

**ERTALABKI GIMNASTIKANI KICHIK VA O'RTA GURUHLARDA O'TKAZISH
USULLARI VA MOHIYATI****МЕТОДИКА И СУТЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В МАЛЫХ И СРЕДНИХ ГРУППАХ****METHODS OF MORNING GYMNASTICS IN SMALL AND MIDDLE GROUPS AND
THEIR SIGNIFICANCE****Kamchiyev Salimberdi Khudayberdievich¹****¹Kamchiyev Salimberdi Khudayberdievich**

– Andijon davlat pedagogika instituti, o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida o'tkaziladigan ertalabki gimnastika o'z oldiga qo'yilgan asosiy vazifadan tashqari yana bolalar bog'chasida har bir kunni tashkiliy ravishda boshlanishini ta'minlaydi, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish vaqtida va boshqa paytlarda bolalar e'tiborini faoliyatning hamkorlikda bajariladigan shakllariga tortish imkonini beradi. Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati o'rganildi va taxlil qilindi.

Аннотация

В статье утренняя гимнастика в группах старшей и дошкольной подготовки помимо основной задачи обеспечивает организованное начало каждого дня в детском саду, при самообслуживании и др., позволяет привлечь внимание детей к кооперативным формам деятельности. Изучены и проанализированы способы проведения утренней гимнастики в малых и средних группах и их значение.

Abstract

In the article, morning gymnastics in senior and pre-school preparation groups, in addition to the main task, provides an organized start to each day in kindergarten, during self-service and other allows to draw children's attention to cooperative forms of activity. Methods of conducting morning gymnastics in small and medium groups and their importance were studied and analyzed.

Kalit so'zlar: bolalar, ertalabki gimnastika, sakrash mashqlari, tarbiyalanuvchilar, shiqildoqlar, bayroqchalar, lentalar, gantellar, kichik hajmdagi ko'ptoklar.

Ключевые слова: дети, утренняя гимнастика, прыжковые упражнения, дети, погремушки, флажки, ленты, гантели, маленькие мячи.

Key words: children, morning gymnastics, jumping exercises, children, rattles, flags, ribbons, dumbbells, small balls.

KIRISH

Ertalabki gimnastika kichik guruhda tarbiyalanuvchilar kun tartibiga birinchi bo'lib kiritiladi. U yil boshidan boshlab guruhdagi barcha tarbiyalanuvchilar bilan bab-baravar har kuni o'tkaziladi. Gimnastika 4-5 minut davom etadi.

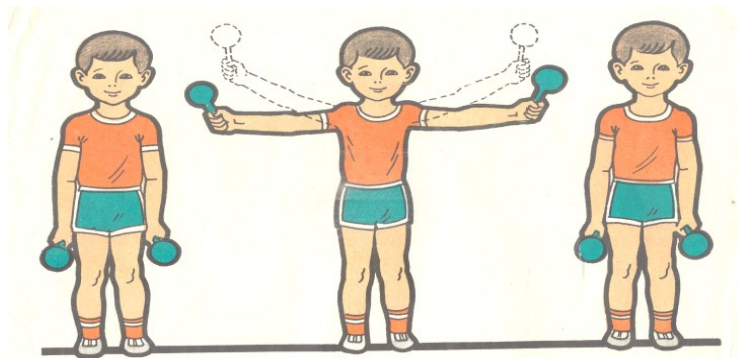
Mazkur yoshda o'tkaziladigan ertalabki gimnastika o'z oldiga qo'yilgan asosiy vazifadan tashqari yana bolalar bog'chasida har bir kunni tashkiliy ravishda boshlanishini ta'minlaydi, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish vaqtida va boshqa paytlarda bolalar e'tiborini faoliyatning hamkorlikda bajariladigan shakllariga tortish imkonini beradi.

Uch yoshga qadam qo'yg'an bolalarning ko'plari tarbiyachi tomonidan tashkil etilgan faoliyatga birdan kirishib ketolmasliklarini, topshiriqlarni bajarishda vaqt jihatidan orqada qolishlarini hisobga olib, tarbiyachi ayrim bolalarga nihoyatda muloyim va ehtiyotkorlik munosabatida bo'lishi kerak, ulardan ertalabki gimnastikada albatta hammaning ishtirok etishini talab qilmaslik kerak. Bolalardan birontasi mashg'ulotlarga darhol kirishib keta olmasa, buning hech zarari yo'q. Eng muhimi, bu ishni bolalar ko'ngilli ravishda va o'z istaklari bilan bajarishlari kerak. Iliq issiq kunlarda gimnastika ochiq havoda, havo sovuq kunlarda xona ichida o'tkaziladi.

