

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2024

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

G.Mirzaaxmedova, B.Sh.Shermuhammadov Xorij tadqiqotlarida bo'lajak o'qituvchilarda analitik tafakkurni rivojlantirish texnologiyasining yoritilishi.....	9
A.A.Tolametov Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslarida tadqiqot.....	15
I.R.Jumaniyazov Talabada musiqa ta'limi jarayonida kreativ qobiliyatni aniqlash va rivojlantirish.....	20
Sh.I.Allamuratov Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishini pedagogik tahlil qilish.....	24
N.M.O'rinova, M.I.Muxammadjonova Xorijiy ta'limda tyutorlik dasturlarining mohiyati va ulardan foydalanish imkoniyatlari	30
N.M.Merganova Chet tili darslarida dialogik nutq turi va polilogdan foydalanish.....	36
A.A.Tolametov, M.M.Baxromov Kompyuterning inson hayoti va salomatligi uchun ta'siri.....	40
Y.U.Egamberdiyeva Boshlang'ich sinf o'qituvchisi va o'quvchisining ochiq qo'shma faoliyatini metodik rivojlantirish texnologiyalari	44
A.Abdulayev, J.Abdullayev Jismoniy tarbiyadan sinfdan tashqari mashg'ulotlarni bolalar va o'smirlar organizmning funksiyasiga ta'siri.....	52
Q.Y.Nazirov Yosh kurashchilarni dastlabki texnik va taktik tayyorlashning uslubiy asoslari.....	57
T.T.Yusupov Kurashchlarning texnik mahoratini oshirish yo'llarini o'rgatish mexanizmlari	61
B.B.Xaitbaeva, F.A.Alijonova Роль ритмической гимнастики в развитии координации движений у детей с нарушениями развития.....	64
O.N.Madaminov Jismoniy tarbiyani boshqa fanlar bilan bog'liqligi	71
S.Muzafarova Yangi O'zbekiston yoshlari tafakkurini rivojlanishda sharq mutafakkirlari va jadid ma'rifatparvarlarining san'at va madaniyat sohasiga doir qarashlarining estetik xususiyatlari	74
N.Sh.Urinova Boshlang'ich ta'limda ingliz tili fanini o'qitish jarayonida steam texnologiyasidan foydalanishning roli	78
D.D.Boymirzayeva Bo'lajak ta'lim menejerlarida ijtimoiy ijodkorlikni shakllantirishning nazariy jihatlar.....	83
I.Ikromov Gimnastika mashqlari komplekslarini tuzish va o'tkazishga qo'yiladigan talablar va ularni turli maktabgacha yoshdagilar uchun tuzish metodikasi.....	87
E.Rahimov O'zbek xalq qo'shiqlarining yoshlar ma'naviy-axloqiy tarbiyasidagi roli va vazifalari	94
Sh.B.Bekchonova Kiberpedagogikaning ilk rivojlanish davrlari va hozirgi kunda ta'lim samaradorligini oshirishga ta'siri	98
Z.Y.Xamraqulov Jinoyat huquqi rivojlanishining ijtimoiy-tarixiy asoslari	101
E.B.Nabiyev Tarix fanini o'qitishda mustaqil ta'lim topshiriqlaridan foydalanishning o'rni va ahamiyati	107
O.A.Василченко Профессиональное самосознание педагога - музыканта – хормейстера.....	111



UO'K: 373.2:796.41:613.7

GIMNASTIKA MASHQLARI KOMPLEKSLARINI TUZISH VA O'TKAZISHGA QO'YILADIGAN TALABLAR VA ULARNI TURLI MAKTABGACHA YOSHIDAGILAR UCHUN TUZISH METODIKASI

ТРЕБОВАНИЯ К СОЗДАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ КОМПЛЕКСОВ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИКА ИХ СОЗДАНИЯ ДЛЯ РАЗНОГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

REQUIREMENTS FOR CREATION AND CONDUCT OF COMPLEXES OF GYMNASTIC EXERCISES AND METHODS FOR THEIR CREATION FOR DIFFERENT PRESCHOOL AGES

Ikromov Isomiddin 

Farg'ona davlat universiteti, Sport faoliyati turlari kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar gimnastika mashqlari va boshqa harakat malakalarini egallashi ularning jismoniy rivojlanishiga hamda salomatligiga yaxshi ta'sir qilishi tahlil qilingan. Shuningdek, bolalarning ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar, bolalar sportining biror turi bilan shug'ullanish, o'yinlar o'ynash, rolikli konkida, rolikli chang'ida, velosipedda va h.k.da yurishi foydaligi amaliy ifodasini topgan.

Аннотация

В статье анализируется, как приобретение дошкольниками гимнастических упражнений и других двигательных навыков хорошо влияет на их физическое развитие, а также на здоровье. А также Утренняя гимнастика детей, физические упражнения, занятия каким-либо видом детского спорта, игры, катание на роликовых коньках, роликовых лыжах, велосипедах и польза ходьбы нашли практическое выражение.

