ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Х.ТУЛЕНОВА, П.ХЎЖАЕВ,
М.ХЎЖАЕВА, Д.АБДУЛЛАЕВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

(2-қисм)

5141700 – Мактабгача таълим ва болалар спорти
таълим йўналиши талабалари учун
ўқув қўлланма

Тошкент
«IQTISOD-MOLIYA»
2012

УДК 796:373.24
КБК 74.267.5

Тақризчилар: п.ф.д., профессор **С.Саломов**;
п.ф.н., профессор **М.Fуломов**

Туленова Х.
Т83 **Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси.** (1-қисм) Мактабгача таълим ва болалар спорти таълим йуналиши талабари учун ўқув қўлланма / Х.Туленова, П.Хўжаев, М.Хўжаева, Д.Абдуллаев; Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. – Т: «IQTISOD-MOLIYA», 2012. - 240 б.

Ўқув қўлланма мактабгача тарбия муассасаларида шуғулланувчи болалар жисмоний тайёргарлиги бўйича замонавий билим ва тажрибалар умумлаштирилган. Ушбу қўлланма икки қисмдан иборат бўлиб, «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси», «Тарбиячилар ва жисмоний тарбия услубчиларининг малакасини ошириш», яъни «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия услубиёти» курсининг педагогика коллежлари учун ўқитувчилар тайёрлаш масалалари батафсил кўриб чиқилган.

5141700 - мактабгача таълим ва болалар спорти таълим йўналишидаги талабалар учун мўлжалланиб, педагогика институти ва университетларининг амалдаги дастурига мувофиқ ёзилган.

УДК 796:373.24
КБК 74.267.5

ISBN 978-9943-13-350-1
© «IQTISOD-MOLIYA», 2012
© Х.Туленова, П.Хўжаев, М.Хўжаева, Д.Абдуллаев 2012

Иккинчи қисм

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ МАСАЛАЛАРИ

XI боб . ҚОИДАЛИ-ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА СПОРТ ЎЙИНЛАРИ

1-§. Қоидали – ҳаракатли ўйиннинг жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатидаги тавсифи

Қоидали – ҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс таълим-тарбия жараёнидир.

Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти ривожланишига, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шаклланишига, организмнинг функционал фаолиятини оширган ҳамда эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда, саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъсир этади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ва методларидан бири сифатида юқорида санаб ўтилган вазифаларни самарали ҳал этишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соғломлаштириш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келадиган ва бола руҳиятига яхши таъсир этадиган ижобий эмоциялар билан узвий боғлиқдир. Эмоционал кўтаринкилик болаларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотади ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ҳамда

уйин шароитларида аниқ мулжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишида ифодаланади. Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучли интиёқи ва завқли интилиши асосида турли тусиқларни енгиб утишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

Ҳаракатли уйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳаракат- куникмаларини такомиллаштириш ва сифатларни тарбиялаш методи булиб, хизмат қилади.

Уйин жараёнида бола уз эътиборини ҳаракатни бажариш усулига эмас, балки мақсадга эришишга қаратади. У уйин шартларига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чаққонлик курсатади ва шу аснода ҳаракатларни такомиллаштиради. Шунинг учун масалан, «Бури жарликда» уйинини болалар югуриб келиб, узунликка сакрашни билиб олганларидан кейин берилади.

П.Ф. Лесгафт «Уйинларда мунтазам машғулотларда узлаштириладиган барча ҳаракатлар қулланилади. шунинг учун бунда бажариладиган барча ҳаракатлар шуғулланувчиларнинг кучи ва малакасига тула мос булиши ҳамда имкони борича, аниқлик ҳамда чаққонлик билан бажарилиши керак» — деб ёзган эди.

Бу қоида мактабгача тарбия муассасаларида ҳаракатли уйинларни утказиш методикасини ишлаб чиқишга катта ҳисса қушган педагогларнинг ишлари билан тасдиқланмоқда.

Кичик мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳақида амалга оширилган кейинги тадқиқотларда «таълимнинг методи фақат болалар ҳаракатларини такомиллаштириш давридагина эмас, балки уларни дастлаб ургатиш пайтида ҳам қулланиши мумкин» - деб таъкидланмоқда.

Ҳаракат фаолияти сифатида ҳаракатли уйин муайян специфик хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва уйинда тусатдан буладиган узгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Уйинда юз берадиган турли вазиятлар, ҳаракатлар мушак тарангли даражасининг узгариши заруратини келтириб чиқаради. Масалан «Тузоқ» («Ловушка») уйинида ҳар бир бола бошловчи ҳаракатини диққат билан кузатиб бориши лозим: бошловчи унга яқинлашганда қарама-қарши томонга шитоб билан қочиб утади; узини хавфсиз сезгач, секин ҳаракат қилиб, тухтаб туради; бошловчи яқинлашганда яна ҳаракатини тезлаштиради.

Деярли, ҳар бир ҳаракатли ўйинда ҳаракатлар ва болалар ҳаракатига оид сигналлар мавжуд. Масалан, «Аҳил болалар» ўйинида ҳаракат йўналиши ва характеридаги ўзгаришларда ифодаланадиган «Сафланиш» буйруғи болаларда тезроқ реакция уйғотади: тарқалган ҳолда енгил чопиш, олдиндан шартлашилган жойларда тезроқ колонна бўлиб сафланиш учун мақсадга мувофиқ тўғри йўналишга томон ўзгаради.

Бундай фаол ҳаракат фаолияти бола қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларини такомиллаштирган ҳамда мувозанатлаштирган ҳолда асаб тизимини машқ қилдиради, шунингдек, кузатувчанлик, топқирлик, ўзгарувчан атроф-муҳитда мўлжал олиш қобилияти, юз берган мушкул ҳолатдан қутилиш йўлини топиш, тезда қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш, ботирлик, чаққонлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришишнинг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

2-§. Ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методикасининг яратилиши

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадим халқ педагогикасига бориб тақалади. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастлабки ҳаракати билан боғлиқ овунчоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаётида ранг-баранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болаларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмачоқларни олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Буларнинг ҳаммаси ҳозирга қадар бадиий жозибадорлигини, тарбиявий аҳамиятини сақлаб келмоқда ва қимматли ўйин фольклорини ташкил этади.

Ҳозирги даврда мустақил жамият ривожланиши шароитида мактабгача тарбия муассасаларида болалар санъат — қўшиқ, рақс ва ўйинлари мазмунида маънавий руҳда тарбияланмоқда. Шунинг учун ранг-баранг халқ ҳаракатли ўйинларини танлаш болалар билан таълим-тарбия ишларини олиб боришда зарур ва мақсадга мувофиқ тадбир ҳисобланади. Болаларни миллий, ўзига хос ўйин фольклор намуналари билан таништириш ва баъзи халқ ўйинлари намуналарини кичкинтойлар ҳаётига татбиқ этиш халқ оригинал ижодига ва бинобарин, унинг

вакиллларига нисбатан ижобий эстетик муносабатни мустаҳкамлайди.

Машҳур педагог – олимлар халқ ўйинларини юқори баҳолаганлар ва улардан болалар тарбиясида кенг фойдаланишни маслаҳат берганлар.

К.Д.Ушинскийнинг фикрича, бу соҳада болаларда «ижтимоий муносабатларнинг дастлабки ассоцияцияларини» уйғотувчи ижтимоий хулқ-атвор кўникмаларини ҳосил қиладиган жамоа ўйинлари алоҳида роль ўйнайди.

XIX асрнинг 60-йилларида илғор педагогика ғоялари «Детский сад» журналида (А. ва Я. Симоновичлар нашри) ўз аксини топди. Илғор педагоглар ҳаракати расмий педагогика томонидан жорий этилган тарбиянинг Фребелча тизимини рус ҳаётига механик тарзда кўчиришга қаратилган эди. Журналда ҳаракатли ўйинларнинг вазифалари ва тарбиявий аҳамияти ёритилар, рус халқ куйларидан фойдаланиб яратиладиган ҳамда рус кишилари меҳнати фаолиятини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинларни яратиш зарурлиги ҳақидаги фикрлар айтилар эди.

Ўша даврнинг машҳур педагогларидан Н.И. Пирогов, кейинчалик эса Е.Н.Водовозова, П. Ф. Каптерев ва бошқаларнинг асарларида боланинг жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар унинг ёш хусусиятларига мос фаолият ва ҳар томонлама ривожлантириш воситаси сифатида биринчи даражали аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаган.

Атоқли рус педагоги П. Ф. Лесгафт Россияда жисмоний тарбиянинг оригинал тизимини ишлаб чиқди. Бу тизимда ҳаракатли ўйинлар катта ўрин эгаллайди.

Лесгафт таърифича, ўйин болани ҳаётга тайёрлашга ёрдам берувчи машқ ҳисобланади. Бу машқ мустақил фаолият бўлиб, унда боланинг шахсий ташаббуси ривожланади ва ахлоқий сифатларни тарбияланади.

Лесгафт ҳар бир ўйин муайян мақсадга эга бўлиши, шакли эса бу мақсадга жавоб бера олиши керак, деб кўрсатган эди. Бунинг учун ўйиндаги ҳаракатлар боланинг ўзини бошқара олиш малакасига мос бўлишига ва «жуда қониқиш ҳисси» уйғотишига; бу ҳаракатлар тизимли машқларда олдиндан ўзлаштирилишига эришиш зарур.

Уйинларни мазмуни ва қоидаларига кура аста-секин мураккаблаштириб бориш лозим. Лесгафт уйин вариантларига янги шартлар, машқлар, ҳаракатларни киритишни тавсия этади. Бу билан таниш уйинларни юқорироқ талаблар асосида такрорлашга, шунингдек, болаларга уларда уйинларга қизиқишни сақлаб қолган ҳолда мунтазам таъсир этишга эришиш лозим.

Уйинда роль ва ҳаракатларни тасдиқлаш уйновчилар ихтиёрида деб билади (яъни уйин уз-узини бошқариш йули билан амалга оширилади). Болаларнинг уйин қоидаларига қонунга риоя қилганда онгли ҳамда иштиёқ билан муносабатда булишлари муҳимдир.

Лесгафт ҳаракатли уйинларни бола шахсини ҳар томонлама тарбиялаш, унда ҳалоллик, ростгуйлик, вазминлик, интизом, уртоқлик каби ахлоқий сифатларни ривожлантиришнинг қимматли воситаси деб ҳисоблайди. Унинг «Биз уйинлардан уларни (болаларни) узларини тутишга (яъни салбий ҳисларни енгишга) ургатишда фойдаланишимиз керак», деган сузлари машҳурдир.

Уйинда «уларни уз тарқоқ ҳисларини жамлай олиш ва шу аснода уз ҳаракатларини ақлга буйсундиришга» ургатиш лозим.

Лесгафт ҳаракатли уйинларни мунтазам ўтказиш болаларда уз ҳаракатларини бошқаришни ривожлантиришга ёрдам беради, улар гавдасини тартибга солади, яъни турли зуриқишда ҳаракат қилишга ургатади. Уйинлар болани жуда чаққонлик, муайян мақсад ва тезкорлик билан ҳаракат қилишга; қоидаларни бажариш, узини, тутиш, уртоқликни қадрлай олишга ургатади, деб таъкидлайди.

П. Ф. Лесгафтнинг юқоридаги қоидалари ҳаракатли уйинлар назарияси ва амалиётини ривожлантириш учун асос булади.

Лесгафт узининг машҳур «Теория прибавочных раздражителей» («Қушимча қузғатувчилар назарияси») асарида болага таъсир этувчи кучли қузғатувчилар унинг таъсирчанлигини сусайтиради, деб таъкидлайди. Шунинг учун у рағбатлантириш, жазолаш, гимнастика асбоб-анжомларидаги машқлар, мусобақалар каби кучли ҳис-туйғу уйғотадиган тадбирларни рад этади.

Лесгафт юқоридаги қоидаларни туғри таҳлил қилиб, уларни юзага келтирувчи сабабларни курсатиб беради.

Лесгафтнинг жазолаш ҳақидаги фикри ўша вақтдаги тан жазосини қўлланиб таъсир этиш билан боғлиқ эди: бола бурчакка турғизилар, тиззалатилар, тушликдан маҳрум қилинар эди ва ҳоказо. У бундай жазо болага жисмоний ва маънавий зарар келтиради: у ҳаракатсиз ҳолатдаи толиқади, унинг инсоний қадр-қиммати камситилади, деб тўғри ҳисоблар эди. Лесгафт тушунчасидаги жазолаш болани ўйиндан фақат вақтинча чиқариб қўйишдан иборат эди. Ҳозирги замон мактабгача тарбия педагогикасида ўйиндан бир марта чиқиш қоидада бор бўлиб, у болаларда норозилик уйғотмайди. Бундан ташқари, ўйиндан чиқиш кўпинча йўл қўйилган хатони тузатиб олиш таклифи билан алмаштирилади (ўйин сигналига эътибор қилиш, фақат кўрсатилган жойда тўпланиш ва ҳ. к.). Болаларнинг ўйинда илиб олиш, чан беришда хитоб-ҳаяжонига келсак, уларни болаларнинг шовқинга ва ўйин қоидасини бузишга айланмаслиги керак бўлган эмоционал ҳолат» билан изоҳлаш мумкин.

Рағбатлантиришга ҳозирги пайтда болада қўйилган вазифани бажариш ва ўз имкониятларига ишончни мустаҳкамлашнинг қизиқтирувчи воситаси сифатида қаралади. Лесгафт рағбатлантиришни фақат ахлоқий мулоҳазаларга кўра рад этар, у болаларни ўйин ҳаракатларини ҳеч бир манфаатдорликсиз мақтов кутмасдан бажаришга ўргатар эди.

Лесгафт шунингдек, мусобақаларни ҳам ахлоқий мулоҳаза билан рад этар: унинг фикрича мусобақалар шахсий ғалаба кетидан қувишга олиб келар эди.

Ҳозирги пайтда мусобақалардан фойдаланиляпти, чунки улар метод сифатида қизиқиш, эмоционал кўтаринкилик, ўйин ҳаракатларини яхши бажаришга интилиш уйғотади, ҳаракат кўникмаларининг такомиллашишига ёрдам беради. Бироқ ҳозирги кунда мусобақа элементлари мактабгача тарбия ёшдаги болалар ўйинига фақат уларнинг жисмоний кучлари ва имкониятлари синчиклаб ўрганилгач ҳамда раҳбарлик услуби ўйлаб чиқилгандагина жорий этилади.

П.Ф. Лесгафт қоидаларини В.В. Горинсвский ва Е.А. Аркинлар ўз илмий ишларида янада ривожлантирдилар. П.Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар ҳақидаги асосий қоидалари В.В. Горинсвский томонидан янги ижтимоий тарихий шароитларга мувофиқ ривожлантирилди.

Гориневский ҳаракатли ўйинларни ҳаракат фаолияти ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ҳар томонлама тарбиялашнинг асосий тури ва воситаларидан бири деб ҳисоблар эди. У болаларбоп ўйин сюжетини ҳозирги замон жамият ҳаёти талабларига кўра танлаш муҳимлигини таъкидлаган эди.

Ҳаракатли ўйинлар жараёнида болаларда ахлоқий-иродавий сифатлар тарбияланади, шунинг учун ўйин бола шахсини шакллантириш воситаси ҳисобланади. Гориневский болаларда ўйин пайтида вужудга келадиган эмоцияларга соғломлаштириш компоненти сифатида жиддий аҳамият берар экан, қувонч ва қувноқликни ўйин фаолиятининг мажбурий шартларидан бири, уларсиз ўйиннинг болалар учун моҳияти қолмайди, деб ҳисобларди.

Гориневский тарбиячидан эмоционаллик, ҳаракатлар эстетикасини, болага индивидуал ёндашиш, ўйин қоидаларига аниқ риоя қилишни талаб этган ҳолда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасига жиддий талаблар қўяр эди. У ўйинларга жазава, жўшиш, бир-бирига нисбатан ғаразлардан холи бўлган болаларбоп мусобақа элементларини жорий этиш мақсадга мувофиқлиги масаласини қўйган эди.

Агар тарбиячи мусобақага зарурий раҳбарликни қила олса, бу ўйинга эмоционаллик бахш этиши ва «ўйиндан болаларда ижобий ахлоқий сифатларни тарбиялаш мақсадларида фойдаланиш мумкин», деб таъкидлаган эди Гориневский.

Е.А. Аркин ҳаракатли ўйинни болани ривожлантиришнинг қудратли ва алмаштириб бўлмас воситаси, мактабгача тарбиянинг асосий ричаги, деб ҳисобларди. У ўйинларнинг турли жисмоний машқларга нисбатан устунлигини унга алоҳида қизиқарлилик бахш этадиган кучли эмоционаллигида, болалар кучини сафарбар қилишда, қувонч ва қониқиш уйғотишида; йирик мушакларнинг катта қисми ишига ёрдам берувчи ҳаракат фаолияти характерида (югуриш, сакраш, улоқтириш); толиқишнинг олдини олувчи хилма-хил ҳаракатларда; болаларнинг ҳаракатлар суръати ва кучини ўзлари бошқара олишлари мумкинлигида; шахсий ташаббус кўрсата олиш ва ботирлик, интизом, топқирлик ва ҳоказолар каби руҳий сифатларни ривожлантиришда кўради.

Ҳаракатли ўйинлар Аркин фикрича, организмнинг ҳаракат аппаратини ривожлантириш ва такомиллаштириш билан мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ўйинлар болаларни интизомга, диққатни бир ерга тўплай олишга ва ҳаракатларни режалаштира олишга ўргатади.