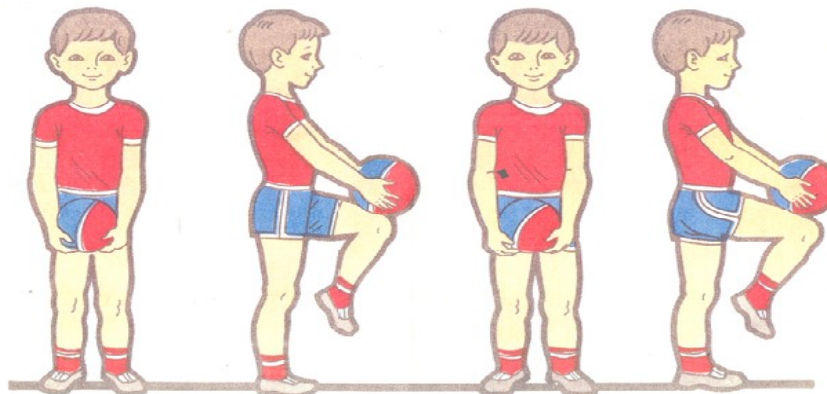
Kecha-kunduz tarbiyalanadigan guruhlarda ertalabki gimnastika uyqudan turgan zahoti o'tkaziladi. Uyqudan uyg'onayotgan bolalar trusi, mayka va shippaklarini kiyib, hojatga chiqishadi, keyin esa qisqa muddat yordamchi xonaga yoki yo'lakchaga o'tishadi. Mana shu vaqtda xonadagi barcha darchalar ochib tashlanadi, enaga karavotlarni yig'ishtirib maydonni mashg'ulot o'tkazish uchun tayyorlaydi. U polni ho'l latta bilan artib chiqadi. Enaga stollarni joy-joyiga qo'yib, idishlarni va boshqa narsalarni tayyorlab, stol ustiga nonlarni qo'yib chiqishga ulgurishi uchun ertalabki gimnastikani nonushtadan 5-10 minut oldinroq tugatish kerak.

MUHOKAMA

Gimnastika tamom bo'lgandan keyin bolalar yuvinadilar. Gimnastika mashg'ulotlarida o'tirib bajariladigan dastlabki holatdan ko'p foydalaniladi, shuningdek, ko'p mashqlar chalqancha yotib va qorin bilan yotib bajariladi. Yilning ikkinchi yarmida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda: shaqildoq, bayroqchalar, kubiklar kabi har xil mayda narsalardan ham foydalanish mumkin. Har bir mashq 4-5 martadan takrorlanadi. Uning necha marta bajarilishi harakatga, uning murakkabligiga hamda bolalarning tayyorligiga bog'liq bo'ladi. Shundan keyin yugurish mashqlari bajariladi. Quvnoq, mazmunli o'yin yoki turgan joyda sakrash mashqini 10-15 sekunddan bajariladi. Dam olish uchun ikki marta kichik tanaffus beriladi. Ertalabki gimnastika turgan joyida sekin yurish bilan yoki oldinga harakatlanish mashqi bilan yakunlanadi. Gimnastika bajarish jarayonida buyumlardan (shiqildoqlar, bayroqchalar, lentalar, gantellar, kichik hajmdagi koptoklardan) foydalanish tavsiya etiladi (1,2-rasm).



1-rasm



2-rasm

Yuqorida aytilganiday izchillikda mashqlar orasidan tanlab mashqlar kompleksi tuziladi. Bu mashqlar kompleksi uncha ko'p o'zgartirishlar kiritilmasdan ikki hafta mobaynida ketma- ket bajariladi.

Har bir yangi mashqlar kompleksi odatda dastlab sekinroq bajariladi, chunki bolalar mashqni oldindan eslab qololmaydilar. Mashqni tushuntirib va ko'rsatib berish uchun tarbiyachi ko'p vaqt sarflashiga to'g'ri keladi. Shuning uchun ba'zi bir mashqlarni sekin sur'at bilan faqat 3-4 marta ko'rsatib berish mumkin. Bolalar barcha mashqlarni o'zlashtirib olganlari zahoti ularni yaxshi, jadal sur'at bilan o'tkazish kerak.

