

**THE IMPORTANCE OF GYMNASTIC EXERCISES IN THE PHYSICAL
DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN**

¹G. U. Sultonova, ²R. U. Sultonov

Teacher of "Preschool education" department at GulSU¹, Senior Lecturer of Department of Theory and
Methods of Physical Culture, Faculty of Physical Culture at GulSU²

ANNOTATION

The article describes the goals and objectives of physical education in preschool education, the formation of children's various skills and abilities of physical development, the development of such physical qualities as strength, alertness, agility, intelligence.

Keywords; gymnastics, physical education, preschool education, music, creation.

INTRODUCTION

Жисмоний тарбия сифатида гимнастика жуда кўп вақтдан буён ривожланиб келган. Гимнастиканинг ривожланиши-жанглари олиб бориш усулларининг, жамият тузилишининг ўзгаришларига ва инсон тўғрисидаги илмларни ривожланишига узвий боғлиқ бўлиб келган. Қадимий Шарқда гимнастик машғулоти қўлланиб келинган. Қадим Грецияда ҳам гимнастика жисмоний тарбия сифатида қўлланилган. Греklar гимнастика деб бутун бир жисмоний тарбия тизимини аташган, лекин ёшларнинг жисмоний тарбиясига ва уларни мусобақаларга тайёрлашга алоҳида эътибор беришган. Шунинг учун биринчи тизимни гимнастика, иккинчисини эса агонистика деб аташган. Қадимий греklarнинг машғулоти югуриш, сакраш, ҳархил предметларни отиш, сузиш, бугдой тўлдирилган қопларни уриш кирар эди.

Мактабгача таълим ташкилотларида ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулотининг мақсади ва вазифалари болалардаги турли жисмоний ривожланишни кўникма ва малакаларини шакллантириш, улардаги кучлилик, тетиклик, чаққонлик, зийраклик каби жисмоний сифатларни ривожлантиришдан иборатдир. Мунтазам равишда ўтказиладиган жисмоний машғулотлар болаларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига ижобий таъсир килиб, ижодий имкониятларини оширади.

Мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбия машғулотининг мақсадлари қуйидагилардир:

- Боланисаломатлигини мустаҳкамлаш;
- Болани жисмонан бақувватлаштириш;
- Болаларни ахлоқий томондан ижобий сифатларини тарбиялаш.

Мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмонан тарбиялаш вазифалари:

1-вазифа. Болаларни мақсадга тўғрий ўналтирилган ҳаракатларни фаоллаштириш учун шарт-шароит яратиш.

2-вазифа. Ҳаракатнинг ҳаёт учун муҳим турларини шакллантириш: юриш, югуриш, эмаклаш, сакраш, ўрмалаш, отиш, илиболиш, сўзиш, велосипедда учуриш, оёқ, қўл, тана, бош ҳаракатларини ривожлантириш.

3-вазифа. Сафланиш ва қайтасафланиш. Бу ҳаракат

мактабгача таълим муассасалардаги машғулотнинг бошидан то якунигача давом этади.

4-вазифа. Ўйин ҳаракатларини кенгайтириш ва чуқурлаштириш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, чаққонлик, эпчиллик, зийраклик, иродалилик, сабр-қаноат, кучлилик шу билан бирга вадани тик тутиш малакаларини ошириш;

5-вазифа.

Болаларкоматларинитўғришакллантиришгатаъсиркўрсатишваяссиоёқлиликниолиди.

6-вазифа. Фаол ҳаракатга бўлган қизиқишни тарбиялаш.

7-вазифа. Жисмоний машқ ва ўйинларнинг фойдаси ҳақида, асосий гигиеник талаблар ва қоидалари ҳақида етарли даражада тасаввур ва билимлар бериш.

Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия машғулоти ўқув йилига 72 машғулотга мўлжалланади. Барча гуруҳларда ҳафтасига 2 машғулотдан боланинг физиологик ҳолатига қараб ҳафта кунларига бўлинади. Мактабгача таълим муассасасларида жисмоний тарбия машғулотларини йўриқчи олиб боради.

Жисмоний тарбия йўриқчисининг иш ҳужжатлари қуйидагилардан иборат: “Илк қадам” ўқув дастури асосида йиллик режа, ҳафталик иш режаси спорт байрамлари сценариялари, тарбиячи билан ҳамкорликдаги иш режаси, болалар билан индивидуал ишлаш режаси, спорт мусобақалари режаси ва бошқалар. Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия тизимида - кун тартиби, мужассам машғулотлар, овқатланиш, чиниқтириш (табiiй ва сунъий) жисмоний машқлар , маданий гигиеник кўникмалар, эрталабки ва кечки соатлар, қувноқ дақиқалар, уқалаш, даволовчи гимнастика, ритмика, спорт ўйинлари ташкил этади.