Abstract

The article analyzes how the acquisition of gymnastic exercises and other motor skills by preschoolers has a good effect on their physical development, as well as on their health. As well as Morning gymnastics for children, physical exercises, classes in some kind of children's sports, games, roller skating, roller skiing, bicycles and benefits of walking have found practical expression.

Kalit so'z: Gimnastika mashqlari, "ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasining o'quv dasturi, maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi jarayoni, ixtiyoriy harakatlar, egilish, bukulish, cho'zilish, eshish, silash, uqalash, shapatilash, cho'zish.

Ключовые слова: Гимнастические упражнения, программа ДООУ «Первая ступень», процесс дошкольного образования, произвольные движения, наклоны, сгибания, вытягивания, ходьба, поглаживание, массажирование, похлопывание, растягивание.

Key words: Gymnastic exercises, the preschool educational institution program "First Stage", the process of preschool education, voluntary movements, bending, bending, stretching, walking, stroking, massaging, patting, stretching.

KIRISH

Mamlakatimiz Prezidenti tashabbuslari, farmonlari, qarorlari va xukumatimiz tomonidan qo'yilgan aniq amaliy ishlar, zaruriy vazifalar, ko'rsatmalari va ularni amalga oshirish, davlat dastularini halqaro darajaga ko'tarish, Horijiy mamlakatlarning tajribalarini ta'lim tizimining qator yo'nalishlarda keng qo'llanishi, ayniqsa, maktabgacha yoshdagilar ta'limi va uni boshqaruvni takomillashtirishga oid ishlarni amalga oshirishdan provard maqsad, ilgari surilgan, surilayotgan, yetakchi g'oyaga aylanib *millat genofondini mustahkamlash*, ona yurt farzandlarining ta'lim tarbiyasining poydevorini maktabgacha yoshdalik davridan qo'yish, jismining yetukligi, uning kamolotining mo'ljalinini olib davlatimiz siyosatida ustivor yo'nalish bo'lib muammo dolzarb.

Bashariyat ahlining guvohlik berishicha har bir halq millati, jamiyati azal-azaldan farzandlarini sog'lom, baquvvat, kasalliklarga yo'liqmay tarbiyalanishini, tana a'zolarining sihatligi kamida ota - bobolarining baqkvvatligi, qaddi-qomati, ko'rinishini salobati bilan ajralib turadigan lardan bo'lib shakllanishlarini orzu qilganlar va orzularini amalga oshirishni farzandlarining go'dakligi davridan boshlaganlar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentyabrdagi PF-5198-son «Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida», O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 24-martdagi qarorini 1-son bayoni ilovasi dagi 2022-2024 yillarga mo'ljallangan Respublikamiz sport turlari reyestiriga kiritilgan ommaviy sport turlari tegishli sport razryadlari berishning talablarida bu yoshdagilar uchun talablar belgilangan.

“Maktabgacha yoshdalik davri - bolaning shakllanishi, o'sishi, rivojlanishi, o'zining namoyon etishga intilishi, bilish, o'rganishga ishtiyoqi, insoniy sifatleri va aqliy salohiyatini rivojlanishi uchun poydevor qurishni taqazo etadi” deb yozilgan shu kundagi amaldagi “Ilk qadam” (oldingi “bolajon”) nomli tayanch davlat dasturida”(2018).

“Ilk qadam” maktabgacha ta'lim muassasining o'quv dasturi BMT ning Bolalar jamg'armasi YUNISEFning O'zbekistondagi vakolatxonasining texnik ko'magi yordamida yaratilib (2018 y.), uning umumiy qoidalarida esa bu yoshdagilar jismoniy madaniyatining nazariy, tashkiliy asoslariga oid nazariy bilimlar o'zining mukammal asosi va mavjud tizimini takomillashtiri lishini *maqsad* qilib qo'yilishi tadqiqotimizning mavzusini o'z vaqtidaligi, zarurligini nazarda tutgan.

Maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi jarayoni mazmunida jismoniy mada niyat mashg'ulotlarining turli xillari va vositalaridan foydalanish zo'r berib, gurkirab o'sayotgan bola organizmini rivojlanishida suv, havo, oziq-ovqatdek zarurligini hisobga olsak, maktabgacha yoshdagilar jismoniy mada niyatini shakllantirish va takomillashtirish shu kunning muammosi.

Mamlakatimiz jismoniy madaniyati tizimining boshlang'ich zvenosi hisoblangan inson umrining tug'ilgan kundan boshlab 3-5; 6-7 (8) yoshi davri “maktabgacha yoshdagilik” davri deb qarash qabul qilingan. Mamlakatimizda uch yoshdan boshlab, bolalar maktabgacha yoshdagilar o'quv muassalarining o'quv tarbiya jarayoniga jalb qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Xorijiy olimlardan N.P.Gundobin 1906-yilda birinchi marotaba «Turli yoshdagi bolalarning rivojlanishi xususiyatlari» nomli asarida “*ontogenez*” ni – rivojlanishni davrlarga ajratish sikliga mansub jadvalni ishladi. Keyinchalik rus olimlari V.V.Bunak, M.I.Korsunskaya, P.N.Bashkirovlar tadqiqotlarining mahsuli sifatida tushunchaga: “Jismoniy rivojlanganlik organizmning morfofunksional” rivojlanishning xususiyati bo'lib, massasi mustahkamligi (“miqti”ligi), formasi va uning mexanik-tuzilishi sifati” deb ilmiy ta'rif berdilar.