Tarbiyachi ertalabki gimnastika vaqtida bolalarni asta-sekin harakatlarini hamma uchun umumiy bo'lgan holda baravar bajarishga o'rgatib boradi. O'rta guruhdan boshlab tarbiyachi mashq bajarilayotgan vaqtida bolalarni gavdalarini to'g'ri tutishga yana ham ko'proq qat'iyat bilan o'rgata boshlaydi. Mashq bajarilayotgan vaqtida qachon nafas olish va qachon nafas chiqarish qulay ekanligini bolalarga eslatib va ko'rsatib turish, ular yugurgan, sakragan vaqtlarda nafas olish va chiqarish qoidasini to'xtatib, uni buzmasliklarini kuzatib turishi kerak.

Yurish, yugurish, sakrash va ertalabki gimnastika barcha mashqlar kompleksining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Xuddi mana shu mashqlar bola organizmiga eng ko'p his-hayajonli ta'sir ko'rsatadi. Kichik-kichik miqdorlarda har kuni bajariladigan bunday mashqlar, mashq tufayli paydo bo'lgan ijodiy samaraga olib keladi. Ertalabki gimnastikaning boshlanishida katta qadam tashlab

PEDAGOGIKA

yugurish mashqi qo'llanilmaydi. Aksincha, bir me'yorda mayda qadam tashlab yugurish mashqi bajarilib, bunda oyoq uchlarida yugurishga, qo'llarini erkin bukishga, gavdani to'g'ri tutib oldinga qaragan holda yugurishga ko'proq e'tibor berish lozim.

Katta guruh bolalari uchun ertalabki gimnastika kundalik jismoniy tarbiyaning boshlang'ich shakli bo'lib qolmoqda, ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko'rishda tarbiyachiga bolalar katta yordam beradilar: Ular bolalarni ertalabki gimnastika uchun yig'adilar, zarur inventarlarni tayyorlaydilar. Tarbiyachi bolalarning bir-birlarini gapga solmay tezda kiyinib olishlari va yechgan kiyimlarini chiroyli qilib taxlab qo'yishlarini kuzatib turadi. Ertalabki gimnastika 8–10 minut davom etadi.

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, to'siqlardan oshib o'tib yurish va boshqalar, diqqatga oid mashqlar keng qo'llaniladi. Masalan, tarbiyachi sariq bayroqni ko'tarsa – bolalar yuradilar, yashil bayroqni ko'tarsa yuguradilar, qizil bayroqni ko'tarsa to'xtaydilar: chapak chalsa, aylanadilar, hushtak ovozigga tezda polga o'tirib oladilar, so'ngra harakatlarini davom ettiradilar. Bu mashqlarning hammasi har xil safda turib bajariladi.

Ular uzoq davom etmaydi va yengil yugurishga o'tiladi (zal bo'ylab 2–3 marta aylanib chiqil adi). Yugurishdan yana sekin yurishga o'tiladi. Qayta saflaniladi. Mashqlar kompleksida 5–6 xil barcha muskullarni o'stiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlarni zvenoga bo'linib turilganda bajarish qulayroq. Zvenolarda bo'linib turilganda bolalar bir-birlariga xalaqit bermasliklari uchun oralarini keng ochib turadilar. Shaxmat holatida saflanib turib ham mashqlar bajariladi, bunda zvenod- agilar oralatib oldinga bir qadam tashlab turadilar. O'tirib yoki yotib bajariladigan mashqlarni o'ng yoki chap tomonga yarim aylangan holatda bajarish maqsadga muvofiqdir.

NATIJALAR

Ertalabki gimnastikaning xilma-xil dastlabki holatlari qatoriga yilning ikkinchi yarmidan boshlab asosiy tik turish (tovonlar birga, oyoq uchlari ochilgan) holati ham kiritiladi. Odatdagidek qo'lning dastlabki holati xilma-xildir.

Katta guruhda ertalabki gimnastika o'tkazish jarayonida barcha muskullarini o'stiruvchi mashqlarning hajmi birmuncha ortadi. Gimnastika tayyoqchasi, halqachalar, arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi. Har bir mashq 5–6 marta takrorlanadi. Qo'llar va oyoqlar holatini almashtirib turgan joy- da sakrash, oldinga va orqaga siljish, uncha baland bo'lmagan narsalar ustidan sakrab o'tish va boshqalar 20–30 marta takrorlanadi.

