafas olishlarini tinglashga o'rgatish, nafas olish turini, uning chuqurligini va ushbu belgilar asosida tananing holatini aniqlash. Boshlang'ich holat - tik turish, o'tirish, yotish (qulay holatda). To'liq sukunatda bolalar o'zlarining nafas olishlarini tinglaydilar va quyidagilarni aniqlaydilar: - nafas olish va chiqarishda tananing qaysi qismi harakatlanishini (oshqozon, ko'krak, yelka yoki barcha qismlar - to'liqida); - nafas olish chastotasi nima: ma'lum bir oraliqda xotirjamlik bilan tez-tez yoki ma'um bir oraliqda (avtomatik pauza) xotirjam sodir bo'ladi; - tinch, eshitilmaydigan nafas olish yoki shovqinli nafas olish. Ushbu mashqni jismoniy faoliyatdan oldin yoki keyin bajarish mumkin, shunda bolalar nafas olish orqali butun organizmning holatini aniqlashni o'rganadi.

Tinch, xotirjam nafas olamiz. Boshlang'ich holat - tik turish, o'tirish, yotish (bu avvalgi jismoniy faoliyatga bog'liq). Agar bola orqasini to'g'rilab o'tirsa, ko'zini yumgani ma'qul. Burundan sekin nafas oladi. Ko'krak qafasi kengayishni boshlaganda, nafas olishni to'xtadi va imkon qadar pauza qilishi kerak. Keyin burun orqali silliq nafas oladi (5-10 marta takrorlanadi). Jismoniy mashqlar jimgina, silliq bajariladi, shunda hatto burunga qo'yilgan kaft ham nafas olayotganda havo oqimini sezmaydi.

Ko'krak qafasidagi shar (o'rta, ko'krak qafasidagi nafas olish). Boshlang'ich holat - yotish, o'tirish, turish. Qo'llarni qovurg'alarning pastki qismiga qo'yib, ularga diqqat jamlanadi. Ko'krak qafasining qovurg'alarini qo'llar bilan siqib, sekin, bir tekisda nafas olinadi.

1. Sekin-asta burun orqali nafas olinib, bolaning qo'llari ko'krak qafasining kengayishini his qiladi va qisqichni sekin bo'shatadi.
2. Nafas chiqarayotganda ko'krak qafasi yana ikki qo'l bilan qovurg'alar tubiga sekin bosiladi. 6-10 marta takrorlanadi.



Sharning yuqoriga ko'tarilishi (yuqori nafas olish) Boshlang'ich holat - yotish, o'tirish, turish. Bir qo'lni bo'yinbog'lar orasiga qo'yib, diqqatni ularga va yelkaga qaratiladi. Yelka suyaklari va yelkalarining tinch va silliq ko'tarilishi va tushishi bilan nafas olish va nafas chiqarish. 4-8 marta takrorlash lozim.

Shamol (tozalash, to'liq nafas olish) Boshlang'ich holat - yotish, o'tirish, turish. Tana bo'shashgan. Oshqozon va ko'kragiga chizib, burun orqali to'liq nafas olish. Oshqozon va ko'krak qafaslarini tashqariga chiqarib, to'liq nafas olish. Bir nechta keskin lablar orqali havoni kuch bilan chiqarish. 3-4 marta takrorlash kerak[6].

Barmoq o'yini: "Do'stlik". Guruhdagi qiz o'g'il bolalar do'st (barmoqlar ritmik tarzda qulfga birlashtiriladi) Siz va men kichkina barmoqlar bilan do'stlashamiz.(ikki qo'lning barmoqlarini ritmik teginish) Bir, ikki, uch, to'rt, besh.(bir xil nomdagi barmoqlarga navbat bilan tegib, kichik barmoqdan boshlab) Qayta hisoblashni boshlash kerak.

Barmoq o'yini: "Karamni tuzlash". Biz karamni maydalaymiz (to'g'ri qo'llar bilan yuqoriga va pastga o'tkir harakatlar).