Бироқ ўйин илк ёшдан ҳаётбахш куч бўлиб қолиши учун унга оқили, тажриба ва меҳр билан раҳбарлик қилиш лозим. Ўйин қоидаларига кунгилли равишда риоя қилиш, ҳамманинг ягона нормага бирдек бўйсуниши шахсий ҳалоллик ва социал интизомнинг илк мактаби сифатида катта тарбиявий аҳамиятга эгадир. Тарбиячи катта гуруҳ болаларига ўйинни ўтказишда, ролларни тақсимлашда, коидага риоя қилишда имкони борича мустақиллик беради. Бироқ агар болалар вазифаларни нотўғри ҳал этсалар, бунда педагогнинг одоб билан аралашуви ва ўйиннинг тўғри ва қизиқарли ўтиши учун қайғуриши зарур бўлади.

Тарбиячининг ўйинни унинг болага ҳар томонлама таъсирини ҳисобга олиб танлаши, ўйинда қатнашиши зарур бўлганда тушунтиришни вазмин ва шу билан бирга, кўтаринки тарзда олиб бора олиши, ролларни тақсимлаши, якун чиқариши — бу ҳар бир тарбиячи эгаллашга интилиши керак бўлган катта санъатдир, деб таъкидлаган эди Аркин.

Шундай қилиб, П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар назарияси унинг издошлари томонидан ижодий ривожлантирилди.

В.В. Гориневский ва Е.А. Аркин «шифокор-гигиенистлар» сифатида аввало, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг хусусиятларига эътиборларини қаратдилар. Бу уларнинг эмоциялари, болалар камолотида ёшга оид ўзига хосликлар ва уларни ўйинларни мустақил ташкил этишдаги мураккаб талабларга тайёрлашдаги аста-секинликни ҳисобга олиш ҳақидаги тавсияларида акс этган.

Ҳозирги вақтда ҳаракатли ўйинлар муаммоси мактабгача тарбия ёшидаги болани ҳар томонлама тарбиялаш ва ривожлантириш воситаси сифатида илмий ҳамда амалиётчи ходимларнинг тадқиқот предмети бўлиб қолмоқда. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар мазмуни, уларни ташкил этиш ва методикасининг алоҳида

масалалари бўйича А.И. Бикова, М.М. Конторович, Л.И. Михайлова, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.В. Артемова ва бошқа муаллифлар кўплаб тадқиқотлар олиб бордилар. Кейинги йилларда ўтказилган тадқиқотлар натижасида қуйидагилар аниқланди: 6 ёшли болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинларда мусобақа методлари ва ижодий топшириқлардан фойдаланишнинг самарадорлиги (Л.М. Коровина); катта гуруҳдаги болаларни уларнинг улғайиш босқичида асосий ҳаракатларга ўргатишнинг мақсадга мувофиқлиги (Н.В. Потехина); катта ёшли болаларда ҳаракатли ўйинлар орқали фазода мўлжал олишни шакллантиришнинг самарадорлиги (Э.Я. Степаненкова); кичик ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинлар давомида асосий ҳаракатларни ривожлантиришнинг мақсадга мувофиқлиги (Я.А. Тимофеева ва бошқалар. Ҳаракатли ўйинлар бўйича илғор тажрибани акс эттирувчи амалиётчи ходимлар, чунончи спорт ўйинлари элементлари билан ўтказиладиган ўйинлар мазмуни ва методикаси муаммоси бўйича В.И.Васюкова, Н.Г. Кожевникова, Т.К. Лобова, ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва методикаси муаммоси бўйича Е.А. Аронова, К.В. Вербицкая, Н.Н. Кильно, Л.А. Киселева ва бошқалар илмий ишлар олиб бордилар.

3-§. Ҳаракатли ўйинларнинг болани ҳар томонлама тарбиялаш воситаси сифатидаги аҳамияти

Ўйин фаолияти қайси шаклда ифодаланмасин болани қувонтиради, ҳаракатли ўйин фавқулодда хурсандчиликнинг хилма-хил моментлари билан, айниқса, ижобий ҳислар уйғотишга хизмат қилади. Улкан тарбиявий куч ана шу қувончли эмоциялар манбаидадир.

«Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун ўйин катта аҳамиятга эга: ўйин улар учун меҳнат, ўйин улар учун жисмоний тарбиянинг жиддий шаклидир» - деб таъкидлайди Р.Мовлонова, - у ўйиннинг жисмоний камолотдаги аҳамияти ҳақида ҳам фикр юритади.

«Жисмонан чиниқтирадиган, меҳнат кўникмаларини ривожлантирадиган, кўз мўлжалини яхшилайдиган, чаққонликни ўстирадиган кўплаб ўйинлар мавжуд. Чаққонликни,

кучни, шижоатга теккизишни устирадиган ва меҳнатда улкан аҳамиятга эга булган шунга ухшаш барча нарсаларни мактабгача тарбия муассасаларида қуллаш фавқулодда муҳимдир».

Ҳаракатли уйинлар ролининг муҳимлиги улар тематикасини, мазмунини синчиклаб таҳлил қилиш ва шунга мувофиқ турли ёшдаги болалар учун танлашни талаб этади.

Ҳар қандай уйин — хоҳ у ижодий, дидактик, мусиқали, шунингдек, ҳаракатли булмасин болаларнинг атроф-муҳитни билишида узига хос восита ҳисобланади.

Ҳаракатли уйинлар мазмунида бола дунёқарашини кенгайтирувчи ва тасаввурини аниқлаштирувчи куплаб билиш материали мавжуд. Сюжетли уйинлар тематикасини одамлар ҳаёти, табиат ҳодисалари, ҳайвонлар одатларига оид айрим эпизодлар ташкил этади. Уларнинг ҳаммаси болалар томонидан узига хос шартли уйин шаклида акс эттирилади («Саёҳатчилар», «Учувчилар», «Гозлар-оққушлар», «Лочин ва курк товуқ» ва бошқалар). Би-роқ бола ташқи дунёни туғри идрок қилиши учун (уйиннинг барча шартларига риоя қилган ҳолда) образнинг туғри тавсифси ва ҳаққоний уйин вазияти зарур. Бу педагог томонидан уйинни тушунтиришда эмоционал тарзда баён этилади. Халқ уйинлари бунинг ажойиб намунаси ҳисобланади. Улардаги уйин вазияти болани қизиқтиради ва тарбиялайди, баъзи уйинларда учрайдиган диалоглар, персонажлар ҳам улар ҳаракатларини бевосита характерлайди («Лочин ва курк товуқ», «Ғозлар-оққушлар» ва бошқалар). Сюжетга эга булмаган ва фақат муайян уйин топшириқларидан тузилган уйинларда ҳам боланинг сенсор қобилиятини, тафаккурини, мулжал олишини ривожлантиришга ёрдам берувчи куплаб билиш («Ким узар», «Туп мактаби» ва ҳоказо) материали мавжуд.

Қоидалар катта тарбиявий аҳамиятга молик. Улар уйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг хатти-ҳаракати, узаро муносабатларини йулга солади, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Қоида уйинда муайян шароит яратади. Бунда бола уйинга тегишли раҳбарлик қилинганда узида ҳосил қилинган сифатларни намоён қилмасдан туролмайди. Масалан, болалар «Айёр тулки» уйинида фақат тулки: «Мен шу ердаман»

деганидан сўнггина доирадан чиқиб, турли томонларга қочишлари мумкин. Бу қоида болаларда диққатни, ўзини тута билишни, чидамлиликни, берилган сигналга тезкор реакцияни, фазода мўлжал олишни ҳосил қилади.

Қоидаларни оғишмай бажаришни талаб қилиш мақсадга эришишдаги худбинлик, эмоциялар ва кайфиятни енгишга ёрдам беради. «Қоида бола хатти-ҳаракатини жамоа талабига мувофиқ, бошқарадиган ва йўналтирадиган биринчи ижтимоий омил ҳисобланади. Ўйинларда теран ҳиссиёт, ўртоқлик ва меҳр-муҳаббатнинг дастлабки нишоналари пайдо бўлади».

Кичик гуруҳларда қоидалар болалар томонидан ўйин ривожланиши давомида юзага келадиган мажбурий, зарур жавоб ҳаракати сифатида идрок қилинади (қуёнчалар айиқ пайдо бўлиши билан буталар орасига қочиб кетадилар; чумчуқлар автомобиль кўриниши билан йўлдан учиб қочадилар). Болалар ўйин қоидаларини ҳали «қонун» сифатида англамасдан туриб ҳозиржавобликка ўрганадилар: бир томондан ўйин сюжетига кўра (қуёнчалар айиқдан қўрқдилар), иккинчи томондан муайян сигналга нисбатан ҳосил қилинган шартли рефлексга кўра ҳаракат қиладилар.

Л.Ф. Артемова маълумотларига қараганда, катта гуруҳларда қоидалар ва уларни албатта, бажаришга онгли муносабат болаларда аста-секин ва турли вақтда ҳосил қилинади. Болалар дастлаб қоидаларни педагог раҳбарлигида, кейинчалик жамоанинг қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англаган айрим аъзолари таъсири остида бажарадилар; ниҳоят қоидалар болаларнинг ижтимоий хулқи-атвор меъёрларини бевосита белгиловчи омилга айланади.

Дастлаб болалар ўйин вазифаларини тезроқ бажариш пайида бўлиб қоидаларни унутиб қўядилар, бундан ташқари, ютуққа ва унга энг осон йўл билан эришишга интилиш ҳам қоидани бузишга сабаб бўлади. Бу ўз навбатида, ўйинчиларда норозилик уйғотади, зиддият туғдиради ва болалар ўртасидаги муносабатни ёмонлаштиради.

Ҳар бир боланинг ўйин қоидасини англаши ва унга риоя қилишида катталарнинг талаби ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Аста-секин тарбиявий таъсир қилиш туфайли болаларнинг ўйин жараёнига муносабати ўзгара бошлайди, ўйин

ҳаракатлари ва қоидаларини бирмунча аниқ бажаришга қизиқиш ва интилиш пайдо бўлади. Ўйин қоидаларини бажармаслик сабаблари ҳам ўзгаради. Энди болалар уларни атайин эмас, тасодифан бузадилар, бироқ шу заҳоти йўл қўйилган хатони тузатишга ҳаракат қиладиган бўладилар. Болаларни қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англашга тизимли, чидам билан тайёрлайдиган тарбиячи раҳбарлигида улар ҳалоллик, адолатлилик, дўстлик, ботирлик, ўзини тута билиш, қатъиятлик, ирода каби яхши сифатларни шакллантиришнинг самарали воситасига айланади. «Бола томонидан аста-секин ўзлаштириладиган бундай ҳаётий муҳим ахлоқий сифатлар бола шахсининг ички маънавий мулкига айланади». Буларнинг ҳаммаси *қоидали, ҳаракатли ўйинларни болаларни ахлоқий тарбиялашнинг таъсирчан воситаларидан бири сифатида* белгилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Ўйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, мавжуд тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади; ўйинлар ижодий хаёл, хотира, топқирлик, фикр юритиш фаоллигини ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай қи*либ, ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради.*

Болаларнинг руҳий жараёнларини такомиллаштиришда образли, эмоционал методика катта аҳамият касб этади, у болаларда қизиқиш уйғотади, хаёлни жалб этади, ўйин ҳаракатларини ижодий бажаришга ундайди.

Психологлар тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, бола ўйин фаолияти туфайли фазо ва анжом воқелигини амалда ўзлаштиради, шу билан бирга фазони идрок этиш механизмининг ўзи ҳам жуда такомиллашади. Ўйинда фазони идрок этиш ўзининг асосий шаклларида намоён бўлади: бевосита: ҳиссий билиш — сенсор (ҳиссий-образли) ва билвосита мантиқий тафаккур, (тушунча). Масалан, бола томонидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатни ўйин қоидасида қатъий белгиланган йўналишда бажариш бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок қилинадиган) ва кўриш мотор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазо ўйин муҳитида англаш ва тасаввур қилиш ҳамда унга кўриш мотор реакциясини

намоён этишни талаб қилади. Ҳаракатли ўйинда бу икки компонент ўзаро ҳаракатда бўлади. Педагог томонидан ишлаб чиқилган ўйин қоидалари бола ҳаракати учун фазода олдиндан мўлжал олишнинг зарур имкониятини яратади, айни пайтда ўйин вазиятидаги тўсатдан буладиган ўзгаришлар (бошловчи ҳаракати ёки сигналлар билан боғлиқ равишда) ҳаракат режасини бузади ва жуда мураккаб — болаларнинг тезкор реакцияси ҳамда фазода мўлжал олишини талаб қилади («Икки аёз», «Сеҳрли таёқча», «Жасур боалар», «Маймунлар ва овчилар» ва ҳоказо ўйинлар).

Бундай реакция боладаги ўз фаолияти ва ҳаракатларини муайян муҳитга мослаш қобилиятининг ривожланганлик даражаси билан белгиланади. Бунда болага тарбиячи ёрдам бериши лозим. Бунда тарбиячи болани аста-секин ўйин вазияти ва қўйилган вазифага эришиш заруратини ҳисобга олган ҳолда, бирмунча муваффақиятли ҳаракат усулини топишга ўргатади. Масалан, айнан бир ўйинни катта ва чеклаиган фазода ўтказганда бола бошловчидан тез ва узоққа қочиш усулидан фойдаланади ёки унга яқин жойда туриб чаққонлик ва абжирлик кўрсатади («Тузоқ», «Айёр тулки» ва ҳоказо).

Атроф-муҳитда мўлжал олишга ўйин вазифасини бажариш йўлида атайин яратилган тўсиқлар ҳам ёрдам беради («Чамбаракдан ўтиб байроқча томон югуриш», «Бўри жарликда», «Жасур болалар» ва ҳоказо). Бу болаларда маъқул ҳаракат усулини масофани етарлича ривожланган кўз билан баҳолаш ва ҳаракатларни бажариш вақтини ҳисобга олишга таянган ҳолда мустақил танлаш қобилиятини ҳосил қилади.

Боланинг тарқалган ҳолда тез ҳаракат қилаётган болалар орасида мўлжал ола билиши жуда муҳим ҳисобланади. Бу тинимсиз ўзгариб турадиган ўйин вазиятига нисбатан тезкор реакция кўрсатиш заруратига кўра бирмунча мураккабдир. Бироқ катта гуруҳ болалари ўйинларни такрорлаш жараёнида бу кўникмани муваффақиятли эгаллайдилар («Тузоқ». «Айёр тулки», «Қувлашмачоқ» ва бошқалар). Бола ҳаракатли ўйинда анжомларнинг, одамларнинг яқин-узоқлигини аниқлашни машқ қилади. Шу туфайли унда кўз билан баҳолаш, шунингдек, фазовий эшитиш мўлжали («Узоқ яқин». «Гоҳ у ерда, гоҳ бу ерда», «Кўз боғлаш ўйини» ва ҳоказо) ривожланади.

Э.Я. Степаненкова тадқиқотида болаларнинг анжомлараро фазовий муносабатлар: олдинда, орқада, ўртада, чапда, ўнгга, чапга, устида, остида, орқали, ёнида, пастда, юқорида, оралиғида, қарама-қаршисида, кетма-кет ва ҳоказо ҳақидаги тушунчаларини аниқлаштирувчи ўйинлар («Тезроқ юр», «Тўқиш», «Ким тезроқ», «Чамбарак орқали байроқча томон югуриш», «Лочин ва курк товуқ», «Тўпни кенгликлараро думалатиш» ва ҳоказо) кўрсатилган.

Ҳаракатли ўйинлар болаларда оддий в а қ т   м ў л ж а л и - н и шакллантиради. Улар қуйидагиларда ифодаланади: ўйин ҳаракатларининг изчиллигини тушуниб олишда — аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барча ҳаракатларни бир вақтда ва ҳоказо каби ўйин топшириқларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришда, масалан, «Мен бешгача санагунимча, байроқчалардан бирорта нақш ясашингиз керак», «Ким барабанга уч марта ургунча сафлана олади?» ва бошқалар. Бу ўйинларда бола фазода мўлжал олишни, ҳаракатлар изчиллиги ва уларга вақт давомида амал қилишни машқ қилади. Ўйинлар мазмунини, бутун ўйин вазиятини, унинг қоидаларини, ҳаракат кетма-кетлигини мустақил тушунтириш; болаларнинг жойлашиш ўрнини, ўйин атрибутларини ва ҳаракат йўналишларини фазовий терминларни ишлатган ҳолда кўрсатиш; ўтказилган ўйинга баҳо бериш болаларнинг ақлий ривожланишига хизмат қилади.

