

Maktabgacha Yoshdagi Bolalar Uchun Ertalabki Gimnastika O'tkazish Metodlari Va Ularning Ahamiyati

Karimboyev Og'abek Qadamboyevich

Urganch davlat Universiteti 70112201 "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi"
mutaxassisligi 1-boshqich magistranti

Madaminov Ravshonbek Egamberganovich

Gurlan tumanidagi 19-son maktabining Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

REZYUME

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning ahamiyati, ularning o'sish va rivojlanishida jismoniy mashqlarning o'rni, o'tkazish metodlari haqida fikr yuritiladi.

PEZIOME

В данной статье рассматривается значение гимнастики для детей дошкольного возраста, роль физических упражнений в их росте и развитии, способы ее проведения.

SUMMARY

This article discusses the importance of gymnastics for preschool children, the role of exercise in their growth and development, and methods of conducting it.

Kalit so'zlar. Jismoniy tarbiya, sport, bolalar, jismoniy rivojlanish, metod, sport o'yinlari, gimnastika, harakatli o'yinlar, badantarbiya, jismoniy mashq, ko'nikma.

Ключевые слова: Физкультура, спорт, дети, физическое развитие, методика, спортивные игры, гимнастика, подвижные игры, физическое воспитание, упражнения, мастерство.

Keywords: Physical education, sports, children, physical development, method, sports games, gymnastics, movement games, physical education, exercise, skill.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishi bolaning o'sishi va rivojlanishida muhim ro'l o'ynaydi. Bu yosh bolalar juda qiziqqon, tinib – tinchimas bo'ladi shu bilan birga o'sishi va rivojlanishida muhim ko'rsatkichlar kuzatiladi. Bola organizmini shakllanishi va rivojlanishi jarayoni intensiv kechadi, tashqi muhitga alohida sezgirligi aniqlaydi. Bolaning jismoniy rivojlanishiga iqlim sharoiti, kun tartibi, ovqatlanish xarakteri ta'sir qiladi, shuningdek, o'tkazgan kasalliklari.¹ Jismoniy rivojlanish tempiga irsiy omillar, moddalar almashinuvi intensivligi, organizmning endokrin foni, qondagi fermentlar aktivligi va oziqlanish bezlari sekresiyasi ham ta'sir ko'rsatadi.

Bir mavsumda sizning bolangiz 5-8 sm ga o'sishi mumkin va og'irlik deyarli o'zgarmaydi. O'sayotgan tanada yaxshi ovqatlanish kerak - etarli protein, sabzavot, meva, don bilan. Nozik vosita qobiliyatlari yanada takomillashmoqda: bola ota-onasining yordamisiz deyarli o'zini o'zi xizmat qiladi. U nafaqat kiyinish va poyafzal kiyishni, balki etiklarini bog'lashni ham biladi. Katta motorli ko'nikmalar rivojlanmoqda: bola allaqachon ikki g'ildirakli velosipedni yoki konkida o'ynashni o'rganishi, basketbolda bo'lgani kabi to'pni erga urishni o'rganishi mumkin. Bu yoshda chidamlilik va kuch sezilarli darajada oshadi.

¹ Tadiyeva M. X, Xusanxodjayeva S.I. "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" O'quv qo'llanma. Toshkent 2017

Olti yoshida fiziologiyaning o'ziga xos xususiyatlari paydo bo'la boshlaydi. Bu bolaning tashqi qiyofasiga ham, uning hissiy kayfiyatiga ham ta'sir qiladi. O'sishning faol bosqichi boshlanadi, bolalarda shish paydo bo'ladi, skelet cho'ziladi, tana o'sadi va rivojlanadi, keyingi o'zgarishlarga tayyorlanadi. Bir necha yil o'tgach, balog'atga etish boshlanadi va barcha tizimlarni tayyorlash oldindan amalga oshiriladi. Juda tez-tez, bunday jarayonlar ta'sir qiladi, bolalar katta zavq bilan eyishni boshlaydilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ertalabki gimnastika o'tkazish ko'nikmalari haqida to'xtalib o'tsak:

- a) **Ertalabki gigiyenik badan tarbiya mashqlari.** Har kuni ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Badan tarbiya mashqlarini ochiq havoda gilamcha ustida, yengil kiyimda buyumlar bilan va ularsiz bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni, qomatni to'g'ri tutgan holda bajarish.
- b) **Chiniqtirish.** Xonada yengil kiyimda bo'lish, derazaning kichik darchasini ochib qo'yish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni, har qanday havoda bajarish. Kiyim va poyafzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, bo'yinni, qo'lni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantarbiyadan so'ng darhol gubka yoki uy haroratdagi suvda ho'llangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana a'zolarini artish, avval qo'llarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artish. Faqat kattalarning ruxsati bilan cho'milish, kattalarning nazorati ostida cho'milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo'q joylarda yurish. Chiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish.
- c) **Qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini tarbiyalash.** Ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda bajarib turish. Badantarbiya mashqlari tarkibiga to'g'ri qomatni shakllantiradigan, yassitovonlilikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). To'g'ri qomatni mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish, orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda ana shunday holatni saqlash.
- d) **Harakat tartibi.** Uzoq davom etadigan sayrlar va ekskursiyalarda ishtirok etish. Badantarbiya daqiqalarini bajarish. Harakatli o'yinlarda faol qatnashish. Mashg'ulotlardan tashqari harakatli o'yinlar o'ynash.