Mamlakatimiz olimlari Professor Sh.X.Xankeldiyev, T.S.O'smonxo'jayev, dosent A.Abdullayev (2004, 2005) va boshqalarning “Maktabgacha yoshdagilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida gimnastika va massaj” (2011), T.S.Usmonxo'jayev, Z.Sh.Raximova, D.X.Abdullayevlarning “Dvigatelnyy rejim v starshey grupe detskogo sada” deb nomlangan, o'quv, uslubiy qo'llanmalari hozirgi kunning maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatiga bag'ishlangan asosiy adabiyotlardan hisoblanadi. Ular mamlakatimizda yaratilgan maxsus adabiyotlari bo'lib, ularning adadi katta emasligini e'tiborga olsak, bolalar yasilari va bog'chalari tarbiyalanuvchilari oldida soha mutahassislarini “qarzdor” deb deb hisoblasak hato qilmagan bo'lamiz.

Mualliflar professor T.S.O'smonxodjayev, dosent S.T.Islovalarning qayd qilingan metodik qo'llanmasi bu yoshdagilarning jismi tarbiyasi muammo larini faqat katta va tayyorlov guruhlarining tarbiyalanuvchilarini tan tarbiyasini davlat dasturi materialiga moslab, unin materialini o'qitishni ayrim materiallarini nazarda tutgan xolos. Bizningcha mualliflar maktabgacha ta'lim muassalarini jismoniy tarbiyadan umumiy ta'lim maktablarining davlat dasturi materiallarini birinchi sinifga tayyorlashni maqsad qilganlar degan fikrga keldik.

Maxsus adabiyotlarning nazariy taxlili (Sh.Xankeldiyev,2021; A.Abdullayev, 2022;) maktabgacha yoshdagilarni “*o'ta harakatchan*”, “*o'rtacha harakatchan*” va “*sust harakatlanadiganlar*” deb 3-7(8) yoshdagilarni harakatchanligi nuqtai nazaridan guruhlayboshladilar. Ularni harakatchanligini bunday toifalanishi hozirgi kun tarbiya amaliyotida isbotlangan, ulardan o'ta harakatchanroq bolalarni shuhligi yoki sust harakatchanligini ota – onalarning ayrimlari yoqirsa, ayrimlari yoqtirmaydilar. Ularning 63% dan ortig'i anketa savollariga bergan javoblarida (43% ota - ona) bolalarini harakatchanligini yotirmasligini, bu sifat(harakat sifati) harakatchanlik o'zidan yoki farzandini bobolari, momolaridan meros ekanligini bilmasliklarini (71% erkaklar)e'tirof etdilar.

Maxsus adabiyotlarning taxlili bolaga uning jismoniy rivojlanishini irsiy harakat dasturi tug'ilishidan avval ona qornidaligidayoq joylashtirilishi, “jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi”

PEDAGOGIKA

ato etilishi avvalo diniy, so'ng dunyoviy adabiyotlarda ham o'z isbotiga egaligiga shu kunda sir emas.

Har kim o'z bolasini sog'lom, harakatchan baquvvat chidamli chaqqon bo'lib o'sishini xohlaydi. Lekin faqat xohishning o'zigina kifoya emas. Farzandning otasi yoki onasining jismoniy madaniyatligi darajasi bu istakni asta sekinlik bilan xohishga, uni amlga oshirish uchun maxsus bilimlarni egallaganligi darajasiga borib taqaladi. Bu yoshdagilar ota onasi avlodidan meros "harakat aktivligi"(faolliqi), "hayotiy quvvati" bilan dasturlashtirilganligini dunyoviy va diniy adabiyotlarimiz hamda mamlakatimiz yaqin xorijiy davlatlarimiz olimlarining (N.I.Ponamaryov, V.S.Lukyanov, M.T.Tursunov, V.K.Balsevich, V.I.Kozlov, V.A.Shishkina, T.S.O'smonxodjayev, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev va boshqalarning ilmiy tadqiqotlari orqali asoslangan.

NATIJARLAR VA MUHOKAMA

Odatda ixtiyoriy harakatlar (jismoniy mashqlar)ni bajarish "*mushak harakatlari xotirasi*"ni tarbiyalashga yo'naltirilgan bo'ladi va uni yuqori samaraga ega bo'lishi harakatlarni bajarishda ishtirok etadigan mushaklarni rivojlanganligi darajasiga bog'liq. Tajribalarimiz davomida bajarilayotgan harakatlar bir necha marta takrorlangandan keyin mushaklar ularni eslab qolishini kuzatdik. Aslida, to'g'ri o'tirish uchun umurtqani tayyorlash maktabgacha yoshdagilik davridan yo'lga qo'yiladi. Uni hal qilishni juda oson yo'li bor. Stol yonida o'tirg'izib bo'sh qo'llarni vaqti-vaqti bilan vertikal holda ushlab turish odatini yuzaga keltirsangiz bas. Shunda bolaning tanasi o'z-o'zidan tikka holiga qaytadi.