Ertalabki gimnastikaning oxirida bajariladigan sakrashni yugurish yoki uncha murakkab bo'lmagan emotsional harakatli o'yin bilan almashtirish mumkin. Boshqa guruhlar kabi bu guruhda ham ertalabki gimnastikaning bir kompleksi 1–2 hafta o'tkaziladi. Tarbiyachi o'z ixtiyori bilan unga biror aniqlik yoki o'zgarish kiritishi mumkin.

Katta guruhda ertalabki gimnastikaning asosiy xususiyati bolalarning uning bajarilishiga nisbatan javobgarlikni his etishdir. Ular uchun gimnastikaning maroqli va tasvirlil bo'lishi shart emas. Tarbiyachi bolalarga ertalabki gimnastikaning ahamiyatini tushuntiradi, uning jismoniy rivojlanishidagi, kuchlilikni, chaqqonlikni egallashdagi, yaxshi gavda holatining, chiroyli yugurishning tarkib topishidagi ahamiyatini ochib beradi. Ertalabki gimnastika vaqtida tarbiyachi gavda qismlarining holati va harakat yo'nalishining aniq bo'lishini, mashqlarni sanoq yoki musiqa maromiga mos ravishda bajarish malakasini talab etadi.

Barcha muskullarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish sifati yetarli darajada yuqori. Tarbiyachi bolalarni mashqlarni bajarishda oyoqlarni, qo'llarni, barmoqlarni (iloji boricha) cho'zish, oyoq uchini cho'zish, erkin holatda, shu vaqtning o'zida biroz zo'r berilgan va tartibli holatda turish, o'tirish yoki yotishga o'rgatadi. Bolalar harakatlarni yaxshi, chiroyli bajarishni xohlaydilar.

Ertalabki gimnastika vaqtida asosan tanish mashqlar bajarilganligi sabab ularni tushuntirish o'ziga xos xususiyatga ega, ya'ni tushuntirish aniq va qisqa bo'lishi faqatgina dastlabki holatni, harakat turini (egilish, cho'qqayish va h.k.), uning sifati talabni eslatishi zarur.

O'zlashtirib olishning birinchi kunlaridagina tushuntirish ko'rsatma bilan birgalikda olib boriladi. Ko'rsatish uchun tarbiyachi harakatni yaxshi egallab olgan bolalarni keng jalb qiladi.

Katta guruh bolalari mashqlar kompleksidagi izchillikni juda tez esda saqlab qoladilar. Ular tarbiyachining ko'rsatmasisiz ham mashqlarni yaxshi bajaradilar. Juda bo'lmasa oldida yoki yonida turgan bolaga qarab bajaradilar. Bu hol tarbiyachiga hamma vaqt guruh oldida turmay, balki bolalar turgan qatorlar orasida, har bir bolaning harakatini sinchiklab kuzatish, individual yordam ko'rsatish imkonini beradi. Eng muhimi birga harakat qilishni yo'lga soluvchi sanoq sur'ati va maromning buzilishiga yo'l qo'ymaslikdir. Ertalabki gimnastika mashqini bajarish davomida tarbiyachi bolalar e'tiborini gavda holatini to'g'rilashga, nafas olishni to'xtatmaslik, chuqur nafas olish, harakatning ana

shu bosqichida (qo'llarni yon tomonga uzatish – nafas olish, qo'llarni yonga tushirish – nafas chiqarish, engashish – nafas chiqarish, gavdani rostdash – nafas olish cho'kkayish nafas chiqarish va hokazo) nafas chiqarish va nafas olishni moslashtirishni bimecha bor takrorlaydi. Ba'zi bir mashqlar uncha katta bo'lmagan tabiiy zo'r berish bilan bog'liq. Ana shunday zo'riqishda nafas olish qisqa vaqtga to'xtatiladi, so'ngra nafas chiqariladi va nafas olinadi.

Bolalarni maktabga tayyorlov guruhida ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko'rish va bolalarni to'plashni navbatchilarga topshirish mumkin. Tarbiyachi faqat bolalarning ertalabki gimnastikaga qanday to'planayotganliklarini kuzatib maslahatlar beradi, bolalarning yuksak darajadagi uyushqoqligiga erishish uchun qisqa-qisqa ko'rsatmalar berib turadi. Ertalabki gimnastika 10–12 minut davom etadi.