Ҳаракатли ўйинлар боғча ёшидаги катта болаларда ижодийликни ривожланиши учун қулайлик яратади. Л.М. Карманова маълумотларига кўра, 5—6 ёшли болаларга тегишлича раҳбарлик қилинса ўзларига таниш ўйиннинг вариантларини ўйлаб топишлари, унинг мазмунини мураккаблаштиришлари, қоидаларини тўлдиришлари мумкин. Кейинчалик болалар адабий асарлар, эртаклар сюжети асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари, ақлий ва ижодий камолотнинг юқори даражасига эришганларида эса, ўзлари ижод қилган сюжетлари асосида ҳаракатли ўйинлар яратишлари мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ижодий фаоллигининг ривожланиш жараёни барча ёш гуруҳлардаги тарбияланувчиларнинг топшириқларга ва уларни амалга оширишга эмоционал муносабатлари билан тавсифланади. Бунда тар-

биячи раҳбарлигининг умумий ижодий йўналганлиги, унинг болалар изланишларига хайрихоҳлик муносабати катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва шаклига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-баранглиги уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида тавсифланади. Болалардаги кўтаринкилик ўйин фаолиятига эмоционал тус берган ҳолда, ҳаракатларни жуда сифатли бажаришда намоён бўлади ва уларда ҳаракат жараёнининг ўзидан қониқиш ҳиссини уйғотади. Бир ёки бир неча доирага, шеренга, колоннага, «фигура» бўлиб туриш каби хилма-хил сафланишлар ҳаракатларнинг аниқлигини, хушқоматлиликни, ихчамлиликни талаб қилади ва болаларда эстетик ҳисни ўстиради. Ўйин кўринишининг гўзаллиги энг аввало қатнашувчиларнинг ўзлари идрок этадиган жисмоний юклама жисмоний тарбия шаклининг бир хил бўлиши билан ифодаланади. Ўйинлар айниқса, халқ ўйинларининг эстетик таъсири ўйин бошланмалари, диалоглар, саноқлар туфайли кучаяди. Уларда оригинал нутқ оборотлари, бетакрор рус оҳангларининг нафосати, ритмик аниқлик, саноқларда эса тортишув тавсифидаги нарсалар мавжуд. Масалан:

Тоғларда сайр этдим, тавоқда тарақ-туруқ,
Энди сен минавергин, менинг эса мингим йўқ.

Мана «Калхат ва курк товуқ» халқ ўйинининг бошламаси:

Калхатни айланаман,
Тақинчоқлар тақканман.
Уч марта нина уриб,
Маржонимни қўйдим қадаб.
Ёқамни туширгандим,
Бўйнимни бўғди жиндак.

Болаларнинг севимли асарларидан олинган замонавий саноқлар жуда қизиқарли жаранглайди. Масалан:

Кўрпачам қочди дик-дик
Чойшабим учди ҳунграб.
Ёстиғим ҳам бақадай,
Қочди мендан жилпанглаб.

Ҳаракатли ўйинлар тўпламларида «Четан девор», «Яшил майсазорда» ва бошқа текстли ўйинлар мавжуд. Болаларнинг

ҳаракатларни сўзларга мувофиқ бажариши бу ҳаракатларни ритмлаштиради, координацион механизмларни чиниқтиради, қувончли эмоциялар уйғотади.

Мусиқа болага жуда катта эстетик таъсир кўрсатади: у болаларни руҳлантиради, уларни умумий бир кайфиятга бирлаштиради, чиройлироқ ҳаракат қилишга ундайди. Мусиқани ҳаракатли ўйинларга қўллаш, аввало, унинг эстетик тарбиявий ролини оқлаши лозим. Бунда болаларнинг мусиқа асарлари тавсифи ва шаклига мувофиқ ҳаракат қилишлари муҳимдир. Шуни ҳисобга олиб, мусиқани ўйиннинг фақат айрим қисмларига жорий этиш лозим. Масалан, «қувлашмачоқ» ўйинида барча болалар дастлаб ўз ҳаракатларини мусиқага мослаган ҳолда осонгина тарқаб чопиб кетишлари мумкин. Мусиқа асарининг охири ва шу билан боғлиқ равишда унинг тиниши қувлаш ҳаракатининг бошланиши учун ўзига хос буйруқ бўлиб хизмат қилади (буни мақсадга мувофиқ ҳол деб ҳисоблаш керак, чунки болалар ушлаб олиш вақтида мусиқани идрок қилмайдилар). Агар ўйин чоғида «Ушла» деган оғзаки буйруқ берилса, бундай пайтда ҳаракат мусиқанинг тинишига аниқ мос келиши лозим.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ҳаракатлар гўзаллиги ва маданиятини унутмаслик: диққатни ҳаракатлари бирмунча ифодали болаларга қаратиш, образни муваффақиятли бера олганларни рағбатлантириш керак.

Шундай қилиб, ҳаракатли ўйинларда мужассамлашган эмоционал соғломлаштириш, билиш ва тарбиявий компонентларнинг бутун мажмуидан фойдаланиш болаларни ҳар томонлама тарбиялаш вазифаларини амалга оширишга ёрдам беради.

4-§. Ўйинлар тавсифи

Ҳаракатли ўйинларнинг кўп қиррали тарбиявий аҳамияти, уларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун мослиги, ўйинлар ёрдамида яратиладиган қувонч, болаларни жалб қилувчи фаолият муҳити — буларнинг ҳаммаси ҳаракатли ўйинлар улар кундалик ҳаётининг энг қимматли ажралмас йўлдоши эканлигини кўрсатади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ўйинларнинг турли тавсифлари мавжуд.

Ўйинлар *мазмунига кўра* қуйидагиларга бўлинади: қоидали ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари. Спорт ўйинларида энг аввало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади, шунинг учун фақат уларбоп, содда, бироқ ҳаракат техникаси қоидалари, ўйинни ташкил этишнинг ҳақиқий элементлари танланади. Шу туфайли ўйин омиллари болаларда катта кишиларда бўлганидек, асабий зўриқиш уйғотмайди. Айни пайтда улар болаларда ҳаракатларнинг мақсадга интилганлигини қунт, интизомлилик, ўртоқлик ва масъулият ҳиссини, спортга муҳаббатни тарбиялайди.

Ҳаракатли қоидали ўйинларга сюжетли ва сюжетсиз ўйинлар киради. Спорт ўйинларига эса волейбол, баскетбол, бадминтон, чиллак, лапта, стол, тенниси, футбол, хоккей киради.

Сюжетли ҳаракатли ўйинлар ҳаётий ва афсонавий эпизодларни шартли шаклда акс эттиради. Болаларни ижодий амалга ошириладиган ўйин образлари жалб этади (чумчуқлар ва автомобиль, учувчилар, бўри ва ғозлар, маймунлар ва овчилар).

Сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар болалар учун қизиқарли, тушунарли бўлган, мақсадга эришишда уларга ёрдам берувчи ҳаракатли ўйин топшириқларидан иборатдир. Улар ҳам ўз навбатида, югуриб ўтиш, қувлашмачоқ ва ҳоказолар типидаги ўйинлар; мусобақа элементлари мавжуд ўйинлар («Кимнинг гуруҳи тезроқ сафланади», «Ким ўз байроқчасига тезроқ етиб бора олади ва ҳ.к.); мураккаб бўлмаган ўйин эстафеталар (Ким коптокни тезроқ узатади»), қуллаималар (коптоклар, чамбараклар, арғамчиқлар, кеглилар) билан бажариладиган ўйинлар, ҳаракат мазмунига кўра фарқланадиган ўйинлар (кўп қўлланиладиган ҳаракат тури — югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к.), шунингдек, кичик ёшли болаларга мўлжалланган ўйин эрмаклар («Чапак-чапак», «Шохли эчки» ва бошқалар) ҳам мавжуд.

Спорт ўйинлари. Тадқиқотларнинг маълумотлари (М.П. Голощекина, Э. И. Адашкявичене, Л. В. Карманова) ва амалиёт натижалари шуни кўрсатдики, болалар боғчаларининг катта ва мактабгача тайёрлов гуруҳларида спорт ўйинларини ўтказиш мумкин экан. Улар болалар мусобақа, ўйин эстафетаси

элементлари мавжуд ҳаракатли ўйинларни уюштан олда ўйнайдиган ва ҳаракатли ўйинни мустақил ташкил этадиган бўлганда аста-секин жорий этилади. Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлардагидан кўпроқ ўзини тута билишни, уюшқоқликни, кузатувчанлик, муайян ҳаракат техникасини, ҳаракатнинг тезкор реакциясини эгаллашни талаб қилади.

Соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларининг бирлиги, улар ёрдамида ҳосил бўладиган эмоционал кўтаринкилик, ҳаракатларни такомиллаштириш мумкинлиги у ёки бу ўйинни бирлаштириб турувчи белги ҳисобланади. Бироқ агар ҳаракатли ўйинларда болалар ижодий ташаббус кўрсатган ҳолда турли ҳаракатлардан фойдалансалар, спорт ўйинларида ҳаракатларнинг бир қадар чегараланганлиги кузатилади, бу мазкур ўйиннинг ўзига хос хусусияти ва ҳаракат фаолияти техникасининг аниқлиги билан белгиланади. Спорт ўйинларида қатнашувчилар сони аниқ белгиланган, уларнинг вазифалари тақсимланган, ўйин муддати вақти чегараланган бўлади. Ўйинларни ўтказиш шартлари махсус тайёрланган жойни, белгиланган майдончани («Чиллак» ва бошқалар), тегишли жиҳоз ва анжомларни талаб қилади.

Юқорида кўрсатилган ўйинларда болалар спорт ўйинлари техникасининг умумий талабларига жавоб берувчи тўғри кўникмаларни эгаллайдилар. Бу кўникмалар ўйинларни кўпинчалик қайта ўрганишни истисно этади ва мактабга тайёрланиш учун муҳимдир.

Болаларнинг спорт ўйинларини (баскетбол, волейбол, теннис) ўйнаши учун улар коптокни эркин эгаллаш кўникмасига эга бўлиш муҳимдир. Коптокни билан ҳаракат қилиш, тутиб олиш, илиб олиш ва ушлаб туриш, коптокни йўналишини белгилаб олиш, фазода тўғри мўлжал олиш каби зарур малакаларни ривожлантиради. Бундан ташқари, мактабга тайёрлов гуруҳида болаларни Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» вариатив дастури (2006) талабларига мувофиқ айрим усуллар, масалан, коптокни олиб юриш (уриб қайтариш), юқорига, ерга отиш ва уни камида ўн марта юқорига отиб, кетма-кет илиб олиш, узатиш, бир-бирига отиш, шунингдек, коптокни бир ёндан икки қўлга олиб, ерга уриш, бир-бирига пастдан, бошдан

ошириб (3- 4 м. ораликда туриб) ирғитиш, чордана қуриб ўтирган (тиззаларда турган, ўтирган ва бошқа ҳолатларда) ҳолатда (нишонга ирғитиш) коптокни саватга ташлаш (нишонга ирғитиш) каби усулларга ўргатиш лозим. Бу ҳаракатлар баскетбол ўйинининг асосий усуллари ҳисобланади.

Режада ва ҳаракатли ўйинларнинг мавжуд компонентларида кўп учрайдиган ҳаракат турига хос белгилар (югуриш ёки сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш ва ҳ. к.) асос қилиб олинган. Ҳаракатли ўйинларни асосий ҳаракатларнинг ҳар бир тури бўйича танлашда ёш гуруҳлари ўртасидаги ворис-ликка риоя қилинади. Бу тарбиячига ўйинларни болаларда муайян ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан боғлиқ равишда режалаштиришга ёрдам беради. Ҳаракатлар белгиларига кўра танланган ўхшаш гуруҳлардан ташқари болаларда мушак зўриқиши: кучли ў р т а ч а, суст ҳаракатчанлик даражасига қараб бўлиш қабул қилинган. Улар ҳаракатларнинг тури ва бажарилиш тавсифига кўра аниқланади. Бундай тавсиф ўйин материалини тахминлашни ва ўйинларни қўйилган вазифаларга кўра танлашни осонлаштиради.

Т.И. Осокина ҳам ҳаракатли ўйинларни катта гуруҳларда спорт ўйинлари элементларини қўшган ҳолда ўйинда кўп учрайдиган ҳаракатлар белгиларига кўра жойлаштиради. Н.Н. Кильпио китобида ҳаракатли ўйинлар тавсифига баъзи бир қўшимчалар мавжуд. Бунда қўлланмалардан (байроқчалар, коптоклар, таёқчалар, чамбараклар ва ҳ. к.) ташқари болаларда бирмунча мураккаброқ ўйин топшириқларига қизиқишни ўстиришга, чаққонлик, фазода мўлжал олиш, ҳаракатлар координациясини такомиллаштиришга хизмат қиладиган йирик гимнастика асбоблари асос қилиб олинган. Кўрсатиб ўтилган ўйин турлари ўз ичига асосий, сафланиш ва умумривожлантирувчи машқларни олади.

Ҳаракатли ўйинлар вариантлари. Ҳаракатли ўйинларни ўзгартириб туриш мақсадга мувофиқдир. Бироқ вариантлар фақат ўйинни ранг-баранглаштириш, болаларнинг унга нисбатан қизиқишини сақлаб туриш учунгина эмас, балки педагогик вазифалар — ҳаракатларни такомиллаштириш, бирмунча мураккаб ўйин ҳаракатлари, қоидаларини бажаришда ўйин вазияти шароитининг ўзгариши зарур бўладиган

жисмоний сифатларни тарбиялаш учун ҳам муҳим ҳисобланади. Улар болалардан муайян ақлий ва жисмоний кучни ва шу билан бирга ўйинга нисбатан ортиб борувчи қизиқишни талаб қилади.

Ҳаракатли ўйинлар вариантларини тарбиячининг ўзи яратиши мумкин. Бунда у ўз гуруҳидаги болаларнинг аклий ва жисмоний ривожланганлигини ҳисобга олади ва уларга қўйиладиган талабларнинг тобора ошиб боришини кўзда тутади. Айрим ўйинлар тўпламларида тахминий вариантлар ҳам кўрсатилган.

Ҳаракатли ўйинлар ва махсус танланган машқлар муносабати.

Ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар ўзаро боғлиқдир; ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга учинчи босқичда боланинг кўникмани ижодий қўллай олишига тайёрлиги билан тавсифланадиган ўзига хос жараённинг давоми сифатида қараш лозим.

Ҳаракатли ўйинларга мунтазам ўргатиш кейинчалик болаларнинг махсус танланган машқларни ўрганиш босқичида орттирган малака ва кўникмаларининг такомиллашувига олиб келади.

Қониқарли вазифага берилиб кетиш болага машқ худди шу ҳаракатларни бажариш даражасидан устунроқ бўлган ҳаракатнинг юқори техникасини эгаллашга ёрдам беради. Боланинг ўйин вазифасини иложи борича тезроқ бажаришга ва муваффақиятга эришишга интилиши ҳаракатларни такомиллаштиришнинг гарови ҳисобланади. Шундай қилиб, бола ўйин ҳаракатларида орттирган кўникмаларини янги, бирмунча мураккаб вазиятларга мослаган ҳолда мустақил қўшиб олиб боришга ўрганади.

Кичик гуруҳларда ўйин машқларидан таълимий мақсадларда фойдала-нилади. Болаларга улар учун қизиқарли бўлган топшириқлар — «кўприкчадан ўтиш», «жилғадан ҳатлаб ўтиш», «сичқонлардек овоз чиқармай югуриш» таклиф этилади. Бу машқларнинг барчаси ўз моҳиятини (машқ сифатидаги) сақлаган ҳолда ўйин хусусиятига эга бўлади ва болалар томонидан иштиёқ билан бажарилади. Ҳаракатли ўйинларда бу машқлар ўйин сюжетининг табиий компоненти

ҳисобланади, улар туфайли болаларнинг ҳаракатлари такомиллашади ва ўзига хос эмоционал образли ифодалилик касб этади.

5-§. Ҳаракатли ўйинларга раҳбарлик қилиш методикаси

Тарбиячининг ўйин жараёнига раҳбарлик қилиш методикасини эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффақиятли ўтказишнинг асосий шарти ҳисобланади. Педагог ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, болаларни аста-секин ва «сездирмасдан» қизиқарли ўйин вазифаларини бажаришда мустақиллик ҳамда топқирлик кўрсатиш, юзага келган ўйин вазиятида чаққон ва интилиб ҳаракат қилиш, ўртоқлик ёрдами бериш, ҳамма учун умумий бўлган мақсадга эришишга ва бундан қувонишга ўргатиб боради.

Методика — бу тарбиячи меҳнатининг касбий «технологияси» бўлиб, тарбиячи уни пухта эгаллаган бўлиши ва болаларга раҳбарлик қилиш усулларини тўхтовсиз такомиллаштириб бориши керак.

Жисмоний тарбия тизимида ҳаракатли ўйинлар таснифга кўра жисмоний машқларга киритилади. Мазкур ҳолда улар зид қўйилмаяпти: фақат махсус танланган машқлар кўзда тутиляпти (масалан, болаларни югуриб келиб узунликка сакрашга ўргатиш). Улар кейинчалик, «Бўри жарликда» ўйинининг мажбурий компонентини ташкил этади.

Ҳаракатли ўйинларни танлаш ва режалаштириш режага мувофиқ амалга оширилади. Бунда ҳар бир ёш гуруҳининг иш шароити ҳисобга олинади, чунончи болаларнинг жисмоний ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси, ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши, ҳар бир бола соғлиги ҳолати, индивидуал типологик хусусиятлари, йил фасли, тартиб, ўйинни ўтказиш ўрни, шунингдек, болалар қизиқишларининг ўзига хос хусусиятлари ҳисобга олинади.

Ҳаракатли ўйинлар режа талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириб борилади, болалар онгининг ўсиши, улар тўплаган ҳаракат тажрибаси, мактабга тайёрлаш заруриятини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириб турилади.

К и ч и к гуруҳда мазмуни ва қоидасига кўра содда бўлган сюжетли ва сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил роль ёки ҳаракат топшириғини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар — қушчалар, тарбиячи —она қуш ёки тойчоқ, автомобиль бўладилар) бажарадилар. «Бекинмачоқ» типидаги ўйинларда асосий ролни тарбиячи ўйнайди (у болаларни қидиради ёки улардан яширинади).