Жисмоний тарбия машғулотида машқ ва ўйинларнинг тўғри тақсимланиши ўта муҳимдир. Бунда машғулотнинг асосий вазифасини ажратиш лозим, унинг мазмуни кўзда тутилган мақсадни ҳисобга олиб, бола танасининг маълум қисмларига ҳар томонлама таъсир ўтказиш зарур. Жумладан машғулотларнинг унумдорлигини ошириш мақсадида турли машқларни бир-бирига боғлаб олиб бориш жуда муҳимдир. Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда ҳаракат тартибини ва такрорийлигини, вазифасини тўғри тақсимлаш ва болаларни гуруҳларга уюштиришнинг аниқ ва оқилона усуллари кўзда тутилади. Бунга аввало етарли ҳаракат фаоллиги ва машғулотларнинг зичлигини таъминлаш орқали эришилади. Машғулотларни режалаштиришда гуруҳнинг аниқ шароити, зарур жиҳозларнинг мавжудлиги ҳисобга олинади. Очик ҳаводаги машғулотлар мазмуни йил фаслларига, об-ҳавога мувофиқ равишда танланади. Машғулотни режалаштириш ва ўтказиш усуллари турлича бўлиб, улар асосий ҳаракат ва ўйин машқлари, бир қилибдаги машғулотлардан тортиб, турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар, халқ ўйинлари, эстафеталар, очик ҳаводаги машғулотларни ўз ичига олади. Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбия машғулоти кунидаги қисмлардан иборат:

1. Машғулотнинг мақсади,
2. Керакли жиҳозлар,
3. Машғулотнинг бориши,
4. Ташкилий қисм
5. Асосий қисм ,
6. Асосий ҳаракат турлари,
7. Мустаҳкамловчи машқлар

8. Ҳаракатли ўйинлар

9. Тинч ўйинлар ва якуний қисм.

Куннинг турли вақтларида боланинг ҳаракат фаолияти ҳисобга олиниши ҳаракат кўникмалар ива малакаларини тақомиллаштириш учун ҳаракат даражаси фатларини ўстирадиган машқларнинг турли усулларига асос этилади. Болаларнинг жисмоний мустақиллик фаолияти жисмоний тарбия йўриқчиси тарбиячининг бевосита раҳбарлигида ўтади.

Тарбиячи ҳар бир боланинг ўйин ва машқларни эркин танлашга ёрдамлашади.

Тарбиячи ҳаракат фаолиятига мос жиҳозни танлаш йўли билан болаларда ташкилотчилик қобилиятларини ўстиришга ёрдам беради. Тарбиячи бу ишларни режалаштираётганда болаларнинг ташҳиси, ўзига ҳос хусусияти, жисмоний ва ақлий ривожланиши, саломатлиги ва тайёргарлиги, қизиқиши ва қобилиятларини ҳисобга олади.

Машқларни бирор бир табиат ҳодисаси, жонзотларнинг хатти ҳаракатлари га боғлаб ёки тақлид қилиб ажариш тақлиф қилиш орқали болаларни машғулотларга бўлган қизиқишларини ортириш мумкин.

Бундан ташқари имконияти текланган болаларнинг айримларида ўзига бўлгани шончлар ипа с т бўлади.

Бунда болалар буюмлар, жиҳозлардан фойдаланиш вақтлари дауларнинг хавфсизликларини таъминлаш билан бирга, уларда ўзларига бўлгани шончларини ортириб бориш лозим.

Жисмоний тарбия бўйича ҳар бир гуруҳ кундалик ҳаракатлар тартибини белгилайди.

Мактабгача таълим муассасалари да ил да икки марта таътил таъсилга асос этилади (январ ойининг боши да ва март ойининг охири да бир ҳафта муддат билан).

Таътил вақти да ақлий фаолият ва болаларнинг жиҳодий фаолияти билан боғлиқ машғулотлар текла ниб, жисмоний тарбиянинг барча усуллар и қўлланилади. Таътил кунлари ўрта гуруҳдан бошланади.

Қишқи давр мактаб ўқувчиларининг таътил кунлари билан ыир вақтга тўғрикелади.

Унда болалар катта ёшда ги ўртоқлари билан ўйнайдилар, катталар ёрдам и да турли туман қишқи ўйинлар ўйнайдилар.