Mazmuni. Ertalabki gimnastika mashg'ulot komplekslari katta guruhdagi mashqlar kompleksidan aytarli farq qilmaydi. Bunda sur'at biroz ortadi hamda umum-rivojlantiruvchi mashqlar ko'proq (6–8 marta) takrorlanadi. Yugurish jadalligi uning davomiyligini oshirish hisobiga kuchaytiriladi. Bunda yurish yugurish bilan almashtirib turiladi. Ertalabki gimnastikaning yakunida bajariladigan, turgan joyida sakrash mashqlarining soni ortadi (kamida 30 marta sakrab, biroz tanaffusdan keyin yana shu miqdor takrorlanadi), sakrashning maromlik tasviri xilma-xil va murakkab bo'lib boradi (ikki marta pastroq, bir marta balandroq sakrash; turgan joyda 5 marta sakrab oltinichisida aylanib burilish va h.k.). Sakrash vaqtida qo'llarning xilma-xil harakat va holatlari bajariladi. Masalan, arqonning o'ng tomonidan va chap tomonidan sakrab o'tish mashqlari, qo'llarni boshdan orqaga qo'yib sakrash mashqlari shular jumlasidandir.

XULOSA

Shunday qilib, umumiy ertalabki gimnastikaning funksional ta'siri kuchayadi, uning har bir mashqlar dasturi avvalgidek ikki hafta mobaynida muttasil takrorlab boriladi. Oradan birmuncha fursat o'tgach (2–3 oydan keyin) mana shu mashqlar kompleksining o'zini takrorlash yoki buyumlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat mashqlar kompleksi tuzilayotganida uni asos qilib olinishi mumkin. Besh yoshga qadam qo'ygan bolalar ertalabki gimnastikani tayyorlash va o'tkazishda ancha mustaqilroq bo'ladi. Tarbiyachining taklifiga ko'ra tonggi mashqlar uchun bir nechta tavsiyalar berilishi mumkin: 1. Yugurish – eng yaxshi va foydali kardio mashqlardan biri hisoblanadi. Joyda turgan holatda 40 soniya davomida yugurish tanaga tetiklik bag'ishlaydi. 2. **Sakrash mashqi** — bitta joyda turgan holatda imkoniyatdan kelib chiqib, 50-100 marta sakrash mashqini bajarish mumkin. Bunda o'ta baland sakrash shart emas, mashqni xotirjamlik bilan bajarsa ham bo'ladi. Sakrash mashqlari tetiklashga yordam berish bilan birga shishlarning oldini oladi, sellyulitga qarshi kurashadi. 3. **O'tirib turish**. O'tirib turish – tana uchun eng foydali mashqlardan biridir. Tongda 20-30 marta o'tirib turish charchoqqa sabab bo'lmaydi, aksincha sizni yanada harakatchan va chidamliroq bo'lishga o'rgatadi. Ertalabki gimnastikani o'tkazish vaqti kun tartibida ko'zda tutilgan bo'ladi. U 6–8 minut davom etadi. Bir so'z bilan aytganda, ertalabki gimnastika mazmuniga yurish, yugurish va bir joyda turib sakrash mashqlari hamda yelka-o'mrov qo'l, bo'yin, oyoq, qorin va bel muskullarini mustahkamlashga qaratilgan 1–5 mashq kiritiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. Xolboeva, Gulhayo Xolboevna (2021) "Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari orqali 6-7 yoshli bolalarning motor faolligini oshirish mexanizmlari", Eurasian Journal of Sport Science: Vol. 1: Iss. 2, 1-modda. Mavjud: <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/1>.
2. Kachashkin V.M. Jismoniy tarbiya usullari / V.M. Kachashkin.M: Ta'lim, 2018. - 128 b.
3. Lyax V.I. Moslashuvchanlik va uni rivojlantirish usullari/V.I. Lyax// Maktabda jismoniy tarbiya. - 2019. - 1-son. – 62-betlar.
4. A. Yefemenko. Gimnastika. T., O'zDJTI, 1980.
5. B. Смоленский. Гимнастика и методика преподавания. М., «ФиС», 1987.
6. И. Гуревич. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
7. Л. Кун. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
8. Azimov. Sport fiziologiyasi. T., O'zDJTI, 1993.
9. Я. Вилкин. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФиС», 1997.
10. В. Маслякова. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.

(Тақризчи: Т.Эгамбердиева – Педагогика фанлари доктори. профессор)