

МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALAR UCHUN ASOSIY JISMONIY HARAKATLAR

Pyosboyev Sirojiddin Baxtiyor o'g'li

ChDPU, maktabgacha boshlang'ich ta'lim
fakulteti 2-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar uchun, asosiy jismoniy harakatlar ya'ni, yurish, yugurish, tirmashish, sakrashlar, uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish va muvozanat saqlash mashqlar harakatlariga o'rgatish metodikasi yoritilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha yoshdagi bolalar, harakat turlari, harakat faoliyati, tarbiyachi, jismoniy fazilatlar, gimnastika, muvozanat mashqlari.

Аннотация: В статье описывается методика обучения детей дошкольного возраста основным физическим движениям, а именно ходьбе, бегу, лазанию, прыжкам, метанию, бегу и метанию, а также упражнениям на равновесие.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, виды движений, двигательная активность, воспитатель, физические качества, гимнастика, упражнения на равновесие.

Abstract: The article describes the methodology for teaching preschool children basic physical movements, namely walking, running, climbing, jumping, throwing, running and throwing, and balance exercises.

Keywords: preschool children, types of movement, movement activity, educator, physical qualities, gymnastics, balance exercises.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'lik holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish

imkoniyati yuzaga keladi. Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib etish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

MUHOKAMA

Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: basketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari.

Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda engil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar Bolalar olti yoshga etganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi. Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi. Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va erga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shaxdam harakat bilan qo'yiladi. Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish. harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik

bilan yugurish (20 m masofaga) taklif qilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va nihoyat chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5daqqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrash mashqlari.

Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Erdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi. Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishiga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda to'g'ri mo'ljal ola ilish zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarga tarbiyachining ko'rsatmalarini to'g'ri idrok etish xosdir va ular mashqlarni o'z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to'pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi. **Muvozanat saqlash mashqlari.**

Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi. Muvozanat saqlash funktsiyasining kechikishi yoki etarli

rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining etarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Katta guruhda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanat saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, dikkate'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuvi ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrab-avaylash lozim

Tirmashib chiqish mashqlari.

Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh muskullari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan birqatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chikish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimda asosiy gimnastika: bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

XULOSA

Pedagog – tarbiyachilar bolalarda epcillik, ixchamlik, abjirlik, uddaburonlik, qayishqoqlik kabi xususiyatlarni rivojlantirish va jismoniy ko'nikma va malakalarini shakllantirishda asosiy yurish, yugurish, tirmashish, sakrashlar, uloqtirish, va muvozanat saqlash mashqlaridan samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarning bo'sh vaqtlarida hovli, ko'cha, maydonlarda erkin ravishda sport o'yinlari, gimnastika, yengil atletika, kurash kabi sport turlarining elementlari bilan shug'ullanishlarini ta'minlash maqsadga muvofiq bo'ladi. Xilma-xil turkumlarga bo'linadigan harakatli o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash zarur.

Adabiyotlar

1. Tulenova. X., Xo_jaev.P, Xo_jaeva. Meliev.H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qollanma.
2. Makamjonov.K, Salomov.R, Ikromov.I Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008 yil.
3. Xujaev I-. Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y.
4. Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособия. М.. Академия 2001г.