3 ёшли болаларни аста-секин индивидуал ролларни бажаришга ўргатиб борилади (барча болалар — қушчалар, бир ёки икки бола автомобиль ёки тойчоқ бўлади); «Ўз уйингни топ» типидаги ўйинларда болалар югуриш йўналишини мустақил ўзгартиришга ўргатилади.

Болалар билан ўтказиладиган барча ўйинлар фазода, ўйин вазиятида мўлжал олишни тарбиялайди.

Ў р т а г у р у ҳ л а р д а энди оддий мусобақа усулидаги ўйинларни индивидуал («Ўйинчоқни ким олдин олиб келади») тарзда ҳам жамоа тарзда («Самолётлар») ҳам ўтказиш мумкин. Бир томондан жуда тез ҳаракат қилишга ундовчи «ким тезроқ» топшириғи ўйинга эмоционал руҳ бағишлайди, икккинчи томондан, болаларни жамоада ўз ҳаракати учун масъулиятни ҳис қилишга ўргатади.

К а т т а г у р у ҳ болалари учун ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, қоидалари, ролларининг миқдори, топшириқни жамоа мусобақасига жорий этишга («кимнинг гуруҳи тезроқ сафланади») кўра мураккаблаштирилади. Кичик гуруҳлар мусобақаларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва индивудуал хусусиятлари ҳисобга олинади.

Мактабга тайёрлов гуруҳи болалари бирмунча мураккаб ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, жамоа мусобақаларидан иборат жамоа ўйинларини, ўйин-эстафетани, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг ҳаммаси чаққонлик, тезлик, чидамлиликнинг ривожланишига, ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига, ахлоқий-иродавий сифатларни тарбия-лашга ёрдам беради, эмоционал кўтаринкилик уйғотади.

Мусобақа элементлари мавжуд ўйинларнинг тарбиявий самараси мажбурий шартларга риоя қилиш билан белгиланади, болаларнинг ҳаммаси ва ҳар бир бола мазкур ўйинда

топшириқнинг муваффақиятли, тўғри бажарилишини белгилайдиган ҳаракат кўникмаларини (югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ.к.) алоҳида ҳолда эгаллаши керак. Акс ҳолда, муваффақиятсизликка учраганда болада салбий эмоция ишончсизлик уйғотади. Бу ҳолат ўйин эстафеталарни ўтказиш асосига қўйилиши лозим. Унда болалар топшириқларни бажаришда бир-бири билан узвий алоқадорликда бўладилар («ким коптокни тезроқ узатади» ва бошқалар).

Ўйинда болалар иштирокини ташкил этиш. Ўйин ўзининг мазмуни, ўйин топшириқларининг навбатма-навбат бажарилишига қараб барча болалар билан бир вақтда ёки кичик гуруҳ (бу вақтда болаларнинг қолган қисми бошқа фаолият билан банд бўладилар) билан ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар ичида гуруҳнинг барча болалари бир вақтда фаол иштирок этадиган ўйинлар «Чумчуқлар ва автомобиль», «Кимнинг гуруҳи тезроқ сафланади», «Асир олиш», «Айёр тулки» ва бошқалар) ҳам бор. Шу билан бирга, ҳаракатларнинг кетма-кетлиги асосига қурилган («Қувлашмачоқлар», «Ким лентани тезроқ тортади», «Халтачаларни алмаштириш» ва ҳоказо) фойдали ва қизиқарли ўйинлар мавжуд. Бу ўйинлар иродани тарбиялашга ёрдам беради, ўзини тута билишга ўргатади. Бироқ бундай ўйинларни нотўғри ташкил этилганда болалар ўйин топшириқларини бажариш учун узоқ вақт навбат кутиб қолади. Кутиб қолиш, статик ҳолатларнинг бир хиллиги, айниқса, кичик ёшдаги болаларда қизиқишнинг, ҳаракат реакцияси тезлигининг сусайишига олиб келади; катта ёшдаги болалар арзимаган баҳона билан ўйиндан чалғийдилар, бу эса мазкур ҳолатнинг сабабларини ҳисобга олмаган тарбиячида норозилик уйғотади. Бундай пайтда ўйинда кичик гуруҳ иштирок қилади ва у узоқ давом этмайди, болалар фаол бўлиб, ўйин охиригача диққат қиладилар.

Агар статик ва динамик фаолият асосида ётувчи жараённинг барча хусусиятлари ҳисобга олинса, болалар хатти-ҳаракатлари ўртасидаги фарқ ойдинлашади. Маълумки статик ҳаракатда ва узоқ вақт қўзғалиш ҳолатида бўлганда, марказий асаб тизимида умумий толиқиш юз бериб, у бош мия пўстлоғининг ҳимоя реакцияси—тормозланиш билан тугайди.

Шундай қилиб, фақат ўйинни тўғри танлашгина эмас, балки уни жуда катта самара берадиган даражада ўтказиш ҳам муҳимдир. Амалда ўйинни ташкил этиш усулларини доимо ўзгартириб туриш мумкин: тарбиячи ўйинларнинг тузилмаси ва ҳаракатлар нинг тавсифига қараб, уларни жуда оқилона ташкил этишни ҳамда бунда умуман, болаларнинг бутун фаолиятини кўзда тутиш лозим.

Болаларни янги ўйин билан таништириш, унинг мазмуни ва қоидаларини тушунтириш тарбиячидан пухта тайёргарликни талаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмунини олдиндан бўладиган суҳбатларда (ўйин ўтказиладиган кун бўлиши шарт эмас) ёритиш зарур, масалан, «Маймунлар ва овчилар», «Бўри жарликда», «Космонавтлар», «Саёҳатчилар» ва ҳоказо ўйинларда бўлгани каби. Суҳбатлар, расмларни кўриб чиқиш натижасида болаларнинг билимлари ойдинлашади, уларнинг тасаввурлари аниқлашади, ўйин образларига нисбатан муносабат таркиб топади, ижодий хаёл, ўйинларни тушунтириш уларнинг турларига кўра ҳар хил ўтиш мумкин, бироқ бу тадбир доимо эмоционал жиҳатдан қизиқарли, болаларни қувноқ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинни тезроқ бошлаш истагини туғдирадиган ва ўйин топшириқларини иштиёқ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Сюжетсиз ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва ифодали оҳангда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин ҳаракати изчиллигини тушунтиради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрнини (кичик ва ўрта гуруҳларда қўлланмаларни мўлжаллаб, катта гуруҳларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда кўрсатади ва қоидаларни аниқлаштиради. Шундан сўнг педагог болалар тушунтиришларни қандай қабул қилганликларини текшириш мақсадида жиддий ёки ҳазил оҳангда бир неча саволлар беради. Болалар мустақил бажаришлари керак бўлган ўйиннинг ҳаракат ва қоидалари улар учун тушунарли бўлса, шундагина ўйин қувноқлик ва уюшқоқлик билан ўтади, мусобақа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбиячи ўйинни тушунтираётиб қоидаларни, ўйин усулларини, мусобақа шартларини аниқлантиради. Болаларни топшириқларни уларнинг барчаси бажаришга ҳаракат қилиши ва яхши уддалашига ишонч

билдирган ҳолда рағбатлантиради. Бундай ўйинларда фақат тезкорликка эмас, балки ҳаракатларни сифатли бажаришга оид топшириқлар бериш ҳам тавсия этилади («Кимнинг командаси тўғри роқ югура олади», «Кимнинг командаси коптокни туширмайди»). Ҳаракатларни маромида, тўғри бажариш болаларга катта қониқиш, кувончли кечинмалар бирлигини, ишонч ва ҳаракатларни такомиллаштиришга интилиш ҳиссини бахш этади. Тарбиячи болаларнинг жисмоний камолоти ва индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашаётган кучлари тенг гуруҳлар — командаларни бирлаштиради; ўзига ишонгчсиз, тортинчоқ болаларни фаоллаштириш мақсадида уларни жасур, фаол болалар билан қўшиб қўяди.

Баъзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда капитанлари, ҳакам ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин (дастлаб тарбиячи — ҳакам, болалар унинг ёрдамчилари бўлади). Бундай ўйинларда топшириқларни тўғри ёки тез бажарилгани учун берилган очколар ҳисобланади. Ҳисоб натижасида бир команданинг топшириқлари ва жамоа ҳаракатларини бажариш сифатини белгилайди. Ўйинни ўтказишнинг бундай шакли тарбиячидан катта педагогик маҳоратни талаб қилади. Бу маҳорат болаларда дўстона муносабатлар, ўз ҳаракатлари ва ўртоқлари ҳаракатларини танқидий баҳолашни тарбиялайди.

Тарбиячи кичик гуруҳларда ўйинчилар ҳаракати ва қоидаларни бевосита ўйинни ўтказиш жараёнида тушунтириши мумкин. Тарбиячи болалар билан ўйнар экан, улар фаолиятини йўналтиради, ўйинда фойдаланиладиган ҳаракат сигналини ажратиб кўрсатган ҳолда ўйин вазиятига эмоционал руҳ беради, масалан, «Энди эса мен қочаман, ким мени тезроқ қувиб етади» («Қувиб ет» ўйини).

Сюжетли ўйинлар бошқа усулларни талаб этади. Тарбиячининг вазифаси болалар кўзи ўнгида ўйин вазиятининг кўргазмали манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёрқин тасвирлашдан, болалар тасаввури ва эмоцияларига таъсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусини фаоллаштиришдан иборатдир. Бунинг учун у айниқса, кичик гуруҳ ўзини оқлаган ўйинчоқ, ҳикоядан фойдаланиши мумкин.

Масалан, тарбиячи «Ойша буви ва унинг жўжалари» ўйинини ўтказишдан олдин болаларни ярим доира шаклида

қуйилган стулларга утказади ва узи улар рупарасига утириб ҳикоя қила бошлайди: «Ойша бувининг жужалари куп экан. Уларнинг бари пахмоқ, жажжи, сап-сариқ — мана бундай экан (пахмоқ жужача — уйинчоқни курсатади). Буви уз жужаларини жуда яхши курар экан ва уларни ҳар куни эрталаб ям-яшил майсазорга сайр қилгани қуйиб юборар экан» ва ҳ. к. Бундай ҳикояга тарбиячи болаларнинг уйин сюжетига оид бутун ҳаракатини киритади. Шундан сунг у дейди: «Сизлар жужачалар, мен эса Ойша буви буламан. Ҳозир мен румол боғлаб олай, кейин сизлар билан уйнаймиз (ҳикоя қилиш вақти 1,5—2 дақиқадан ошмаслиги керак). Таниш уйинларни такрорлаганда кичик гуруҳларда асосий роллар (болалар — қушлар, тарбиячи — тойчоқ булганини) ва жойлар — болалар уяларини эмоционал образли тарзда эслатиш; «қушчалар кимдан қочиб инларига учиб кетадилар? Улар кимдан чучиши мумкин?» каби саволлар бериш мумкин. Урта гуруҳда таниш уйинни таклиф этиб, қоидаларни эслатиб утиш билан чекланиш кифоя (масалан, бошловчи «Тухта» дегач — қимирлаш мумкин эмас). Бошқа бир ҳолда болалардан «Мен поғорага урганимда нима қилиш кераклигини ким айтади?» деб сураш мумкин (Тахминий жавоб: «Уз уйинчоғи ёнига тез етиб келиш керак».) Катта гуруҳларда уйин мазмунини эслашни болаларнинг узларига таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда уйинчиларнинг жойлашиш урнини белгилайди, уйин ҳаракатларининг боришини баён қилади, иккинчиси қоидаларни санаб беради. Бундай усул болаларда онглилик ва мустақилликнинг ривожланишига ёрдам беради, аста-секин педагогнинг бевосита раҳбарлигисиз уйин уйнашга олиб келади.

Уйинларда ролларни булиш турлича кечади. Баъзида тарбиячи муайян педагогик вазифаларга амал қилиб (янги келган болани рағбатлантириш ёки аксинча, фаол бола мисолида жасур булиш қанчалик муҳим эканлигини исботлаш ёки булмаса, узига ишонган бола илтимосини рад этиб, бу ролни қурқоқ, тортинчоқ болага топшириш) бошловчи тайин этиши ёки болаларни хурсанд қилган ҳолда уйинга узи киришиб, узи зиммасига бошловчи ёки оддий иштирокчи ролини олади. Бунда у болалардан «Бугун қайси санoқ уйинини танлаб

оламиз?», «Ким санашни хоҳлайди?» деб сўрайди. Агар ўйинда бошлама бўлса, уни болалардан бирига ҳикоя қилишни таклиф этади. Буларнинг ҳаммаси болалар томонидан ўзлаштирилади ва мустақил ўйин фаолиятида фойдаланилади. Шунингдек, тарбиячи бошловчи сайлашни болаларнинг ўзига ҳавола этиши ва улардан бу ролни мазкур болага нима учун топширганликларини тушунтириб беришларини сўраши мумкин.

Кичик гуруҳларда бошловчи ролини тарбиячининг ўзи бажаради ва уни эмоционал, жонли, образли тарзда бажаради. Индивидуал роль чекланган фазо ва унинг муайян йўналиши шароитида аста-секин боланинг ўзига топширилиши мумкин (масалан, «Қушчалар ва автомобиль» ўйинида автомобиль хонанинг белгиланган томонига чумчуқлар турган жойга яқинлашмасдан ҳаракат қилиши мумкин).

Ўйин жараёнида тарбиячи болалар ҳаракати ва ўзаро муносабатлари, улар томонидан қоидаларнинг бажарилиши, юкламаларни меъёрлашни кузатиб боради, қисқача кўрсатмалар беради, болаларнинг эмоционал — ижобий ҳолатини сақлаб ва бошқариб боради. Қоиданинг айрим болалар томонидан бузилиши ҳақида (агар улар ўйиннинг боришига таъсир қилмаса) ўйинни қайта ўтказишдан олдин гапиради.

Ҳаракатли ўйин жисмоний юкламани камайтирадиган ва пульсни меъёрий ҳолга келтирадиган умумий юриш билан тугалланади. Юришни аҳамиятига кўра бир хил бўлган кам ҳаракатли ўйин билан алмаштириш ҳам мумкин («Қидириб топ ва жим тур», «Ўзингга ёққан нарсани келтир», «Ўз ҳаракатингни ўйлаб топ»), бироқ бунда барча болалар ҳаракатда бўлишлари лозим.

Ўйин тугаган заҳоти унинг якунини чиқариш керак эмас: болаларнинг тез ҳаракатдан дам олишга аста-секин ўтмаслиги юрак фаолияти ва бутун организмига ноxуш таъсир этади. Тарбиячи ўйинни баҳолашда унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз ролларини муваффақиятли бажарган, жасурлик, чидамлилик, ўзаро ўртоқлик ёрдами кўрсатган болалар номини айтади ва қоидаларнинг бузилиши ҳамда болаларнинг шу билан боғлиқ ҳаракатини куйиниб кўрсатиб ўтади.

Тарбиячи катта гуруҳларда болаларни ҳаракатли ўйинларни мустақил ташкил этишга тайёрлайди, бунда ўйинларнинг

бориши ва айниқса, қоидаларнинг бажарилишини ҳамда болалар ўртасидаги муносабатларни кузатиб боради. У болаларга ҳаракатли ўйин вариантларини унинг сюжетини, қоидасини, ўйин ҳаракатларини ўзгартирган ҳолда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўйин ўйлаб топиш каби ижобий топшириқлар беради.

Мустақилликни ривожлантириш, ташкилотчилик малакаси ва ахлоқий ҳисларни тарбиялаш мақсадида катта ёшли болаларга кичик гуруҳларнинг бирида ўйин ўтказиш топширилади. Дастлаб уларга вазифаларни тарбиячи тақсимлайди, бирига (ёки иккитасига) кичкинтойларни уюштиришни, бошқасига ўйинни, унинг қоидаларини тушунтиришни, учинчисига индивидуал роль бажаришни («Қуёнчалар ва айиқ», «Чумчуқлар ва автомобиль» ва бошқалар) топширади, шундан сўнг болалар бу вазифаларни мустақил бажарадилар. Ўйин кичик гуруҳ тарбиячиси кузатуви остида ўтказилади.

6-§. Кичкинтойлар ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналганлиги

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болаларда ижодни шакллантиришнинг кенг имкониятлари яратилади, чунки ўйинлар ҳеч қачон фақат автоматлаштирилган ҳаракатлардангина иборат бўлмайди. Ижодий ташаббус болаларда кичик мактабгача ёшда, унинг бошланғич шакли икки ёшда ва ривожланган шакли уч ёшда намоён бўлади.

Кичик ёшли болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар репертуарида сюжетли ўйинлар устунлик қилади: улар болаларнинг атроф-муҳит ҳақидаги тасаввурини аниқлаштиради, кўргазмали ҳаракат ва кўргазмали образ тафаккурининг фаоллашишига хизмат қилади, хаёлнинг вужудга келиши ва ривожланишига таъсир этади.

Сюжетли ўйинларнинг шартли аниқ вазияти болага ўзига таниш ҳаётий образни қайта бажаришида ёрдам беради. Бола ҳаракатларининг ўзидан, қуш ва ҳайвонларга тақлид қилишдан қувонади: қушчадек парвоз қилади, қуёнчадек сакрайди, тойчоқдек чопади. Шунинг учун ҳам ўйин пайтида кулги, қувончли хитоблар эшитилиб туради ва ўйин жараёнининг

асосида энди боланинг оддий ижрочилик фаоллиги, ўйин образига киришга дастлабки уриниши қарор топади.