Mashqni ko'p takrorlanishi mushaklarni shu harakat holatini eslab qolishi uchun zamin yaratadi. Jismoniy mashqlar, asosan gimnastik shuning uchun keng qo'llaniladi. Tarbiyalangan mushaklar umurtqa pog'onasining tekis, kamchiliklarsiz rivojlanishiga turtki bo'ladi va barcha organlarni o'z joyida ushlab turadi va ularni me'yorida rivojlanishiga to'liq imkoniyat yaratadi, mushaklarning ozuqlanish yaxshilanib, ularning rivojlanganligi ortadi. Ularning ichida Gimnastika mashqlari yetakchi hisoblanadi va ular aktiv va passiv gimnastika mashqlari deb farqlanadi.

Passiv mashqlar kattalar yordamida bajarilib, bolaning harakati ishtirokisiz bajariladi. Masalan: bolaning qo'lini yon tomonlarga so'ng qorniga olib kelish va h.k. Tabiiyki, passiv mashqlar bolaning mushaklariga tashqi ta'sir salbiy ta'sir etmasagina mumkin hisoblanadi.

Aktiv mashqlarni esa bolaning o'zi bajaradi. Agar bola unga qo'yilayotgan talablarni bajarmasa, mashqlar bilan shug'ullanishni xohlamasa ijobiy natija olish mumkin emas. Shuning uchun avvalo, bolani ushbu mashqlarga qiziqtirish lozim.

Eng jajjilarga faqat reflektor harakatlar(mashqlar), 6 oydan keyin esa maxsus gimnastik mashqlarga o'tishni foydasi sezilarli. Reflektor mashqlar bola tug'ilganida o'zi mavjud bo'lgan refleks holatlar yordamida bajariladi: oyoq panjasidagi barmoqlarning tagi bosilganda panja bukiladi va tovon bosilganda panja asl holiga qaytadi.

Bola 2,5 yoshigacha mustaqil gimnastik mashqlarni aniq bajara olmaganligi uchun unga maxsus vositalar bilan yordam berish lozim. Masalan: sakragichlar, koptoklar, tayoqchalar, uqalovchi gilamchalar va h.k. Agar ikki yoshli boladan oyog'ini bukmay yerdagi o'yinchoqni olishini so'rasangiz, hatto o'zingiz ham bir necha marotaba ko'rsatib bersangiz ham kichkintoy bu mashqni o'rganishiga ancha vaqt talab etiladi. Masalan, bolaning bel-bo'ksa qismi balandligida arqonga tortib, yerga biror-bir o'yinchoq (shaqildoq, mashinacha, kichkina koptokcha va h.k.) qo'yiladi, arqon kichkintoyni oyoqlarini bukilishiga imkon bermayda va u qorin mushaklari yordamida bukilib, yelka mushaklari yordamida tiklanadi, turadi.

Maktabgacha yoshdagilarning 3-7 yoshidagilarida jismoniy mashqlar, ayniqsa, gimnastika mashqlari bilan shug'ullanishga odatni shakllanti rilganligi muhim ahamiyatga ega ekanligini yozdik. Bu yoshdagilarni muntazam shug'ullanishlariga steriotipni yuzaga keltirish, gimnastika mashqlari bilan bir umrga do'stlashish, bolalik davridan umrining oxirigacha bunday harakatlarni reflektor tarzida bajarishni talab qiladigan bo'ladi.

Chunki, bola jismoniy mashqlarni va boshqa harakat malakalarini egallashi ularning jismoniy rivojlanishiga hamda salomatligiga yaxshi ta'sir qilishi uchun jismoniy mashqlarni bir-ikki kun emas, balki har kuni kamida 2—3 mahal ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar, bolalar sportining biror turi biri bilan shug'ullanish, o'yinlar o'ynash, rolikli konkida, rolikli chang'ida, velosipedda va h.k. da) yurishi lozim.

Mashqlanish jarayonida yuklamani asta-sekin oshirib borish juda muhim qoida hisoblanadi (1-jadval).

Maktabgacha yoshdagi sog'lom bolalar tanasining massasi va bo'yi uzunligining o'rtacha ko'rsatkichlari

Yoshi	Tanasining massasi, kg		Bo'yi uzunligi, sm	
	O'g'il bolalar	Qizlar	O'g'il bolalar	Qizlar
1	10,0-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-15,3	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111-120

Jismoniy madaniyat mashg'ulotlari quvnoq kayfiyat berishi uchun gimnastik mashqlari iloji boricha individuallashtiriladi va o'yinlarni har bir bolaning o'ziga mosi hamda tarkibida gimnastika elementlari borlarni tanlash yaxshi samara beradi. Chunki, gimnastika mashqlari bolaning bajaradigan boshqa mashqlarga qiyoslanganda tana skeleti mushaklarini eng ko'p qismiga jismoniy yuklama berishi bilan boshqa mashqlardan afzaldir. Masalan, 3-5 yoshdagi bolalarga ko'proq taqlid qilish mashqlar bajarish tavsiya qilinishi qoidaga aylanishi lozim.