Biz uchta sabzimiz (mushtlar sizdan uzoqlashadi va sizga qarab)

Biz karamni tuzlaymiz (barmoqlar tuz sepishga taqlid qiladi)

Biz karamni bosamiz (barmoqlarimizni mushtga qattiq siqamiz)

Barmoq o'yini: "Kim keldi". Kim keldi? (bosh barmoq uchlari bilan tez qarsak chalinadi).

Tavsiya etilayotgan nafas olish gimnastikasi, barmoq o'yinlari shuni ko'rsatadiki, birinchi yillarda tana tez, bir tekis o'sadi, bo'y va tana vazni tez o'sadi. Uch yoshga kelib, nerv-mushak tizimining qo'zg'aluvchanligi oshadi, ammo mushaklarning kuchi hali ham past. Bog'lovchi apparatlar va mushaklarning yomon rivojlanishi tufayli bolaning bo'g'imlari juda harakatchan. To'rt yoshdan boshlab rivojlanish biroz sekinlashadi. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar motorli faoliyat erkinligiga muhtoj. Maktabgacha yosh - bu suyak skeletlari, bo'g'inlar, ligamentlar va mushaklarning tayanch-harakat tizimi jadal shakllanadigan bola hayotidagi muhim bosqich. Bolalarning sog'lig'i bevosita uning holatiga bog'liq. Bolalarda umurtqa pog'onasining tabiiy egri chizig'i aniqlanmagan, tungi va kunduzgi uyqu paytida bolaning tanasining holatini va holatini kuzatish muhimdir. Aynan shu yoshda mutaxassislar skolyoz, kifoz va boshqa kasalliklarni aniqlay boshlaydilar.



XULOSA. O‘yin va jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch va chidamlilik rivojlanadi. 3 yoshdan 5 yoshgacha bo‘lgan yosh guruhi beqaror e‘tiborga ega va osongina chalg‘itiladi. Shu munosabat bilan mutaxassislar taqlid va o‘ynoqi tabiatdagi mashqlarni ko‘rsatishni, ularni so‘zlar bilan birlashtirishni tavsiya qiladilar. Boshlang‘ich maktabgacha yoshdagi bolalar o‘zlarining fiziologik xususiyatlariga ko‘ra mashqlardan tezda charchashadi, ammo bu charchoq juda tez ketadi. Sport bilan shug‘ullanayotganda, turli mushak guruhlari uchun mashqlarni almashtirish muhimdir. Jismoniy mashqlarni tashkil qilishda siz mushak-ligament tizimining fiziologiyasini eslab qolish va jismoniy faoliyatni qat‘iy ravishda dozalash va tez-tez tanaffus qilish kerak. Yuk kuchli bo‘lishi kerak, lekin ortiqcha emas.

Maktabgacha yoshdagi bolalar juda faol va bezovta. Harakatlar tez va impulsiv, qo‘zg‘alish jarayonlari boshqa jarayonlaridan ustun bo‘lganligi sababli diqqat beqaror. Natijada, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlariga yuk ortadi. Bola uchun faol mashqlarning yaxshi tuzilgan tizimi mushak-skelet tizimini, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga yordam beradi va immunitet tizimini faollashtiradi. Markaziy asab tizimining ishi normallasadi, jismoniy faollik epchillikni rivojlantirishga yordam beradi va nafas olish tizimining funksionalligini yaxshilaydi. Bolalarning iloji boricha ochiq havoda ekanligiga ishonch hosil qilish kerak.

Bu kattalar va birinchi navbatda, ota-onalar bola uchun to‘liq jismoniy rivojlanishini ta‘minlaydigan qulay muhitni yaratishga g‘amxo‘rlik qilishlari shart.