Баҳорги таътил кунларини эса,

сайлларга чиқиш ва табиат қучоғи да ўтказиш таъсилга асос этилади. Тарбиячи

(жисмоний тарбия йўриқчиси)

жисмоний тарбия машғулотларининг ишмаз муни да мактабгача таълим муассасалари да “Илк қадам” ўқув дастур и та лаблари га асосланади. Шу билан бирга тарбиячи жисмоний тарбия йўриқчиси, шифокор, ҳамшира билан келишган ҳол да оила да болаларни жисмоний тарбиялаш ни тарғибли қилади. Мактабгача таълим муассасалари да жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган тадбирлар ўрта гуруҳдан бошлаб бир йил да икки марта ўтказилади.

Мактабгача таълим муассасалари да жисмоний тарбия бўйича ўтказиладиган тадбирлар тарбиячи, жисмоний тарбия йўриқчиси, мусика раҳбари биргалик да амалга оширади.

Шунингдек, ҳафта да бир марта (душанба кун и)

мусика раҳбари билан биргалик да мусика ости да жисмоний тарбия машғулотлари ўтказилади.

Болаларни жисмоний тайёргарлигини текшириш, машғулотларни ташкил қилиш, тозалик, гигиеник талабларга, хавфсизлик қоидалари га жиддий риоя қилиш шарт.

Машғулотлар очик ҳаво да жиҳозланган спорт зали да ўтказилади. Болалар спорт

кийимидавапойафзалдашуғулланадилар: иссиқкунда - футболка (майка)-шортикда; пастроктемпературада – трикотаж костюмда; кишда – спорт иссиқкийимидашуғулланадилар. Бунданташқари, мактабгачатаълимдаболаларнингташхиси, ўзигахосхуеусияти, жисмонийвааклийривожланиши, саломатлигиватайёргарлиги, қизиқишивакобилиятларинихисобгаолганҳолдатурли спорт тўғараклариниташкилэтишмумкин.

Мактабгачатаълиммуассасаларидаўйналадиганбирқаторспортўйинларивамашқларимав жудбўлиб, улардантурлигуруҳлардафойдаланишмумкин. Масалан: Кичикгуруҳчун: “ Курктовукважўжалар”, “ Буюмгачаюгуриб бор”, “Чумчуклар”, “Қушларваёмғир”, “Кучуквамушукболалари” ўйинлариўйналади. Ўртагуруҳчун: “Миллийкураш” ўйини. Буўйиндаболалариккитаданбўлибкурашадилар. Иккита бола бир – бирининггарданигайикитишгауринибқўради. Оёқбиланчалишгаҳаракатқилинади. Иккитаболаданбири “рақибининг” курагиниергатегишишкерак, ўз “рақибини” йикитган бола ғолибсаналади. “**Чакқонбўл**”ўйини. Бир бола энгашганҳолдарғимчокнингбир учини ер ўзраайлантиради. Атрофдаги 6-7 бола арғимчокниергатуширибайланганидаунингустидан сакрайди. Ким арғимчокнибосиболса, у ўйинданчиқади. “**Саватгатушир**”ўйини. Устунгаўрнатилгансаватдан 1,5 метр наригачизикчизи-лади. Болалар шу чизикқабиринкетинкелиб, кетма-кет 8 мартадан саватчагатўп. ташлайдилар. Қайси бола саватчагақўп марта тўптуширса, шу бола ғолибҳисобланади.

CONCLUSION

Хулоса қилиб айтганда, жисмоний тарбия машғулотларини тўғри ташкил қилиш ва машғулотларни тўғри ўтказиш уни самарали ҳал этиш ниҳоятда муҳим саналади. Машғулотларни тўғри ташкил этилса, қизиқарли, ибратли жиҳатлари оширилса, болаларнинг ўз вақтида дам олишларига эътибор қаратилсагина жисмоний тарбия машғулотларнинг самарадорлиги ортиб боради.

REFERENCES

1. Р.С. Саломова. «Жисмонийтарбияназариясивауслугияти» Т.: 2014.
2. К.М.Махкамджонов. Жисмоний маданият назарияси ваметодикаси Т.: “Иқтисод-молия”, 2008 .
3. М.Файзуллаевавабошқ. “Соғтанда-соғломақл” Т.: 2014
4. Т.Усмонхўжаеввабошқ. “500 ҳаракатлиўйинлар”. Т.: “Янги асравлоди”, 2014.
5. Р.Хўжаеввабошқ. “Ҳаракатлиўйинларвауниўқитишметодикаси.
6. Т.: “Чўлпонномадаги – матбааижодиётуи”, 2010.