1. Ochiq havodagi sport o'yinlari. Yugurib o'ynaladigan o'yinlar: "Tez ol, tez sol", "Predmetni almashtir", "Boyqush", "Kimning zvenosi tezroq to'planadi", "O'z sherigingni quvlab yet", "Ko'z boylash", "Xalqani kim tezroq g'ildiratib boradi?" v.b.

2. Sakrab o'ynaladigan o'yinlar "Qurbaqa va qarqara", "Qo'lga tushma", "Bo'ri xandaqda".²

Ertalabki gimnastikaning mazmuni. Yurish mashqlari xilma-xil bo'lishi kerak. Yurish sur'atini, yo'nalishini o'zgartirib, oyoq uchlarida, tovonlarda, oyoqlarning tashqi yon tomonlarida, tizzalarni baland ko'tarib, g'oz yurish, yurishda to'g'ri nafas olish mashqlari, va boshqalar, diqqatga oid mashqlar keng qo'llaniladi. Masalan, jismoniy tarbiya o'qituvchisi sariq bayroq ko'tarsa – bolalar yuradilar, yashil bayroqni ko'tarsa – yuguradilar, qizil bayroqni ko'tarsa – to'xtaydilar, chapak chalsa – aylanadilar, hushtak ovozigacha tezda polga o'tirib oladilar, so'ngra harakatlarini davom ettiradilar. Mashqlarning barchasi har xil safda turib bajariladi.

Ular uzoq davom etmaydi va yengil yugurish uchun, zal bo'ylab 2-3 marta aylanib chiqiladi. Yengil yugurishdan keyin yana sekin yurishga o'tiladi. Qayta saflaniladi. Mashqlar kompleksida 7-8 xil barcha muskullarni o'stiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlarni zvenoga bo'linib turilganda bajarish qulayroq. Zvenolarga bo'linib turilganda bolalar bir-birlariga xalaqit bermasliklari uchun oraliq masofalarini

² Usmonxo'jayev T.S, Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.

keng ochib turadilar. O'tirib yoki yotib bajariladigan mashqlarni o'ng yoki chap tomonga yarim aylangan holatda bajarish maqsadga muvofiqdir.

Olti yoshli bolalarda ertalabki gimnastika o'tkazish jarayonida barcha muskullarini o'stiruvchi mashqlarning hajmi birmuncha oshadi. Ertalabki gimnastika mashqlarini bajarish uchun kerak bo'ladigan jihozlarga gimnastika tayoqchasi, halqachalar va arg'amchalar kerak bo'ladi. Har bir mashqni bolalar 5–6 marta bajarishi kerak bo'ladi. Qo'llar va oyoqlar holatini almashtirib turgan joyda sakrash, oldinga va orqaga siljish, uncha baland bo'lmagan narsalar ustidan sakrab o'tish va boshqalar 20–25 marta takrorlanadi.

Jismoniy mashqlar komplekslarining turlari

5 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya diqqatni jalb qilish va sport mashg'ulotlaridan chetga chiqmaslik uchun qiziqarli va qiziqarli bo'lishi kerak.

Oilaviy tadbirlar uchun oddiy mashqlar to'plami:

1. Doira ichida oddiy yurish - bu yurish.
2. Kamarda qo'llar. Bosh yon tomonga buriladi: ha va yo'q.
3. Kamarda qo'llar. Boshni yon tomonlarga egadi.
4. Qo'llar. Yon tomonlarga - "o'rmon chayqaladigan daraxtlar".
5. Kamarda qo'llar. Qo'llaringizni cho'zing va paxta yasang - kaftingizda "kapalaklar tuting".
6. Qo'lqoplar va qiyaliklar - qo'ziqorinlar, rezavorlar, gullarni "tanlang".
7. "Kichkina aravachalar" - oyoq uchida turing, qo'llaringizni boshingizdan yuqoriga ko'taring va barmoqlaringizni yoying.
8. Doirada yurish: yurish tugadi, "uyga boring".³

Yugurish paytida bolalar tanaffusga muhtoj bo'lishi mumkin, 2-5 daqiqa davomida dam olishga ruxsat beriladi.

Xulosa qilib aytish kerakki, jismoniy mashqlarning asosiy xususiyati uning o'sishi va rivojlanishining uzviyligi hisoblanadi. O'sish tana massasi va uzunligining ko'payishini anglatadi va rivojlanish organizmning tizimlarini va alohida organlarini takomillashtirishni anglatadi. Ushbu jarayonlar doimiy, lekin ba'zan bir-biridan alohida sodir bo'ladi. Agar bir yoshdagi o'sishga ustunlik berilgan bo'lsa, ikkinchidan, u allaqachon rivojlanishga o'tadi va bu normaldir. Bu jarayonlarda maktabgacha yoshdagi yoshda farqlar aniqlanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tadjiyeva M. X, Xusanxodjayeva S.I. "Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" O'quv qo'llanma. Toshkent 2017
2. Jalilova S.X. "Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi" O'quv qo'llanma Toshkent: «Faylasuflar» nashriyoti, 2017. – 496 b.
3. Usmonxo'jayev T.S, Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziya" nash. 2006.
4. Ma'murov B.B. "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" T: "Turon zamin ziyo" nash 2014. - 228 b.

³ Ma'murov B.B. "Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" T: "Turon zamin ziyo" nash 2014. - 228 b.