Mashqlarni bolaga harakatlar maqsadini tushunadigan qilib bayon etilishini ahamiyati katta. Vazifalar aniq, kichik yoshdagilarga asosan taqlid qilish tarzida, katta yoshdagilarga tushunarli bo'lishi, qiziqish o'yg'otishi bolada harakatga nisbatan faollikni yuzaga keltirishi bu yoshdagilarni jismoniy madaniyat ta'limida muhim ahamiyat kasb etadi. Behato, chiroyli bajarilganlarni rahbatlantirishning ahamiyati katta.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 3-4 yashar bolalar uchun taxminiy kompleksi:

1-mashq. «Laylak botqoqda yuribdi». Tizzalarni baland - baland ko'tarib, yelkarni esa to'g'ri tutib laylakka taqlid qilib yuriladi. Bolani xonada 1-2 marta aylantiriladi. Erkin nafas olinadi.

2-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligiga qo'yiladi, enkayib turiladi. Gavdani o'ngga burib, ayni vaqtda o'ng qo'l tizzadan polga tekkiziladi (nafas chiqariladi.) Shu harakat chap tomonga burilib bajariladi. 3-5 marta takrorlanadi.

3-mashq. «Tovuq don yeydi». Cho'nqayib o'tirib, «qu-qu-qu» deb barmoqlar polga uriladi (nafas chiqariladi). 3-5 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Chumchuq sakrab yuribdi». Ikkala oyoqda chumchuqqa taqlid qilib sakraladi. 4-5 marta sakragandan so'ng sakrash yurish bilan almashti riladi(10-12 qadam yuriladi). Kamida 2 marta takrorlanadi. Erkin nafas olinadi.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 5-6 yashar bolalar uchun

taxminiy kompleksi:1-mashq.

«Tuynukcha». Qo'llarni tushirib, barmoqlar chalkashtiriladi, boshning ustiga ko'tarib, "tuynuk"dan yuqoriga qaraladi (nafas olinadi), qo'llarni ochmay, pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). 3-5 marta takrorlanadi.

2-mashq. «Suzuvchi». Tanani sal oldinga engashtirib, qo'llar oldinga uzatiladi (nafas chiqariladi), rostlab, qo'llar yon tomonlarga uzatnladi (nafas olinadi). 3-5 marta takrorlanadi.

3-mashq. «Qurbaqacha». Tizzalarni ikki tomonga kerib, cho'nqayib o'tiriladi, qo'llar barmoqlari old tomondan polga sal tekkiziladi, yelka to'g'ri turadi, bola «vaq-vaq-vaq» deb ovoz chiqaradi (nafas chiqariladi). 3-5 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Samolyot qanotlarini silkitadi». Qo'llarni ikki tomonga yozib, oyoqlar sal keriladi. Tana oldinga o'ngga va chapga buriladi. 3-5 marta takrorlanadi.

5-mashq. «Quyuncha. Qo'llarni tirsakdan bukib, kaftlar tushiriladi. Oyoq uchida yengil sakraladi. 6-7 marta sakrab, yuriladi (12-16 qadam), 2 marta takrorlanadi. Erkin nafas olinadi.

Ertalabki gimnastika mashqlarining 6-7 yasharlar uchun taxminiy kompleksi:

1-mashq. Turgan joyda yurib turib, tizzani ko'tarib, shapillatib urish. 20-30 sekund.

2-mashq. «Katta bo'lamiz». Qo'llarni oldinga yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilish (nafas olinadi), qo'llar yon tomonlardan pastga tushiriladi (nafas chiqariladi). 4-6 marta takrorlanadi.

3-mashq. Oyoq uchida o'tirib, tizzalar ikki tomonga keriladi (nafas chiqariladi), turiladi (nafas olinadi). 4-6 marta takrorlanadi.

4-mashq. «Nasos». Oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi, qo'llar ensada turadi, o'ng tomonga egilib, ayni vaqtda qo'lni oyoqqa tizzadan pastga tekkiziladi (nafas chiqariladi). Dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). Chap tomonga ham shunday qilinadi. 4-6 marta takrorlanadi.

5-mashq. «Baland shohlardan olma terib, ularni oyog'imiz ostiga turgan savatga ohista qo'yamiz». Qo'llarni oldindan yuqori ko'tarib, oyoq uchida turib, cho'zilib «olma uzib olinadi» (nafas olinadi), oldinga egilib, qo'llar pastga erkin tushiriladi, «olma savatga solinadi» (nafas chiqariladi). 4—6 marta takrorlanadi.

6-mashq. Turgan joyda sakrash. 6-12 marta takrorlanadi. Yurishga o'tiladi. 20-25 sekund.

7-mashq. Qo'llar ikki tomonga yoziladi (nafas olinadi) va pastga tushiriladi (nafas chiqariladi).