Болалар ўйин фаолиятининг барча ёш гуруҳлари айниқса, кичик гуруҳларда ижодий йўналганлиги тарбиячи раҳбарлигининг ўйланган эмоционал образли методикаси билан белгиланади. Унинг вазифаси болаларда аста-секин ташқи ҳаётни, рақобат ва муайян ўйин вазиятида ижодий ҳамкорлик ҳиссини акс эттирувчи ўйин образларига нисбатан ижобий эмоционал муносабатни шакллантиришдан иборатдир. Ҳаракатли ўйинни муваффақиятли ўтказишда болаларни ўйин мазмуни, персонажларнинг ўйин ҳаракатлари ва қоидалари билан таништириш катта аҳамият касб этади. Педагог кичик ёшли болаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тарбияланувчиларда ўйин мазмунини идрок қилишда эмоционал иштиёқ, сабрсизлик билан ҳаракат қилиш истагининг юзага келишига ёрдам берувчи муомала усулларини ўйлаб топади. Тарбиячи ўзининг кутилмаган, фавқулоддалилиги билан тавсифланадиган, ўйин фаолиятининг бошланиши ва бутун жараёни учун хос ўйин усулларини, ўйин сюжетининг қисқача эмоционал образли сюжетини баён этади. Бу ўйин вазиятини ва ўйин персонажлари тавсифиси ҳамда ҳаракатини, эмоционал образини аниқлаштиради, такрорлашда фойдаланиладиган ўйин вариантларини тузади. Педагог бу ўйинларга улар сюжетини сақлаган ҳолда янги персонажлар, ҳаракатлар киритади, вазиятни ўзгартиради (масалан, «Чумчуқлар ва мушук» ўйини ва унинг вариантлари: «Чумчуқлар ва автомобиль», «Чумчуқлар ва тойчоқ» ва ҳ.к.). Айтиб ўтилган усуллар турли ўйин вазиятларида ижодий фикрлашни, чамалай билишни, бирмунча мураккаблаштирилган ҳаракатларни идрок этишда айрим янгиликларни келтириб чиқариши туфайли болаларда қизиқиши пайдо бўлишига ва сақланишига ёрдам беради.

Масалан: «Сичқонлар омборда» ўйини олдидан болалар қандай ўйнашларини тушунтириш учун тайёрланганларида эшик ортидан тўсатдан миёвлаш овози эшитилади (бунда энага тарбиячига ёрдам беради). «Ташқарида нимадир миёвлаяпти, дейди тарбиячи, — сизлар тинчгина ўтиринглар, мен нималигини билиб келаман». У эшикка яқинлашади ва эркалаб дейди: «Бу мушуквой бизга меҳмон бўлиб келибди». У эшикдан

ўйинчоқни олиб киради ва болаларга: «Болалар қаранглар, қандай чиройли мушукча. У билан саломлашинглар!» Сўнг тарбиячи болаларга мушукчани силаб, унинг чиройли кўзларини, қулоқларини, узун мўйловларини, бантигини, юмшоқ, ипакдек юнгини кўришга рухсат беради. «Мушукча биз билан ўйнагани келибди». Тарбиячи ўйинчоқ мушукчани тиззасига ўтказади ва болаларга мурожаат этади: Ҳозир мен қандай ўйнашимизни тушунтираман. Пишлоқ, ёрма, нўхат, ширин қаттиқ нонлар сақланадиган катта омборда сичқонлар пайдо бўлибди. Улар ўз инларидан чиқиб, барча ширин нарсаларни кемириб ташлабдилар. Шунда омборга мушукчани қўйиб юборишди. Мушук сичқонларни тутишга шайланиб, сичқонлар овозига қулоқ солиб, уларнинг қачон пайдо бўлишини кузатиб ётибди. Сичқонлар эса мушукни кўриб, ўз инларига яшириниб олишибди. Атроф жим-жит бўлиб қолибди. Мушук ухлаб қолгач, омборга чиқиб, ҳар томонга югуриб кетишибди, бирлари пишлоқ, бирлари ёрма ва яна бирлари қаттиқ нонларни кемира бошлабдилар. Мушук уйғониб ва ғазабли миёвлаб сичқонларга ташланибди. Сичқонлар қўрқиб кетиб, тезда инларига қочиб кетибдилар. Сизларнинг барчангиз сичқонлар, стулчалар эса инларингиз бўлади. Мушук эса мана бу ерда, омбор эшиги ёнида ўтиради. Ўйин бошланади. Тарбиячи ўйиннинг сюжетга мувофиқ тафсилотини тушунтиргач, оҳангни ўзгартирган ҳолда олиб боради, болалар фаолиятини йўналтиради. Педагог дастлаб бошловчи ролини бажаради ва айни пайтда болалар билан ўйнайди. У ҳам мушук, ҳам сичқон, ҳам чумчуқча, ҳам автомобиль бўла олади. Тажриба шуни кўрсатадики, болалар бундай ҳолни сезмайдилар ва берилиб ҳаракат қиладилар.

Ўйин жараёнида болалар зиммасидаги ўйин вазиятини эҳтиётлаб сақлаш, уларни вақти-вақти билан рағбатлантириб туриш жуда муҳимдир, чунончи: «Лола чумчуқлар донни қандай яхши «ейишаяпти» ёки «Насибамиз қандай эпчил сичқон-а, кулчани топиб, кемиряпти». Педагог ўйин давомида эътироз билдирмайди. Агар болаларнинг ўйин фаолиятини йўналтириш зарур бўлиб қол-са, бу ўйин сюжети, образига ҳалал етказмасдан қилинади. Тарбиячи ҳаяллаб қолган ёки ўзбошимчалик қилаётган болага «Барча сичқонлар илдам

чопиб кетишди, сичқонвойлар Насиба ва Акмал қочиб улгуролмаяпти. Мушук уйғониб қолди, шошилинглар!» — дейди.

Педагог болаларнинг ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, кўрсатилган озгина мустақилликни ҳам рағбатлантиради, болалар ҳаракати иложи борича ифодали бўлиши, сигналга мувофиқ ҳаракат қилишлари учун ҳаракатларнинг образли бажарилишини кузатиб боради. Ўйинни якунлар экан, тарбиячи болаларни ўйин вазиятидан табиий тарзда чиқаради. У ўйинга киритилган персонажни ҳам унутмайди ва масалан, болаларга шундай дейди: «Биз мушукча билан жуда яхши ўйнадик, унга бу ер ёқиб қолди, у бизникида, ўйин бурчагида яшайди. Биз ҳали у билан яна кўп ўйнаймиз». Ўйин фаолиятининг бу тартибда якунланганлиги уни тўла якунлаш ва шу билан бирга, болаларда ўйинчоқ билан бўладиган ўйин ҳаракатларида ўзига ишонч пайдо қилишда жуда муҳимдир.

«Сичқонлар омборда» ўйинини такрорлашда тарбиячи турли вариантлардан фойдаланади: сичқонлар фақат ўз инларига қайтиб кирадилар, ўйин майдончасининг турли жойларига қўйилган ёриқ тешиклардан ўтадилар, таранг тортилган арқонча остидан ўтадилар.

Болани кичик гуруҳ ёшидан бошлаб, ўйин қоидаларига бўйсунишга ўргатиш зарур. Буни қоида, роль ва ўйин вазиятига асосланадиган қилиб, амалга ошириш жуда мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун ҳаракатли ўйинга атрибутлар киритилади: бола улар ёрдамида ролга киради, ролда эса у, табиийки, қоидаларга бўйсунади.

Шундай қилиб, тарбиячининг эмоционал образли методик раҳбарлиги болалар ижодий фаоллигини ривожлантиришда фаол роль ўйнайди. Тарбиячи болаларнинг ҳаракат тажрибасини кенгайтирган, образли сўз билан тасаввурига таъсир этган ҳолда ҳар бир боланинг ўйиндаги ижодий ижрочилик фаолиятини рағбатлантиради ва йўналтиради.

Таянч сўзлар

Сифатларни тарбиялаш, ҳаракатли ўйинлар,қоидали ҳаракатли ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар назарияси, фазо ва анжом, вақт мўлжали, ўйин фаолияти таснифи , ўйин - эстафеталар, ўйин - эрмаклар, спорт ўйинлари, раҳбарлик қилиш, статик

ва динамик фаолият, сюжетли ўйинлар, кичик гуруҳ, ўрта гуруҳ, катта гуруҳ, тайёрлов гуруҳи.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Қоидали-ҳаракатли ўйинлар – жисмоний тарбияси воситаси сифатида.
2. Ҳаракатли ўйинлар назарияси яратилишига таъриф беринг.
3. Ҳаракатли ўйинларнинг болани тарбиялашдаги аҳамияти.
4. Ҳаракатли ўйинларнинг турларига таъриф беринг.
5. Ҳаракатли ўйинларга тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналтирилганлигини таърифлаб беринг.

XII боб. СПОРТ МАШҚЛАРИ

1-§. Спорт машқларининг тавсифи

Юриш, югуриш, велосипедда, самокатда, спорт роликида юриш, шунингдек, сузиш спорт машқларига мансубдир. Уларнинг барчаси асосий мушак гуруҳларини мустаҳкамлашга, суяк, юрак-томир, нафас олиш ва асаб тизимларининг ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари, машғулотлар жараёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик ва бошқалар), шунингдек, ритмлилик, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Велосипедда юриш, роликда учиш вестибуляр барқарорликни ривожлантиради,

Тегишли кийимда турли ҳароратда тоза ҳаводаги машғулотлар, қуёш нурида, шунингдек, сувда чиниқиш модда алмашинишини кучайтиради ва организмни чиниқтиришга хизмат қилади.

Истироҳат боғи, ўрмон, дарёда ўтказиладиган машғулотлар табиат гўзаллигини кўришга имкон беради, унга муҳаббатни тарбиялайди, эстетик дид, ижобий эмоциялар уйғотади.

Спорт машқларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ҳодисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва бошқаларнинг хусусиятларини), сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларни, шунингдек, спортролик, велосипед тузилиши ҳақидаги билимларни эгаллашга имкон беради.

Мактабгача таълим муассаси ҳудудидан ташқарида бўладиган жамоавий машғулотлар, айниқса, сайрлар, ўзаро ўртоқлик ёрдами, онгли интизом, жамоада уюшиб, ҳаракат қилиш, шунингдек, жасурлик, сабот, қатъийлик ва бошқа сифатларни тарбиялашга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия анжомларига қараш болаларда меҳнат кўникмаларини тарбиялайди, шунингдек, саранжомликка, эҳтиётликка, меҳнатсеварликка ўргатади.

2-§. Ғилдиракли роликда учиш

Ғилдиракли роликларда учиш мактабгача катта ёшда тавсия этилади. Болаларни юришга, бурилишларга (ўнгга, чапга), тормозланишга, тўхташга ўргатилади.

Тарбиячи бир неча болаларни бир вақтда ғилдиракли роликда учишга ўргатади. У олдинга силжиш техникасини тушунтиради ва кўрсатади ҳамда болаларга бу ҳаракатни бажаришда ёрдам беради. Таяниб учиш бир неча кун давом этади. Шундан сўнг болаларни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқда силтаниб силжишга ўргатилади. Оёқ ва қўллар ҳаракатлари музда учишдаги каби мос бўлиши керак.

Кейинчалик болаларни югуриш ва икки оёқда сирғалишни қўшиб олиб боришга (гоҳ у, гоҳ бу оёқ билан силтаниб) ўргатилади. Бола 3—4 марта навбатма-навбат куч билан силтаниб оёқларини кичик масофада бир-бирига параллел қўяди. Сўнг секинлаб ва тўхтаб қолгунча сирғалади. Ҳаракат пайтида бурилишдан олдин учиш секинлатилади, сўнгра гавдасини керакли томонга бироз энгаштириб, тўла бурилиш амалга оширилади. Шундан сўнг ҳаракат янги йўналишда давом эттирилади. Ғилдиракли роликларда учиш кўникмаларини мустаҳкамлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Машғулотлар давомийлиги аста-секин 10—15 дақиқагача узайтирилади. Агар бутун гуруҳ болалари ғилдиракли роликда учиш кўникмаларини эгаллаган бўлсалар, машғулотлар барча болалар билан бир пайтда айлана йўлкада ўтказилади.

3-§. Чана учиш

Бир ёшга қадам қўйган болаларни катталар чанада учиришади. 2—3 ёшли болалар чанани ўзлари арқон билан судраб қўғирчоқларини учирадилар. Тўрт ёшли болалар йўлкада бир-бирларини чанада учирадилар. Тарбиячи чанага ўтириш ва юкламани меъёрга солишни назорат қилиб боради.

Топшириқлар аста-секин мураккаблашиб боради: болалар бир-бирларини турли топшириқларни бажарган ҳолда (анжомгача учириб бориш ва қайтиб олиб келиш) анжомлар орасидан («илонизи» бўлиб) айлана бўйлаб учирадилар. Катта гуруҳларда эса ўйин эстафета тарзида ўтказилади.

Тепаликдан сирғалиб учишда тарбиячи аввало болаларни қоидалар билан таништиради. У болаларни чанада ўтиришга ва уни бошқаришга ўргатади. Тарбиячи кичик гуруҳ болаларига тепаликдан сирғалиб тушишда ёрдам беради. Катта ёшли болалар бирмунча тик ва узунроқ тепаликлардан турли дастлабки ҳолатларда: ўтириб, тиззалаб, қорин билан ётиб, биттадан ва иккитадан бўлиб сирғаладилар. Тепаликдан чанада учишда турли топшириқлар: лентани ечиш, қўғирчоққа қўл теккизиш, қор билан нишонга уриш кабиларни бажаради. Топшириқлар тобора мураккаблаштириб борилади, бу эса ҳаракатнинг ушбу турига қизиқиш уйғотади.

Тарбиячи болаларни ташкил этишни бошқаради: 2-3 киши бўлиб учишини (узоқ кутиб қолмаслик учун) ва қоидага риоя қилишни назорат қилади, юкламани меъёрлашни йўлга солади. Тепаликдан учиш давомийлиги аста-секин 20—30 дақиқагача узайтирилади.

4-§. Велосипедда юриш

Мактабгача тарбия муассасаларида уч ғилдиракли ва икки ғилдиракли велосипедлардан фойдаланилади. Аввало, болаларни велосипедда юриш қоидалари билан таништирилади. Болалар 2 ёшдан уч ғилдиракли, 5 ёшдан икки ғилдиракли велосипедда юришга ўргатилади: велосипедга ўтиришга, ундан тушишга, тўғрига, айлана бўйлаб, «илонизи» бўлиб юриш, ўнгга, чапга, орқага бурилишга, тўхташ жойларида тормоз беришга ўргатилади.

Болаларни икки ғилдиракли велосипедда учишга ўргатишда дастлаб, уни тўғрига, айлана бўйлаб, «илонизи» бўлиб ҳайдаш, ортга буриш топшириғи берилади. Шундан сўнг болаларни велосипедда тўғрига (катталар кўмагида) ҳайдаш, бурилишлар қилишга ўргатилади. Сўнг болалар велосипедга ўтиришга ва ундан тушишга, тўғрига мустақил юришга ўргатилади. Кейинчалик топшириқлар мураккаблаштирилади: болалар айлана бўйлаб, «илонизи» бўлиб, ортга бурилиб қўшимча топшириқларни бажарадилар (лентани ечадилар, қўнғироқчани чалиш, велосипедни бир қўл билан бошқариш ва бошқалар), тепаликка кўтариладилар ва ундан тушадилар, тезликни оширадилар ва камайтирадилар, тормоз берадилар ҳамда тўхтайдилар. Мактабга тайёрлов гуруҳларида «Йўл ҳаракати қоидалари» ўйини ташкил этилади.

Тарбиячи велосипедга ўтиришни, қоидаларнинг бажарилишини, ҳаракатларни меъёрлашни кузатиб боради. Агар толиқиш аломатларини сезса, болага уни бошқаришни бас қилишни айтади.

Машғулот вақти аста-секин кичик гуруҳларда 5 дан 15 даққиқагача, катта гуруҳларда 15 дан 20—25 дақиқагача узайтирилади.

5-§. Самокатда, спортроликда учиш

Самокат ва спорт роликларда учиш катта гуруҳларда ташкил этилади. Дастлаб болалар юриш қоидалари билан таништирилади, сўнгра самокат, спортроликка миниш, ундан тушиш, тўғрига ҳайдаш, ўнгга, чапга, ортга бурилиш, тормоз бериш ва тўхташга ўргатилади. Топшириқлар аста-секин мураккаблаштирилади: болаларга айлана бўйлаб, «илонизи» бўлиб учиш, «йўл ҳаракати қоидалари» ўйинини ўйнаш таклиф этилади.

Тарбиячи болаларнинг самокатда, спортроликда учганда гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан силтанишини кузатиб боради. Масалан, бола йўлкадан бир томонга қараб учганда биринчи оёғи, орқага томон учганда иккинчи оёғи билан силтанади. Юкламанинг иккала оёққа баравар тақсимланиши мушакларнинг пропорционал ривожланишига ёрдам беради.

Мактабгача тарбия муассасаларида самокат—ғилдиракдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бола ғилдиракка сакраб чиқиб, уни оёқлари билан олдинга ёки орқага, гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи томонга навбатма-навбат айлантиради. Кейинчалик топшириқлар мураккаблаштирилади: оёқ остига қарамасдан, қўлда анжомлар ва бошқа нарсаларни ушлаб училади.

6-§. Сузиш

Болаларни сузишга ўргатиш болалар шифохоналарида ва уй шароитида ишлаб чиқилган режа ва методик тавсияларга кўра икки ёшдан бошланади.