Ma‘lumki, muntazam jismoniy tarbiya bolalarning immunitetini oshiradi, bu esa keyinchalik tananing yuqumli kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Bolalarni erta yoshdan boshlab havo va quyosh vannalarini qabul qilishni va barcha turdagi suv protseduralarini bajarishni o‘rgatish muhimdir. "Yangi O‘zbekiston bolasi" dasturi uchta qismdan iborat bo‘lib, ularning har biri maktabgacha yoshdagi bolalikning alohida bosqichiga bag‘ishlanganligi bilan ajralib turadi. Sog‘lom turmush tarzini ta‘minlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, boshlang‘ich ixtisoslashuv, bolalarni umuminsoniy qadriyatlar bilan tanishtirish, mavjudlikning yetakchi sohalari - odamlar, narsalar, tabiat dunyosi, bolaning o‘zini harakatlar va tajribalar sub‘ekti sifatida anglashga o‘rgatish dasturning asosiy maqsadlaridan iborat bo‘lib qolmoqda. Maktabgacha yoshdagi yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda biz ishlab chiqqan dasturdan jismoniy tarbiya amaliyotida foydalanish jismoniy tarbiya



jarayonining samaradorligini oshirishga imkon beradi va salomatlik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tayyorgarligi dinamikasi, shuningdek, bolalarning tizimli mashqlarga, jismoniy mashqlarga qiziqishini shakllantirish bo'yicha jismoniy tarbiyani takomillashtirish sohasida olib borilgan tadqiqotlar aniq va tizimli xulosalar chiqarishga imkon berdi. Yangi dastur bolalarning nafaqat jismoniy faoliyati, balki tashqi muhit ta'siriga ham moslashish qobiliyatini kengaytirishga yordam berishi aniqlandi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoevning "Kichik yoshdagi bolalarni tarbiyalash va ta'lim berish" bo'yicha butunjahon konferensiyasidagi nutqi. "Yangi O'zbekiston", 2022 yil, 16 noyabr, № 234.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261- sonli qarori. 2017 yil.
3. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha tarbiya Konsepsiyasi. – T.: 1992. «Uchinchi ming yillikning bolasi» tayanch dasturi.
4. Mirziyoev Sh.M. "Kichik yoshdagi bolalarni tarbiyalash va ta'lim berish bo'yicha butunjahon konferensiyasi"dagi ma'ruza. "Yangi O'zbekiston", 2022 yil, 16 noyabr, № 234.
5. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining Davlat o'quv dasturi. Toshkent – 2018.
6. Kolgina Karina Aleksandrovna <https://moluch.ru/conf/ped/archive/144/6515/>
7. Nuriddinova M. M. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy hujjatlar majmui –Toshkent "Muxarrir". 2013.
8. Salimov G'.M. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining o'rni "Nozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar" Xalqaro miqyosi dagi ilmiy amaliy-anjuman www.openscience.uz 2022, 28-29 aprel.
9. Salimov G'.M. Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari.// "Science and education scientific" journal . issn 2181-0842 volume 3, issue 4 april 2022.
10. Salimov G'.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences VOLUME 2 | ISSUE 8 ISSN 2181-1784. Scientific Journal Impact Factor SJIF 2022: 5.947 Advanced Sciences Index Factor ASI Factor = 1.7. 279-284 betlar.



11. Salimov G.M. Maktabgacha ta'limda o'yin, tarbiya va o'rgatish usullari // "Jismoniy madaniyat va sport: ta'lim dasturlarini takomillashtirish, muammolar va yechimlar" xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman materiallari. 2023. 1-2 may, -557 bet.

12. Ращенко L.G. Organizatsiya fizicheskogo vospitaniya v doskolnykh obrazovatelnykh uchrejdeniyax. Uchebnoe posobie. Nijnevartovsk. Izd-vo Nijnevart. gos. un-ta, 2014- 115 s.

13. Frolov V.G. Fizkulturnye zanyatiya, igrы i upravneniya na progulke. M. "Prosvetshenie", 1986. - S.5.