Ertalabki mashg'ulotdan tashqari, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan **gimnastika darsi** o'tkaziladi. Umumsog'lomlashtiruvchi vazifalar bilan bir qatorda mashg'ulotlar paytida bolaning asosiy **harakat malakalari rivojlantiriladi**.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola gimnastikasiga umumrivojlanti ruvchi mashqlardan tashqari, qomat buzilishini, yassi oyoqlikni oldini oladigan maxsus mashqlarni kiritilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Gimnastika mashqlarining 3-4 yoshdagilari uchun taxminiy kompleksi:

1-mashq. «Xo'roz qanotlarini qoqadi». Tik turgan holda oyoqlarni sal kerib turib, qo'llar yon tomonlardan kaftlarni pastga qaratib ko'tariladi (nafas olinadi). Qo'llarni tushirib, kaftlar bilan 3-4 marta «qa-qa-qa» deb sonlarga uriladi (nafas chiqariladi). 3-6 marta takrorlang.

2-mashq. «Toychoqning chopishi». Tizzalarni baland-baland ko'tarib, xonada yuguriladi.

3-mashq. Odatdagidek oddiy yuriladi. Davomlilik 20-30 sekund.

4-mashq. Tennis koptogini ushlab turib, yon tomonlarga buriladi (nafas olinadi), ularni oldinga cho'zib, koptok bir qo'ldan ikkinchisiga olinadi (nafas chiqariladi). Ko'llar tushiriladi (pauza). 4—6 marta takrorlanadi.

5-mashq. Qo'llar ikki tomonga yoziladi (nafas olinadi), egilib, koptokni oyoqlar tagidan bir qo'ldan ikkinchisiga olinadi (nafas chiqariladi), dastlabki holatga qaytiladi (pauza), 2—4 marta takrorlanadi, sekin bajariladi.

6-mashq. Chalqancha yotgan dastlabki holatda qo'llar ikki tomonga yoziladi, oyoqlar yelka kengligida, qo'lda koptok turadi. Tanani burib, koptok ushlagan qo'lni gilamchaga yotgan boshqa qo'lga tekkiziladi. Har bir tomonga 3-6 marta takrorlanadi. Sekin bajariladi.

7-mashq. Dastlabki holat - chalqancha yotiladi. Bukilgan oyoqlarni ko'tarib, koptok ikkala oyoq ostidan o'tkaziladi. Koptokni goq chap, goh o'ng oyoq ostidan o'tkazish mumkin. 2—4 marta takrorlanadi. Sekin bajariladi.

8-mashq. Katta koptok bilan mashq qilish. Koptokni ikkala qo'l-da ko'krakkacha ko'tarib, tirsaklar ikki tomonga keriladi va kop-tokni oldinga tashlanadi. 3-4 marta takrorlanadi.

9-mashq. Koptok ikkala qo'lda bosh ustiga ko'tariladi va bosh ortidan oldinga otiladi. 2-6 marta takrorlanadi. O'rtacha se-kinlikda bajariladi.

10-mashq. Odatdagicha yuriladi. «Qo'ng'iz qanday g'o'ng'illaydi va qanotlarini qoqadi?», degan savolga javoban qo'llarni ikki tomonga ko'tarib, «jjj» deb pastga tushiriladi. Mashqning umumiy davomlilik 20-30 sekund.

Gimnastika mashqlarining 5-6 yashar bolalar uchun taxmi niy kompleksi:

1-mashq. Nog'orani bir maromda urib yurish. Oyoq uchida, tovonda, kaftning tashqi tomonida yurish, qisqa joyga yugurish (30-40 sekund).

2-mashq. «Qarg'a qanotlarini qoqadi va qag'illaydi». Dastlabki holat — tik turish. Qo'llarni (qanotlarni) ikki tomondan kaftlarni yuqoriga qaratib yelkadan baland ko'tarib (nafas olib) tushiriladi va «qag'g'» deyiladi (nafas chiqariladi). 4 marta takrorlanadi.

3-mashq. Dastlabki holat - tik turish. Old tomondan oyoq tagiga gimnastika tayog'i qo'yib qo'yiladi. Tayoqni yuqori ko'tarib, unga qaraladi (nafas olinadi), «bir» deb tayoq tushiriladi (nafas chiqariladi). 2-3 marta takrorlanadi.

4-mashq. Dastlabki holat - tik turish. Tanani oldinga egib, qo'lda ushlab turilgan tayoq pastga gushiriladi (nafas chiqarila-di), dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). 4-6 marta ta«-rorlanadi. Sekin bajariladi.

5-mashq. Dastlabki holat - chalqancha yotish, qo'llar bosh ustiga qo'yiladi. Qo'lda gimnastika tayog'i ushlab turiladi. Rostlangan oyoqlar va qo'llar bir vaqtda ko'tariladi, oyoqlarni

tayoqqa tekkizishga harakat qilinadi (nafas chiqariladi), dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). 3-4 marta takrorlanadi.

6-mashq. Dastlabki holat - qorin bilan yotib, oyoqlar yelka kengli gida. Qo'llardagi tayoq tepada ushlab turiladi, bola tirsaklariga tayanadi. Rostlanish va qo'llarni tayoq bilan oldinga uzatish. Dastlabki holatga qaytiladi. 3-4 marta takrorlanadi.