Мактабгача тарбия муассасаларида сузишга ўргатиш биринчи кичик гуруҳдан бошланади. Сузишга ўргатишда хавфсизлик чоралари ва гигиена қоидаларига риоя қилиш зарур.

Сузишга ўргатиш қуруқликда ва сувдаги тайёргарлик машқларидан бошланади. Биринчи босқичда қуйидаги вазифалар қўйилади: сувдан қўрқиш ҳиссини енгиш, сувда эркин ҳаракат қилиш, сув ичида кўзни очиш, сувда нафас чиқариш, турли машқларни бажариш. Иккинчи босқичда болалар қўлларининг турли ҳолатлари билан оёқларни ҳаракатлантириб, сувда нафас чиқариб, кўкрак ва орқа билан сирғалишни; сувда навбатма-навбат нафас чиқариш; сув остида ҳаракат қилишни ўзлаштирадилар. Учинчи ва тўртинчи босқичда болалар кроль усулида оёқ, қўллари билан ҳаракатлар қилиб, нафас олишни йўлга қўйиб, кўкрак ва орқа билан сузишга ўргатилади. Таълим охиригача болалар кроль усулида кўкрак ва орқа билан 7—10 м. га сузишни ўрганишлари керак. Катта ёшда топшириқлар мураккаблаштирилади ва сузиш масофаси 15—20 м. гача узайтирилади. Болаларни сузишга ўргатишда сузиш пўкак тахтачалари, коптоклар, дамланма чамбараклар ва ўйинчоқлардан фойдаланилади.

Турли ёш гуруҳларидаги болалар учун назорат меъёрлари ишлаб чиқилган. 20 метрлик масофани сузиб ўтган болалар «Сузишни биламан» нишони билан мукофотланадилар.

Болаларни сузишга ўргатиш жараёнида ота-оналар билан ҳамкорликда иш олиб борилади. Улар болаларга мактабгача

тарбия муассасаларидан ташқарида ҳам тегишли кўникмаларни эгаллашда ёрдам беришлари мумкин.

7-§. Тебратма курси, арғимчоқ (карусел)да учиш

Машқларнинг бу турлари боланинг вестибуляр аппаратини ривожлантиради, тезкорликка нисбатан барқарорликни оширади, мушакларни мустаҳкамлайди, жисмоний сифатларни такомиллаштиради, довюракликни ўстиради.

Мактабгача тарбия муассасаларида турли тебранма курсилардан (индивидуал, жуфт ва гуруҳий) фойдаланилади. Индивидуал тебранма курсилар (тойчоқ, қуёнча, ўрдакча, хўрозча ва бошқа шаклдагилар) икки ёшли болаларга тавсия этилади. Барча ёшдаги кичик болаларга бирмунча мураккаб типдаги (тебранувчи нарвон, ўтиргич, қайиқ, скамейкалар), кўпинча ён девори фигурали (афсонавий, қуш, балиқ ва бошқалар) тебранма курсида тавсия этилади. Тебранма курсилар ўйинчоқ кўринишида бўлиши мумкин (самолёт, от). Катта ёшли болаларга мўлжалланган тебранма курсилар (автомобиль, отлар, ғилдираклар) пўлат трубалардан ясалади.

Болалар сайр пайтида тебранма курсилардан мустақил фойдаланадилар, бироқ тарбиячи юклама меъёрини назорат қилиб туради: бола 16—20 марта тебрангандан сўнг курсидан тушиши керак.

Мактабгача тарбия ёшида тарози арғимчоқлар, осма арғимчоқлар ва бошқалардан фойдаланилади. Уларда биттадан, иккитадан, тўрттадан бўлиб учиш мумкин. Болалар мустақил учадиган арғимчоқлар (ўртоқлари ва тарбиячи кўмагисиз) кўпроқ фойдалидир, чунки бунда мушаклар яхши ривожланади. Арғимчоқларда ўтириб ва тик туриб училади. Тарози арғимчоқлар сюжети фигуралар (қуён, айиқ, самолёт, от), «Буратино», «Этик кийган мушук», «Ажойиб ўрдакча» эртаклари персонажлари билан безатилади. Кичик ёшли болалар учун индивидуал (ўриндиқлари ўралган) осма ёғоч арғимчоқдан фойдаланилади.

Тарбиячи болага арғимчоққа ўтириб учишда ёрдамлашади, ўзини тутиш қоидаларини тушунтиради. Уларнинг бажарилиши

устидан назорат қилади. Ҳар 15—20 марта учгандан сўнг дам олиш учун танаффус қилинади.

Арғимчоқ (карусел)да доира бўйлаб айланиш вестибуляр барқарорлик ва фазода мўлжал олишининг ривожланишига ёрдам беради.

Гуруҳий арғимчоқ (карусел)лар умумий майдончага эга бўлиб, унда болалар стулчаларда, фигураларда ёки полда ҳам ўтирадилар. Айрим арғимчоқ (карусел)ларни болаларнинг ўзлари ҳаракатга келтирадилар: уларнинг барчаси майдончага чиқиб олади, иккитаси эса карусельни бир томонга айлантиради; у айлана бошлангач, болаларнинг ўзлари ҳам сакраб чиқиб оладилар.

Катта гуруҳларда арғимчоқ (карусел) шунингдек, осма арғимчоқ (карусел)лардан фойдаланилади.

Тарбиячи қоидаларнинг бажарилиши ва юклама меъёрининг тақсимланишини назорат қилиб боради.

XIII БОБ. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ

Жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари — бу болаларнинг ранг-баранг фаолиятининг таълим-тарбиявий мажмуаси бўлиб, унинг асосини ҳаракат фаоллиги ташкил этади. Бу шаклларнинг йиғиндиси боланинг жисмоний жиҳатдан тўлақонли ривожланиши ва соғлиғининг мустаҳкамланиши учун зарур бўлган муайян ҳаракат тартибини вужудга келтиради.

Болалар ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг шакллари қуйидагилардан иборат: *1)* жисмоний тарбия машғулотлари; *2)* кундалик тартибдаги жисмоний тарбия —соғломлаштириш ишлари: эрталабки гимнастика, ҳаракат ўйинлари ва сайр пайтидаги жисмоний машқлар, жисмоний тарбия дақиқалари, кундузги уйқудан сўнгги жисмоний тарбия машқлари, чиниқтириш тадбирлари; 3) фаол дам олиш: болалар туризми, жисмоний тарбияли дам олиш, жисмоний тарбия байрамлари, саломатлик кунлари, таътиллар; 4) болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти; 5) уйга вазифа. Бу шаклларнинг барчаси жисмоний тарбия ва болани ҳар томонлама ривожлан-

тирининг умумий вазифаларига жавоб берар экан, улар ўзаро алоқадордирлар, шу билан бирга ҳар бири ўзининг махсус вазифасига эгадир. Бу уларнинг мактабгача тарбия муассасалари кун тартиби тартибидаги ўрнини белгилайди.

Илк ёшдаги болалар гуруҳсида асосий иш шакли жисмоний машқлар билан индивидуал шуғулланиш ҳисобланади (гимнастика, массаж, ҳаракатли ўйинлар). Эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари биринчи кичик гуруҳларнинг барчасида бошланади, бироқ уларнинг ҳар бири ёш психофизиологияси хусусиятларини ҳисобга олувчи ҳаракат материалини ҳамда уни ўтказиш методикасини танлашга кўра ўзига хосдир.

Жисмоний тарбия дақиқалари болалар боғчаларининг катта гуруҳларида кўпроқ аҳамиятга эга бўлади. У ақлий фаолият уйғотувчи (математика, нутқни ўстириш бўйича) машғулотларга ва болаларнинг фаол дам олиши ҳамда иш қобилиятини тиклаш вақти сифатида икки машғулот ўртасига киритилади.

Очиқ ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар ва ранг-баранг мустақил ҳаракат фаолияти барча ёш гуруҳларидаги болалар кундалик ҳаётининг зарур шарти ҳисобланади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

1-§. Машғулотларнинг умумий тавсифи

Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг комплекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир. Бу вазифаларнинг бажарилиши камолоти, организмнинг функционал такомиллашуви, бола соғлиғининг мустаҳкамланиши, улар томонидан тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланишини, жисмоний сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортга нисбатан эмоционал ижобий муносабатни, шахснинг ҳар томонлама ривожлантирилишини таъминлайди.

Машғулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга оширишга болаларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли

билан эришилади. Улар организмдаги барча функционал жараённи, унинг оптимал гигиеник ва чиниқтирувчи шароитларда ҳаётий фаолиятни кучайтиришга ёрдам беради.

Таълим-тарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида боланинг маънавий-ахлоқий сифатларини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва терминларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисмоний сифатларни тарбиялаш йўли билан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атроф-муҳитда яхши ҳаракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган ҳолда фаолият кўрсата оладиган, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар куз, қиш ва баҳор фаслида бинода ҳамда очиқ ҳавода ўтказилади. Ёз фасли пайтида барча машғулотлар (ёмғирли кунлардан ташқари) очиқ ҳавода, жисмоний тарбия майдончасида ўтказилади. *Бинода ва очиқ ҳаводаги машқлар ўзаро алоқададир:* улар барча соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифаларнинг комплекс тарзда ҳал этилишини таъминлайди. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусусиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш—гигиеник шартларга риоя қилган ҳолда ўтказиладиган (дераза форточкалари очиқ, енгил кийим ва пойабзал) машғулотлар ҳаракатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди, умумий ҳаракат маданиятини тарбиялайди. Улар турли қўлланмалар билан ва мусиқа жўрлигида ўтказилиши мумкин.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар максимал соғломлаштириш самарасига эга, улар ҳаракатларни кенг жойда бажаришга имкон беради, жисмоний юкламани кучайтиради, спорт ўйинлари, эстафеталарни ўтказишга кенг имконият яратади. Бироқ қалин кийим ва пойабзал ҳаракатларнинг аниқ, ифодали, чиройли бўлишига халақит беради.

Режада ҳар бир ёш гуруҳи учун белгиланган жисмоний машқлар машғулотлар мазмунини ташкил этади. Мазмунига кўра хилма-хил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қолиши, дастурни ўтишда изчилликка

риоя қилиш, шунингдек, болалар ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш шартдир.

Машғулотлар тузилмаси - машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қуйилган вазифалар, асаб тизимининг иш қобилияти ва бола организмининг ҳар бир алоҳида ёш босқичдаги хусусиятлари билан белгиланади. Машғулот пайтида бола организмининг динамикаси ва унинг психологиясини назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлиги шунга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти жараёнида юрак қисқариши частотаси курсаткичлари машғулот бошланишида унинг аста-секин ошиб боришини, сўнг кучая бориб, машғулотларнинг асосий қисмида юқори даражага етишини ва машғулот сўнгида аста-секин пасайишини кўрсатди. Бундай изчиллик бир томондан, қон айланиш тизимининг фаолияти ва организм иш қобилияти билан, иккинчи томондан, диққат-эътиборни қаратиш, реакция тезлиги каби руҳий жараёнларнинг кечиши ва шу билан боғлиқ равишда ҳаракатларнинг жуда аниқлиги билан белгиланади.

Машғулот давомида организм ва руҳиятда кечадиган ўзгаришлар марказий асаб тизими назоратида амалга оширилади. Бунда унинг асаб марказлари, асаб жараёнлари ҳаракатчанлиги, қўзғалувчанлигининг ошишида ифодаланадиган ўз иш қобилияти кучаяди. Машғулотлар давомида бутун организмнинг жуда ишчанлиги шароитида ишлаётган орган ва тизимлар фаолиятининг уйғунлиги яхшиланади, тўғри иш ритмини топиш ҳамда шу билан боғлиқ равишда эмоционал ҳолатни ошириш имконияти пайдо бўлади. Бу даврда иш қобилиятининг энг юқори даражаси кузатилади. У фаолиятнинг айрим жиҳатлари тавсифининг ўзгаришга боглиқ ҳолда турланиб туради (ҳаракатларни бажариш, тарбиячи ҳаракат намунасини кузатиш, унинг кўрсатмаларини тушуниб олиш ва ҳоказо).

Жисмоний тарбия машғулотлари ўзаро боғлиқ уч қисмдан: кириш – жисмоний тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Таълимий, тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун баравар муҳим

аҳамиятга эга. Мазкур вазифаларни бажариш болаларга ҳар томонлама таъсир этишни таъминлайди.

Машғулотнинг кириш – жисмоний тайёргарлик қисми вазифалари ва мазмуни жисмоний тарбия машғулотининг биринчи қисми қўйилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунига кўра турлича бўлиши мумкин. Шунинг учун бир ҳолда ўқитиш, иккинчи бир ҳолда к и р и ш – жисмоний т а й ё р г а р л и к тавсифида бўлиши мумкин. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга нисбатан қизиқиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаракат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола организмини аста-секин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бирмунча интенсив фаолиятга тайёрлашдан иборат.

Шу мақсадда болаларга тўғри қадди-қоматни тарбиялашга, яссиоёқликнинг олдини олишга ёрдам берадиган, фазода ҳамда жамоада мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп вақтни талаб қилмайдиган таниш машқлар ва уларнинг вариантларини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради: сафланиш машқларига – турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар; турли топшириқлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурилишлар, бошловчиларни алмаштириш ва бошқалар) юриш ва югуриш; тарқалиб енгил югуриш ҳамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳоказо бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги ва яссиоёқликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар – товонда, оёқ учида, полдаги қалин арқон устида, нарвонда юриш ва бошқа машқлар.

Кириш қисми болаларнинг қаторга уч-тўрттадан, дона бўлиб сафланиши, тарқалиши ва ҳоказолар билан якунланади. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчи машқларни ўргатишга ўтиш учун хизмат қилади. Бу қисм кичик гуруҳларда 2 дан 4 дақиқагача, ўрта гуруҳларда 3 дан 5 дақиқагача, катта гуруҳларда 4 дан 6 дақиқагача давом этади.

Агар машғулотнинг биринчи қисми кириш-тайёрлов қисм сифатида режалаштирилса, унинг бошланишида юқорида кўрсатилган кириш қисми учун мўлжалланган машқлар

берилади. Бироқ шундан сўнг машғулотнинг шу қисмида фақат такрорий ва вариацияли машқлардан иборат ўргатиш талаб қилмайдиган умумривожлантирувчи машқлар берилди. Уларнинг вазифаси бола организмини машғулотнинг асосий қисмидаги бирмунча юқори жисмоний юкламага тайёрлашдир. Бунда етарли жисмоний юкламага эга бўлган мураккаб координацияли асосий ҳаракатлар ёки интенсив гавсифдаги спорт машқлари режалаштирилади. Бундай ҳолда машғулотнинг асосий қисми болаларни асосий ҳаракатларга ўргатишдан бошланади.

Кириш — тайёргарлик қисм кичик гуруҳларда 3 дақиқадан 4 дақиқагача, ўрта гуруҳларда 4 дақиқадан 6 дақиқагача, катта гуруҳларда 5 дақиқадан 10 дақиқагача давом этади.

Машғулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг бу қисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умумривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; иккинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат машқларига ўргатиш белгиланади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришни кўзда тутади. Шундан сўнг барча болаларни интенсив ҳаракатга тортадиган қоидали ҳаракатли ўйинлар ўтказилади.

Болаларнинг оптимал руҳий иш қобилиятининг давомсизлигини ҳисобга олиб, жуда қийин вазифалар асосий қисмнинг бошида белгиланади (масалан, болаларни янги материал билан таништириш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш). Умумлаштирувчи машқларни болалар кичик қўлланмалар — байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар билан бажарадилар. Чунки улар бутун организмнинг функционал ҳолатини яхшилашга таъсир этади. Улар катта мушак гуруҳларини аста-секин интенсив ишга жалб этиш вазифаларига кўра танланади.

Дастлаб тўғри қадди-қоматни шакллантириш ва нафас олишни тартибга солиш мақсадида (масалан, қўлларни ён томонларга узатиш ва уларни кўкрак олдида бирлаштириш ва бошқалар) қўл мушаклари ва елка камари мушакларини

ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда, гавда учун орқа мушагини мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилувчанлигини ривожлантирувчи (олдинга, орқага ва ён томонларга эгилиш, ўнгга ва чапга бурилишлар—гавдани айлантириш) машқлар берилади. Қорин ва оёқ (товонларни қўшувчи) мушакларини ривожлантириб ва мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларни кўтариш ва бошқалар) машқлар учинчи навбатда берилади. Бу машқларни бажаришда ва уларни такрорлашда бола организмини аста-секин катта юкламага тайёрлаб бориш кўзда тутилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва такомиллаштириш босқичида бўлади.

Мактабга тайёрлов гуруҳлари жисмоний тарбия машғулотида асосий ҳаракатлардан иборат иккитадан тўрттагача машқни режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири етакчи бўлиб, тарбиячининг асосий эътиборини талаб қилади, қолганлари эса болаларга аввалдан таниш такрорлаш ва такомиллаштириш мақсадидаги машқлардан танланади (масалан, улоқтириш ва эмаклаш иштирокидаги сакрашлар ёки югуриш иштирокидаги улоқтириш ва ҳоказо). Бу ҳаракатларни қўшиб олиб боришда уларнинг интенсивлик даражаси ҳисобга олинади. Юқори даражадаги интенсив машқларни паст даражадаги интенсив машқлар ёки турли ўрта интенсив машқлар билан қўшиб олиб бориш жуда мақсадга мувофиқдир. Шундай қилиб, болалар фаолиятининг ранг-баранглигига ва ҳаракат даражасини вариациялашга эришилади, бу бола иш қобилиятининг даражасини *таъмин*лайди.