7-mashq. Xaltachalarni xalqaga (diametri 1 m) otish. Osib qo'yilgan halqadan 1-1,5 m narida turib, xaltacha uning ichiga otiladi, 4-6 marta takrorlanadi (bolaga qo'llar, oyoqlar, harakatlarning to'g'ri bo'lishi ko'rsatiladi va tushuntiriladi).

8-mashq. «Kapalak, turna, qurbaqa». Dastlabki holat - qo'llar tushirib turiladi. Bola xonada yuradi. Rahbar «kapalak» deganda bola to'xtashi, qo'llarni tepaga va pastga silkitishi («qanotlarini qoqishi»), so'ngra xohlagan tomoniga yurishda davom etishi kerak. Rahbar «turna» deganda bola bitta oyog'ini tizzadan bukib ko'ta-rib, qo'llarini belga qo'yadi, «qurbaqa» deganda cho'nqayib o'tiradi, qo'l barmoqlarini polga tekkizib «vaq-vaq-vaq» deydi (qurbaqalar vaqirlaydi). Bir tekis nafas olinadi. Barcha o'yinni 3-4 marta takrorlash mumkii.

9-mashq. Dastlabki holat - tik turgan holda qo'llar tushiriladi. Qo'llarni ikki tomonga yozib (nafas olinadi), ko'krakda 2-4 marta takrorlanadi.

Gimnastika mashqlarining 6-7 yashar bolalar uchun taxminii kompleksi:

1-mashq. Turli tomonlarga tezlantib va sekinlatib, to'xtab-to'xtab, turgan joyda 4-6 marta sakrab yurish, yugurish (30-40 sekund).

2-mashq. «Chigirtka chirillaydi». Dastlabki holat — qo'llarni tushirgan holda tik turish. Ko'krakni umurtqa pog'onasi qismidan sal egib, yelkalar sal orqaga keriladi (nafas olinadi), «chrr» deb dastlabki holatga qaytiladi (nafas chiqariladi). 3-4 marta takrorlanadi.

3-mashq. «Eshkak eshish». Dastlabki holat- qo'llarni tizzaga qo'yib taburetkada o'tirish. Tanani oldinga egib, qo'llar oldinga uzati ladi (nafas chiqariladi), keyin gavdani ko'tarib, bukilgan tirsaklar orqaga keriladi (nafas olinadi). 8-10 marga takrorlanadi. O'rtacha tezlikda va sekin bajariladi.

4-mashq. «Qayiqda o'tiraverib oyoqlar uvishib qoladi -yozish kerak». Dastlabki holat - tik turiladi. Oyoqlarni polga urib, tepila di. Bir tekis nafas olinadi. Goh o'ng, goh chap oyoq bilan tepiladi. 5—6 marta takrorlanadi.

5-mashq. «Qayiq to'liqida tebranadi». Dastlabki holat - qo'l larni ikki tomonga yoziladi. Tana o'ng tomonga egiladi (nafas chiqariladi), dastlabki holatga qaytiladi (nafas olinadi). Mashq goh o'ng, goh chap tomonga bajariladi. 3-4 marta takrorlanadi. O'rtacha tezlikda bajariladi.

6-mashq. Yugurib balandlikka sakrash (35-40 va 45 sm). Urinish har bir balandlikka 2 martadan.

7-mashq. Dastlabki holat- qo'llarni tushirib, tik turiladi. Umurtqa pog'onasini ko'krak qismidan bir necha marta egib, bosh va yelka sal orqaga egiladi (nafas olinadi), «bir» deb dastlabki ho-latga qaytiladi (nafas chiqariladi). 2 marta takrorlanadi.

8-mashq. «Ariqdan o'tayotganda oyoqlaringni ho'l qilma». Stulda o'tirgan bolalardan 3 qadam masofa bo'r bilan polga chiziladi, xonaning qarama-qarshi tomoniga - boshqa chiziq chiziladi. Bolaning qo'lga ikkita taxta beriladi, u ana shu taxtalardan yurib, «oyeqlarni ho'l qilmay» ariqdan (qarama-qarshi tomonga) o'tib olishi kerak. Signal berilganda bola bitta taxtani polga (ariqqa) qo'yadi va unga chiqadi, oldiga boshqa taxtani qo'yib, unga oyog'ini qo'yadi, buriladi, egiladi va birinchi taxtani olib, oldiga qo'yadi, ustiga chiqadi va hokazo. Niqoyat taxta ustida qadamlab narigi «qirg'oqqa» o'tib oladi. Agar o'yinda bir nechta bola qatnashayotgan bo'lsa, u holda «qirg'oqqa» birinchi bo'lib chiqib olgan bola yutadi. Agar o'yin faqatgina bitta bola bilan o'tkazilayotgan bo'lsa, uning aniq harakatlar qilayotganiga ahamiyat beriladi, chaqqon harakat qilib muvozanatini yaxshi saqlasa (gandiraklamasa), barcha qoidalarni bekamu-ko'st bajarganda maqtov oladi (faqat boshla buyrug'idan so'ng daryodan yoki ariqdan o'ta boshlaydi, polga emas, faqat taxtaga chiqadi, taxtani tashlamasdan polga qo'yadi).

9-mashq. Halqa bilan bajariladi. Dastlabki holat - tik turib oyoqlar keriladi, qo'llar yuqoriga ko'tariladi va halqani bosh ustida tik ushlab turiladi. Qo'llarni bukib, halqani pastga vertikal burib orqaga, oldinga tushiriladi, 4-8 marta takrorlanadi.

10-mashq. Halqani ushlab turib burilishlar. Dastlabki holat -oyoqlar yelka kengligida. Qo'llar yelkada, xalqani orqada ushlab turiladi. Har bir hisobga o'ng va chap tomonlarga buri lishlar bajariladi. Erkin nafas olinadi. 4-8 marta takrorlanadi.

11-mashq. Koptokni bitta va ikkala qo'l bilan bosh ustiga irg'itib ilib olish (ko'krakdan, bosh ortidan). 4-8 marta takrorlanadi.

12-mashq. «Narsani top» degan xotirjam ehtirossiz o'ynaladigan o'yin. Rahbarning taklifi bilan bolalar (bola) devorga o'giriladi, rahbar esa kichikroq narsani (o'yinchoq, qalam) derazaga, tokchaga yoki polga qo'yadi. Signal bilan bola xona ichiga o'girilib, haligi narsani topishga harakat qiladi. Kimki yashirilgan narsani birinchi bo'lib ko'rsa, o'yindan chiqadi, o'yin esa davom etadi.

Bu yoshdagilar umumiy ta'lim maktabi boshlang'ich sinfi jismoniy madaniyat dasturi o'quv materiali tarkibidagi o'yinlar yoki unga yaqin harakatlardan mashg'ulotlarda foydalanishlari maqsadga muvofiq.

XULOSA

Mushaklar harakatlari orqali hosil bo'ladigan biologik quvvatni ahamiyatini e'tiborga olsak, ularning harakatlari uchun maqsadli tashkillangan gimnastika mashqlari bilan shug'ullanish mashg'ulotlarining mashqlarini bolalar yoshi va jismoniy tayyorgarligiga moslab tanlash, uning me'yori belgilash va lozim bo'lgan ijro ritmi va intensivligini tanlash mutaxassis va ota - onalarni maxsus jismoniy madaniyat bilimlariga ega bo'lishlarini taqazo etadi.

Afsuski, soha mutahasislarini o'qitish jarayonida umumiy ko'rsatma, taxminiy, asossiz fandagi "fetish" bilan chegaralanish jismoniy madaniyat nazariyasi fanida tarbiya sohasining boshqa fanlaridagi kabi hozirgacha saqlanib qolmoqda. Mashqni motivatsiyasi tarbiyachi tomonidan yoki ota - ona tomonidan bolaga yoshiga qarab yetarli darajada tushintirilmaydi.

Masalan, "jismoniy mashqlar bilan shug'ullansang sog'lom bo'la san" shiori. Jismoniy mashq bilan – qaysi jismoniy mashq bilan, qachon, qancha shug'ullanish, uni organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi, organlarining qaysi biriga qanday ta'sir qiladi, mashqni me'yori, bajarish surati(intensivligi)ni tanlay bilmay shug'ullanish, uning oqibatlari, motivatsiyasini ifodalashda oqsoqlanishlar mavjud. Biz qisman bo'lsada qayd qilinganlarni maktabgacha yoshdagilariga oid qismining nazariy bilimlarni e'tiboringizga havola qildik.

Mashg'ulotlardagi gimnastika mashqlari orqali bajariladigan **egilish, bukulish, cho'zilish, eshish, silash, uqalash, shapatilash, cho'zish va boshqa harakatlarni o'z ichiga olgan mashqlar:**

- 3 oylikkacha bo'lgan chaqaloqlarning mushaklari tonusini pasaytirishga xizmat qiladi;
- 3 - 4 oylik go'daklarning esa mushaklari tonusi vazminligini belgilangan ma'romga yotkazadi va uni ushlab xizmat qiladi;
- 4 - 6 oygachalarning mushaklarini, paylarini massaj yordamida mustahkamlaydi, emaklashga tayyorlaydi, o'tirish uchun bel yonbosh, orqa ning katta mushaklarini yaxshi o'tirib o'zini boshqarishga tayyorlaydi;
- 6 - 10 oyliklarning mushaklarini mashqlar tarkibidagi qayd qilingan harakatlar o'zining belgilangan vazifalarini asta sekinlik bilan bajara boshlashga tayyorlaydi, to'g'ri yurishni uddalashga yordam beradi;
- 10 oydan - 14 oygachalik davrida qayd qilingan mashqlarni bajarish to'g'ri yurish, muvozanat saqlash, yassi tovonlikni oldini olishga;
- 14 oydan 36 oygachalik davrida esa gimnastika mashqlari yelka mushaklarini mustahkamlaydi, harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y.
2. Sog'lom o'sgin bolam! (To'plovchi va tarjimon M.Orifjonova).-T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 1992.
3. Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya", "Ilm-Ziyo" 2006 y.
4. Usmonxo'jayev T.S., Toirova M. "Kichiktoylarga gimnastika va massaj" T.: Bekinmachoq-Plyus 2009.