Барча мушак тизимининг иштирокини талаб қилувчи асосий ҳаракатларни бажариш кўп даражада организмнинг функционал ҳолатини яхшилайди ва тезкор, мақсадга йўналган ҳаракатлар билан тавсифланадиган ҳаракатли ўйиндаги юксак фаолият кўрсатишга тайёрланади.

Машғулотнинг умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш билан олиб бориладиган асосий қисми давомийлиги кичик гуруҳларда 15 дақиқадан 18 дақиқагача, ўрта гуруҳларда 20 дақиқадан 22 дақиқагача, катта гуруҳларда 25—28 дақиқа бўлади. Умумривожлантирувчи машқларсиз ўтказилганда эса

унинг давомийлиги кичик гуруҳларда 8—12 дақиқа, ўрта гуруҳларда 12—15 дақиқа. катта гуруҳларда 15—20 дақиқани ташкил этади.

Машғулотнинг якунловчи қисми вазифалари ва м а з - м у н и. Машғулотнинг ўйиндан сўнгги якунловчи қисми тобора секинлашадиган интенсив суръатдаги юришни ўз ичига олади. У умумий қўзғалувчанликнинг пасайишига ва пульснинг меъёрийлашишига ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши ҳам мумкин (масалан, «Топ-у жим тур», қўшиқ айтиш тарзида «Ўзингга ёққан нарсани келтир» каби ўйинлар). Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнгида машғулотга якун ясалади ва болалар бошқа фаолиятга ўтадилар. Машғулотнинг якунловчи қисми давомийлиги кичик гуруҳларда 2 дақиқадан 3 дақиқагача, ўрта ва катта гуруҳларда 3 дақиқадан 4 дақиқагача бўлади.

Бутун машғулотнинг давомийлиги кичик гуруҳларда 1,5—20 дақиқани, ўрта гуруҳларда 20—25 дақиқани, катта гуруҳларда 30—35 дақиқани ташкил этади.

Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг ривожланиши билан бир вақтда тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, эгилувчанлик, куч каби жисмоний сифатлар тарбияланади..

Жисмоний тарбия машғулотлари белгиланадиган ўқув иши тавсифига мувофиқ режалаштирилади: бир хил машғулотларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларни аввал ўрганилгани билан бирга ўргатишга; иккинчи хил машғулотларда ҳаракат материалининг болалар томонидан ўзлаштириш даражаси, бажарилиш сифати ва миқдорий натижаси вақт-вақти билан текшириб турилади: учинчи хил машғулотларда болаларга таниш машқлар такомиллаштириш мақсадида вариантлардан фойдаланган ҳолда такрорланади ва ҳоказо.

Жисмоний тарбия машғулотлари яхлит сюжет кўринишидаги, болаларга таниш ўйин шаклида ўтказилиши мумкин (масалан, «Сайр», «Саёҳат» «Изтопарлар», «Спортчилар» ва ҳ.к.). Бу ўйинлардаги ҳаракат изчиллиги жисмоний тарбия машғулотлари тизимига мувофиқ бўлиши, шуғулланаётган

гуруҳдаги болаларнинг ёш имкониятлари ва шу билан боғлиқ равишда жисмоний юклама даражасини ҳам ҳисобга олиши керак. Бундай машғулотлар ижодий ташаббус ва раҳбарликда эмоционал — образли методикани талаб қилади, тадқиқотлар жисмоний тарбия машғулотларини очиқ ҳаводаги ўйин очиқ ҳавода ўтказиш зарурлигини кўрсатди (Л. В. Карманова, В.Г.Фролов,Г. П. Юрко.). Улар бола организмининг функционал жиҳатдан такомиллашишига, чиниқишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларига қаршилигини оширади.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар одатда уч қисмдан: кириш — жисмоний тайёргарлик, асосий ва якунловчи қисмлардан иборат бўлади. В. Г. Фролов ва Г. П. Юркоарнинг маълумотига кўра, машғулотларнинг хусусияти турли суръатда — тез, ўрта, секин югуришдан кўп марталаб фойдаланиш ҳисобланади. Югуриш суръатининг ўзгариши организмнинг функционал имкониятлари ортишига, умумий чидамлиликнинг ошишига таъсир этади.

Машғулотнинг кириш жисмоний тайёрлов қисми ҳаракат техникасини яхшилаш, оёқ мушакларини мустаҳкамлаш, қоматни такомиллаштириш мақсадидаги нафас олиш, секин суръатдаги югуриш машқлари (тиззаларни баланд кўтариб, қадам ташлаш, майда қадам ташлаш)дан иборатдир. Югуришдан сўнг болалар гуруҳли, доира ва бошқаларга сафланадилар, бу кейинги машқлар учун мақсадга мувофиқдир.

Машғулотнинг асосий қисми қўл, гавда ва оёқ мушакларига яхши юклама берувчи умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун мўлжалланади. Шундан сўнг ўртача тезликда югуриш ўтказилади. У юриш ва болаларнинг асосий ҳаракатларни бажариш учун қайта сафланиши билан тугалланади. Бунда аввал мураккаб ёки янги ҳаракатлар, ўртача тезликда югуришдан сўнг эса секин суръатдаги югуриш билан тугалланадиган таниш (такрорий) ҳаракатлар берилади. Бу қисм охирида мусобақали ҳаракатли ўйин, эстафета ўйини ёки спорт ўйини ўтказилади. Улар болаларнинг юқори ҳаракат фаоллигини таъминлайди.

Машғулотнинг якунловчи қисмида секин суръатдаги югуришдан нафас олиш машқларини бажарган ҳолда юришга ўтилади.

Шундай қилиб, режа материалини ўзлаштириш ва етарли даражадаги юқори юклама таъминланади. Бунда болаларнинг ижобий эмоциялари катта роль ўйнайди. Бу эмоциялар машқларни яхши бажаришга ва толиқмасликка ундайди.

2-§. Машғулотларни ўтказиш методикаси

Жисмоний машқларни машғулотлар учун танлаш режа асосида тузиладиган иш режаси бўйича белгиланади. Муайян гуруҳ болалари ёшини, ҳар бир боланинг саломатлигини, умумий ривожланиш даражасини ҳисобга олувчи истиқбол ва жорий режалар болалар томонидан эгалланган ҳаракат кўникмалари, болаларнинг индивидуал-типологик хусусиятлари, йил фаслини, машғулотларни ўтказиш шароити, шунингдек, болаларнинг аввалги фаолиятини ҳисобга олишдан келиб чиққан ҳолда машғулот вазифалари ва аниқ жисмоний машқлар белгиланади.

Навбатдаги машғулот режасини ишлаб чиқишда олдинги машғулотни синчиклаб таҳлил қилиш қўл келади. Таҳлил жараёнида олдинги машғулотда қўйилган вазифаларнинг амалга оширилган даражаси, болалар реакциясида намоён бўладиган ва машғулотни ҳисобга олишда қайд этиладиган натижалар (барча болалар томонидан ва алоҳида ҳолда янги режа материалини ўзлаштириш даражаси, таниш ҳаракатларни эгаллашдаги илғор ва қўшимча машқлар, енгилроқ вариантларни бирмунча чуқурроқ ўрганишни, болаларни ташкил этиш шаклини ўзгартиришни, индивидуал машғулотлар ва ҳоказоларни талаб этувчи у ёки бу қийинчиликлар) аниқланади.

Олдинги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги узвий алоқа, умумий мақсадга йўналганлик мукаммал тизимни таъминлайди. Бу тобора мураккаблашиб борадиган вазифаларни бажаришдаги аниқ изчилликни, режани ўтишни ва шу аснода ҳар бир ёш гуруҳидаги болалар таълимининг натижалари муваффақиятли бўлишини белгилайди. Олдинги машғулот таҳлили асосида аввало машғулот асосий қисмининг вазифалари: болаларни янги машқларга ўргатиш; олдиндан таниш машқларни такрорлаш ва такомиллаштириш (аниқ жисмоний

машқлар кўрсатилади) белгилаб олинади. Шундан сўнг машғулотнинг кириш ва якунловчи қисмига мўлжалланган машқлар аниқланади.

Тарбиячи айниқса, етарли тажрибага эга бўлмаган тарбиячи режада берилган методик тавсиялардаги жисмоний машқларни режалаштириш тизимидан фойдаланиши мумкин. Ушбу тавсияларга ижодий ёндашган ҳолда ўз гуруҳидаги аниқ шароитга мувофиқ режага зарур ўзгартишлар киритиши мумкин. Айни пайтда мазкур кўрсатмалар унга болаларни режага кўра жисмоний машқларга тизимли ўргатишда ёрдам беради.

Машғулотларда тарбиячи болаларни уюштиришнинг фронтал, гуруҳий, индивидуал каби турли усулларидан фойдаланади. Фронтал усуллардан фойдаланилганда болаларга барча учун бир хил тарзда, бир вақтда бажариладиган машқлар берилади. Фронтал усулни машғулотнинг исталган қисмида, айниқса болаларни янги машқларга ўргатишда ёки аллақачон таниш машқларни такомиллаштиришда қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бу усул болаларда ҳаракат уйғунлигини тарбиялашда, уларни барча учун баробар вазифаларни ҳал этишга бирлаштиришда, тарбиячининг болалар билан бевосита алоқага киришишида, шунингдек, машғулотларнинг мотор зичлигини оширишда самаралидир.

Болалар машғулот деталларини ўрганиш ва аниқлаш жараёнида навбати билан ҳаракат қилувчи унча катта бўлмаган гуруҳга бўлиниши мумкин. Бунда тарбиячи машқнинг бир ёки икки гуруҳ томонидан бажарилишини кузатиб бориш имкониятига эга бўлади, қолган болалар эса ўз ўртоқлари ҳаракатларини кузатадилар ва тарбиячини тинглайдилар.

Бундан ташқари, машқларни поток усулида бажаришдан ҳам фойдаланилади, бунда барча болалар айнан бир машқни навбатма-навбат, бирин-кетин, тўхтовсиз — поток усулида бажарадилар. Машқларни кенг кўламда такрорлаш учун уларни бажариш икки ва уч потокда ташкил этилиши мумкин. Турли машқларнинг ҳар бир бола томонидан давра бўйлаб, станцион тарзда изчил тартибда поток усулида бажарилиши фойдали ҳисобланади (масалан, чамбарак орасидан ўтиш, скамейкада қоматни тик тутиб юриш, сакраб қўнғироқчани чалиш, чопиш ва югуриб келиб узунликка сакраш).

Жисмоний машқларни поток усулида бажариш усулини катта ва тайёрлов гуруҳ болаларига нисбатан қўллаш мақсадга мувофиқдир. Бу усулнинг машқларни такомиллаштиришдаги алоҳида аҳамиятга моликлиги ва уларни ўрганишда эса кам аҳамиятга эга эканлигини қайд этиб ўтмоқ лозим: поток ҳаракатнинг тўхтовсизлиги тарбиячига баъзан болалар ҳаракатидаги ноаниқликларни бартараф этишда имкон бермайди, у ҳар бир болани кузатиб боради ва бу вақтда машқларнинг бажарилишини қисқа тарзда баҳолаши ёки огоҳлантириши мумкин. Шу билан бирга, ҳаракат — поток усулини кўникмаларни такомиллаштиришда қўллаш болаларда тезкорлик, эпчиллик, куч, чидамлилик ва фазода мўлжал олиш каби жисмоний сифатларни тарбиялашга хизмат қилади.

Катта ва тайёрлов гуруҳларида гуруҳ усулидан фойдаланилади. У машғулотда тарбиячининг болаларни ўргатиш жараёни ва болаларнинг аввал орттирган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш билан қўшиб олиб борилган ҳолларда қўлланилади. Бунда болаларнинг бир гуруҳи тарбиячи раҳбарлигида, бирор бир ҳаракатга ўргатилади, иккинчи гуруҳ болалари (ёки иккита катта бўлмаган гуруҳ) эса бу вақтда бошқа машқ тури билан шуғулланадилар (такрорий). Ўзларига аввалдан таниш, бироқ турли машқларни (копток ўйини, тирмашиб чиқиш, мувозанат сақлаш ва бошқалар), шунингдек, ижодий топшириқларни бажарадиган икки ёки уч гуруҳ болалар бўлиши мумкин.

Тарбиячи бир гуруҳни бевосита ўргата бориб, барча шуғулланувчиларни ҳам эътибордан қочирмайди, болаларга ҳаракатлари тўғрилигини, тартиб, хатти-ҳаракатларини ўзлари назорат қилиб боришларини таклиф этади. Машғулот шундай ташкил этилганда, болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқни барча учун умумий иш кайфиятини бузмаган ҳолда мустақил бажариш малакаси, ўз кўникмаларини онгли равишда такомиллаштириш тарбияланади ва шунингдек, машғулот давомида бутун гуруҳнинг ҳаракат фаоллиги ва юқори мотор зичлигини сақлаш имконияти яратилади.

Машғулот жараёнида ҳар бир бола ўзига берилган топшириқни тарбиячи назорати остида мустақил бажараётганида и н д и видуал усулдан фойдаланиш мумкин. Ҳамма учун умумий

бўлган машқлар деталларини аниқлаштириш мақсадида, машқ тарбиячи буйруғига кўра индивидуал тарзда бажарилади. Бундай усул тарбиячининг алоҳида эътиборини, болаларни яхши уюштиришни, барчани фаол кузатишга жалб этиш ва топшириқлар бажарилишининг тўғрилигини таҳлил қилишни, машқларни тарбиячи буйруғига кўра қайта бажаришга тайёр туришни талаб этади.

Машғулотда болаларни уюштиришнинг кўрсатиб ўтилган усулларининг ҳар биридан фойдаланиш тарбиячи қўйган вазифаларга, машғулот ўтказиладиган шароитга ва уларни рационал амалга оширишга боғлиқ. Болаларни машқларга ўргатишда жисмоний тарбия машғулотлари самарадорлигини оширишга имкон берувчи ташкил этишнинг турли аралаш усулларидан фойдаланиш айниқса, мақсадга мувофиқдир.

Машғулотлардаги жисмоний ва руҳий юкламалар тавсифи ҳамда уни муқобиллаштириш усуллари.

Мактабғача тарбия ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини ўтказишда юклама ва дам олишни оқилона алмаштириб туриш зарур.

Дам олиш машғулот жараёнида фаол ва суст бўлиши мумкин. Фаол дам олиш бирмунча толиқиш билан кечган фаолиятдан бошқасига ўтишни кўзда тутади. Суст дам олиш фаол ҳаракат фаолиятини истисно қиладиган нисбатан хотиржам ҳолат билан тавсифланади.

Машғулотда юклама ва дам олишни тўғри алмаштириб туриш диққатнинг оптимал қўзғалишини ҳамда бола эмоциясини сақлашни таъминлайди, табиий вужудга келувчи толиқишнинг олдини олади. Бунда муайян зўриқиш уйғотадиган ва куч сарфлашни талаб этадиган, шу билан боғлиқ равишда, толиқиш келтириб чиқарадиган юклама айни пайтда организмнинг тикланиш жараёни, унинг функцияларини оширишнинг омили ҳам ҳисобланади. Мавжуд тадқиқотлар организмнинг иш қобилияти иш ва дам олишни алмаштириш чоғида муайян фазаларнинг алмашиниш жараёнида қонуний тарзда ўзгариб туришини кўрсатмоқда. Етарлича юкламада иш қобилияти аста-секин насаяди, бироз толиқиш сезилади. Боланинг организмга дам берувчи фаолиятининг алмашиниши тикланиш жараёнларининг фаоллашишига ёрдам беради.

Шундай қилиб, толиқиш ва тикланиш жараёнлари ўртасидаги органик алоқа ва ўзаро ўтишлар дам олиш ва юкламанинг ўзаро боғлиқлик қонуниятини белгилайди.

Юқорида машғулотнинг кириш қисми организмни аста-секин ишга кўникишига ва болани машғулотнинг асосий қисмига тайёрловчи руҳий функцияларнинг фаоллашишига ёрдам бериши кўрсатиб ўтилган эди. Машғулотнинг асосий қисми бошида болаларга жуда қаттиқ диққатни талаб этувчи материал берилади. Янги ҳаракат фаолиятига ўргатишда болада унинг дастлабки образи, ҳаракат тасаввури вужудга келади. Бу вазифани тушуниб олиш, машқ элементларининг тарбиячи томонидан бажарилиш изчиллиги, унинг машқни бажариш усулларини кўргазмасиз изоҳлаши ва тушунтириши билан боғлиқ. Шундан сўнг болалар машқни қайтадан мустақил бажара бошлайдилар. Бу вақтда машқни иложи борича, аниқроқ бажаришга ҳаракат қилиб, бола ўз иродасини (ақлий ва б.) намоён этади. Буларнинг барчаси асаб тизимнинг зўриқишига ва организмнинг руҳий ва физиологик функциясининг ошишига олиб келади. Шунинг учун бундай жараён жуда давомли бўлиши керак эмас.

Бош мия пўстлоғи тўқималарининг бир гуруҳ ёки бутун бир майдонидаги узоқ давом этган қўзғалиш албатта бошқа гуруҳларда тормозланиш ҳолатини келтириб чиқаради. Бу ташқаридан қараганда, болалар паришонхотирлигида, улар қизиқиши ва эмоцияларининг сусайишида, ҳаракатлар координациясининг бир қадар бузилишида, баъзан қўзғалишда кўринади. Тормозланишнинг муҳим функцияларидан бири мия пўстлоғи тўқималарини ўта даражадаги қўзғалишидан ҳимоя қилишдир. Агар қўзғатувчи таъсир жуда давомли ёки тез-тез такрорланса, ёхуд ҳаддан ортиқ кучли ва тинкани қуритадиган даражада бўлса, бундай ҳолда мия пўстлоғининг қўзғалувчанлиги сусаяди ва у қўзғатувчига жавоб қилмайдиган бўлиб қолади.

Шундай экан, юкламани меъёрга солиш, болани бир хил фаолиятдан иккинчисига жалб этиш ва иш ҳамда дам олишни мунтазам алмаштириб туриш қандай роль ўйнаши ўз-ўзидан маълум бўлиб қолади.

Болалар янги машқларни ўзлаштириб олганларидан кейин, уларга такрорий, кам куч сарфлаб бажариладиган машқлар

берилади. Болалар таниш машқни бажаришдан олдин тарбиячининг оғзаки кўрсатмасини тинглайдилар ва шундан кейин ҳаракатларни қайтадан бажарадилар. Тарбиячи томонидан кўрсатма беришга сарфланган вақт болаларнинг тафаккур фаолиятини фаоллаштирган ҳолда мушак фаолиятига дам беради.

Шундан сўнг болалар ҳаракатли фаолиятнинг деталларини онгли бажарадилар ва назорат қиладилар, бир неча бор такрорлаш билан унинг тўғрилигини аниқлаштирадилар. Ана шулардан сўнг болаларга аввалдан таниш машқлар ёки стабиллик босқичида турган вариантлардан бири берилади. Бу машқларнинг бажарилиши боланинг вазифасига нисбатан онгли муносабати сақланишини кўзда тутади, бироқ ҳосил қилинган тизим, уларнинг автоматлашгани туфайли ҳаракатли фаолиятни бажариш усулига эътиборни талаб этмайди. Болаларга машқни эслаш ва уни бажариш усулини ҳикоя қилиб беришни индивидуал таклиф этиш мумкин, шундан сўнг машқни ҳаммалари қайтадан бажарадилар.

Кўрсатиб ўтилган (намунавий) топшириқларни алмаштириб туриш тарбиячига бутун машғулотнинг қулай суръатини (шошма-шошарликсиз), болалар фаолияти тавсифини алмашлаш, организмнинг руҳий ва жисмоний функциялари ўртасидаги ўзаро алоқани белгилайдиган машқларнинг такрорий миқдорини кўзда тутиш имконини беради.

Машғулотда болалар фаолиятини тўғри алмаштириб туриш унинг умумий зичлигини таъминлайди.

Машғулотнинг умумий ва мотор зичлиги. Машғулотнинг у м у м и й з и ч л и г и педагогик жиҳатдан ўзини оқлаган вақтнинг машғулот давомийлигига нисбати билан белгиланади. Болаларга тушунтиришлар, кўрсатмалар, оғзаки инструкцияларни идрок этиши, тарбиячи намойиш этган жисмоний машқларни кузатиши, топшириқларни тушуниб олиши, болаларнинг машқларни бажариш усулларини тушунтириб бериш, жисмоний машқларни бажариши ва дам олиши педагогик жиҳатдан оқланган усул ҳисобланади.

Жисмоний машғулотларни тавсифлаб беришда жисмоний машқларни бажаришга, бутун машғулот давомийлигига сарфланган вақтнинг нисбати сифатида тушуниладиган мотор

зичлиги жуда муҳимдир. У ҳар бир аниқ машғулотнинг маҳсулдорлигини белгилайди. Бироқ машғулотнинг мотор зичлигига қўйиладиган талаблар ўқув тарбиявий вазифаларни амалга оширишни истисно этмайди. Болалар ақлий ва жисмоний фаолиятини тўғри, мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш машғулот мазмуни пухта ўйланганлиги ҳамда уни малакали тарзда ўтказишнинг кўрсаткичи ҳисобланади.

Машғулот жараёнида зарурий ёрдамчи ҳаракатларга жуда оз вақт ажратилади (ашёларни тарқатиш, болаларнинг қайта сафланиши, жисмоний тарбия анжомларини қайта жойлаштириш). Тарбиячи бу ҳаракатларни ташкил этишни олдиндан ўйлаб олади ва вақтни беҳуда сарфлаш имконини истисно қилади. Тасодифан юз берадиган ташкилий хатоликлар (машқларни бажариш учун зарур ашёларнинг йўқлиги, болалар кийими ва пойабзали-даги камчиликлар, залда бегона кишиларнинг пайдо бўлиши) педагогик жиҳатдан ўзини оқламаган ҳолда сарфланган вақт сифатида белгиланади. Жисмоний машғулотлар қўйилган таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш вазифаларига жавоб бера олиши учун улар қизиқарли бўлиши, болаларда муайян эмоционал кўтаринки руҳ уйғотиши зарур.

Исталган ёш гуруҳи машғулотларида қизиқишнинг юзага келиши машқлар ва ўйинларнинг муайян тарзда янгилиги ҳамда фикр, ҳаракат фаоллиги, ижобий эмоциялар, натижага эришиш истагини уйғотадиган вазифаларни аста-секин мураккаблаштириш билан таъминланади. Кичик гуруҳларда қизиқиш ва эмоциялар ҳаракатларни бажариш жараёнининг йўлдоши ҳисобланади. У мушак ҳаракати сезгисидан ва ҳаракат вазифаларини муваффақиятли бажаришдан қониқиш ҳиссини уйғотади.

Бирмунча каттароқ гуруҳларда болаларнинг қизиқиши уларнинг машқларни мустақил бажариши, айрим қийинчиликларни онгли равишда енгиб ўтиши туфайли ортади. Шундай экан, тарбиячи машғулотни муваффақиятли ўтказиш учун ҳар бир боланинг хусусиятларини яхши билиши ва шу асосда жамоа машғулотлари жараёнида индивидуал раҳбарликни моҳирона амалга ошира олиши лозим. Бунда у руҳий ва жисмоний юкламаларнинг интенсивлик даражасини ҳисобга олади ҳамда уларни ўз вақтида бошқариб боради. Масалан,

болалар қизиқиши ва эмоцияларининг сусайиши, кечикадиган реакциялар, диққатнинг тарқоқлиги, қўзғалиш — буларнинг ҳаммаси бир ҳолда юкламанинг камлиги, иккинчи ҳолда эса юкламанинг кўплиги ва толиқиш натижаси бўлиши мумкин. Жисмоний зўриқишда бироз ҳаллослаш, енгил терлаш, ҳаракатларнинг сусайиши кузатилиши мумкин. Буларнинг ҳаммаси тарбиячининг машғулотдаги раҳбарлиги мазмуни ва методикасида баъзи бир камчиликлар мавжудлигидан гувоҳлик беради. Бундай ҳодисаларнинг олдини олиш учун гоҳида болалар фаолиятини ўзгартиришга қаратилган бир қатор методик усуллар қўлланса, бу билан кўзга ташланган чарчаш, толиқиш ҳолатларининг олди олинади. Бунда организмнинг руҳий ва физиологик функциялари мутаносиб ҳолга келтирилади, бу эса иш қобилиятини сақлаб қолишга кўмаклашади. Бошқа бир ҳолларда эмоцияни, яъни ҳис-туйғуларни оширишга қаратилган ўйин ва мусобақа методларидан ҳамда аниқ мақсадга қаратилган ҳаракатларни бажариш йўли билан бундай чарчаш, ҳарсиллаб қолиш сингари ҳолатларнинг олдини олиш лозим.

«Мактабгача тарбия муассасасида таълим ва тарбия дастури»га кўра жисмоний тарбия машғулотлари ҳафтасига уч марта ўтказилади. Улардан бири мусиқа жўрлигида ўтказилиши мумкин. Мусиқа асарларини синчиклаб танлаш ва уларни малакали ижро этиш бунинг зарур шарти ҳисобланади.

Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш методикасининг хусусиятлари Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳлардаги жисмоний тарбия машғулотлари машқларни жуда синчиклаб танлашни талаб этади. Бу машқлар бир гуруҳга бирлашган барча болаларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларига мос келиши лозим.

Бола ривожланишидаги ҳар бир алоҳида ёш босқичи ўзининг руҳий ва жисмоний хусусиятларига эга. Шунинг учун жисмоний машқлар ва таълим методикасининг мазмуни ҳам ҳар хил бўлиши керак. Кичик ёшдагилар учун оғирлик қиладиган, бевақт берилган ва айни пайтда катта ёшдаги болалар учун енгил, бирмунча руҳий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материал иккала ҳолда ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Кичик ёшли болалар ўзлари учун мураккаб

бўлган зарур оралиқ гуруҳдаги қийинчиликларни муваффақиятсиз тарзда бартараф этадилар.

Айни пайтда, катта ёшли болалар ўз имкониятларидан паст машқларни бажараётганларида уларнинг ўзларига бериладиган ақлий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материалга нисбатан қизиқиши йўқолади. Шунинг учун аралаш гуруҳларга мўлжалланган машғулотлар режасининг мазмуни ҳар бир ёш гуруҳи болалари имкониятларига мос бўлиши лозим.

Бундай гуруҳларда машғулотни режалаштиришнинг қийинлиги шундаки, бир томондан ҳар бир гуруҳ болалари учун уларнинг ёш гуруҳларига мувофиқ жисмоний тарбия машқларини танлаш, иккинчи томондан барча болаларни улар учун қизиқарли бўлган фаолиятга бирлаштириш имконини топиш зарур.

Машғулотларни намунавий ўтказиш имкониятларини кўриб ўтамиз. Машғулот бошланиши олдидан катта ёшли болалар спорт кийимларини киядилар, сўнг уларнинг айримлари бирмунча кичик ёшлиларнинг кийинишига ёрдам берадилар, бошқалари эса зарур жисмоний тарбия анжомини машғулотларга мустақил тайёрлайдилар. Иш шундай ташкил этилганда кичкинтойлар машғулотни ўтказишни орқага сурмайдилар, катта ёшлилар эса ўзларининг ёшига яраша меҳнат фаолияти тури билан шуғулланадилар ва кичикларга ёрдам кўрсатадилар.

Машғулот турлича бошланиши мумкин: масалан, хонага дастлаб кичик болалар кирадилар ва ўтирадилар, улардан сўнг катта ёшли болалар кирадилар. Уларнинг қадди-қоматни тутиши ва ҳаракатлари кичиклар тақлид қилишлари учун кўргазмали намуна бўлиб хизмат қилади.

Шундан сўнг кичик ёшли болалар ўз дастурлари бўйича қатор машқларни бажарадилар. Бунда баъзан катта ёшли болалар машқларни бажариш усулини кўрсатган ҳолда қатнашишлари мумкин (масалан, доира бўйлаб сафланишда катта ёшли болалар кичик ёшлилар ўртасида турадилар, кичкинтойлар уларнинг ҳаракатларини кузатиб турадилар). Бошқа бир ҳолда эса кичик ёшлиларни гуруҳчаларга бўлиш ва уларнинг ҳар бирини катта ёшлиларга топшириш мумкин, катта ёшлилар уларни тарбиячи раҳбарлигида ўргатиб борадилар.

«Қаранглар, — дейди тарбиячи — катта болалар байроқчаларни юқорига қандай кўтаришяпти ва охиста пастга туширишяпти». Намойишдан сўнг у: «Энди сизлар ҳам катталар билан биргаликда шу машқни бажаринг», — дейди. Ишни бундай ташкил этиш катта тарбиявий мазмунга эга бўлиб, у катта ёшли болаларда масъулият, аҳиллик, қониқиш ҳиссини, кичикларда эса барча нарсани яхши адо этадиган ўзидан катталарга ҳурмат ҳиссини уйғотади. Шундай бўлиши ҳам мумкинки, тарбиячи кичик болалар билан банд бўлганда катта ёшлилар хонанинг иккинчи бурчагида бошқа бирор ҳаракат тури билан мустақил шуғулланишади, бунда улар тарбиячи эътиборида бўладилар.

Болаларни машғулотда уюштиришнинг у ёки бу шаклини танлаш, машғулот вазифалари ва мазмунига, болалар сонига ҳамда уларнинг умумий интизомига боғлиқ.

Кичик ёшли болалар билан ҳаракатли ўйин ўтказишда (баъзан барча болалар учун умумий ўйин ўтказилиши мумкин) тарбиячи катта ёшлилар гуруҳидаги айрим болаларга ўйинни тушунтиришни (агар болаларда бундай тажриба бўлса), ўйин вазияти ҳосил қилишни (усулларни кўриб чиқиш, зарур бўлганда ўйинчоқларни жойлаштириш ва бошқалар) ёки она қуш, курк товуқ, мушук, автомобиль ролини бажаришни топширади: бошқа болалар ўшанда кичик ёшлилар билан бирга қатнашишлари мумкин.

Ўйиндан сўнг кичик ёшлилар энага кузатуви ва ёрдамида сайрга тайёрланадилар, катта ёшлилар эса, тарбиячи билан ўз режалари бўйича шуғулланишни давом эттирадилар.

Келтирилган машғулот режаси тахминан ҳисобланади ва у доимий бўлиши мумкин эмас. Ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда жисмоний тарбия машғулотларини ҳар хил ташкил қилишга интилиш зарур. Масалан, болалар навбати билан шуғулланишлари мумкин: дастлаб катта ёшли болалар шуғулланадилар, кичик ёшлилар эса бу вақтда энага кузатувида ўйнайдилар ёки аксинча — кичик ёшлилар тарбиячи ҳамкорлигида жисмоний тарбия машқлар билан шуғулланадилар, катта ёшли болалар эса тарбиячининг топшириғига кўра бирор нарса билан мустақил машғул бўладилар.

Амалда аралаш гуруҳларни комплектлашнинг турли усуллари мавжуд.

Чунончи Н. В. Потехина икки аралаш ёшдаги болаларни бирлаштиришни «муваффақиятли деб ҳисоблайди. Бунда асосий ҳаракатларга (юриш, югуриш ва ҳоказо) ўргатиш режасининг баъзи хусусиятларига эътибор берилади. Бу шундан иборат бўладики, режа талабларининг мураккаблашуви янги ҳаракатларни қанчалик киритиш ҳисобига эмас, балки уларни бажаришни ўрганишнинг турли усуллари ва сифат ҳамда миқдор кўрсаткичларини яхшилаш ҳисобига амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларида икки гуруҳча учун асосий ҳаракатларнинг бир турини режалаштириш мумкин, бироқ бунда режа талаблари турлича бўлади. Бу эса болалар фаоллигини, диққатининг жамлигини, машғулотнинг мотор зичлигини сақлаб қолишни таъминлайди. Масалан, М. В. Потехина режа талабларида унча катта фарқ бўлмаган кичик ва ўрта ёки катта ва тайёрлов гуруҳлари болаларини бирлаштиришни тавсия этади. Бундай ҳолларда машқлар миқдор жиҳатдан устун турган болалар имкониятларини ҳисобга олган ҳолда танланади. Масалан, кўпроқ кичик ёшли болалардан иборат кичик ўрта гуруҳчада кичик гуруҳ режаси ҳисобга олинади, бироқ ўрта гуруҳ ёшидаги болалар учун машқлар мураккаблаштирилади ва унинг бажарилиш сифатига бўлган талаб оширилади. Катта — тайёрлов гуруҳларига мўлжалланган машғулотлар ҳам худди шу тарзда режалаштирилиши мумкин. Агар бу гуруҳда тайёрлов гуруҳи болалари кўпроқ бўлса, у ҳолда материал улар имкониятларини ҳисобга олиб, режалаштирилади, бироқ талаблар кичик ёшлиларга нисбатан енгиллаштирилади. Бунда иккала ёш гуруҳидаги болаларнинг жисмоний ва умумий ривожланиши даражаси ҳисобга олинади.

Келтирилган мисол — амалга оширилиши мумкин бўлган мисолдир, аммо машғулотлар бу ишга тарбиячининг ижодий ёндашишига қараб, бошқача бўлиши ҳам мумкин. Болаларни ёш жиҳатдан аралаш гуруҳларда ўргатишга оид машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш методикасига қўйиладиган бош талаб — машқларни режа талаблари ва ҳар бир ёш босқичидаги болалар имкониятларига мувофиқ дифференциал танлашга риоя қилишдан иборат.

XIV боб. КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИ

1-§. Эрталабки гимнастика

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти. Эрталабки гимнастика боланинг оила, ясли, болалар боғчасидаги кундалик тартибининг мажбурий қисмидир. Унинг катталар раҳбарлигида ўтказиб турилиши болаларда аста-секин ёқимли мушак сезгиси, ижобий эмоциялар, хушчақчақлик кайфиятини уйғотадиган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди.

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти ранг-баранг: у организмнинг ҳаёт фаолиятини яхшилайди, уйқудан сўнг асаб тизимини ҳаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини қисқартиради, ижобий эмоциялар уйғотади.

Уйқудан сўнг махсус танланган жисмоний машқлардан иборат эрталабки гимнастика боланинг бутун организмини аста-секин фаолият ҳолатига жалб этади. Жисмоний машқларни бажариш бош мия пўстлоғи қўзғалувчанлигини, шунингдек, бутун марказий асаб тизими фаоллигини кучайтиради. Кўриш, эшитиш, таянч-ҳаракат, тери каби барча рецепторлардан бош мияга келадиган бутун импульслар оқими асаб тизими иш қобилияти ва организмнинг ҳаёт фаолиятини тиклайди.

Юқорида айтилганларнинг барчаси эрталабки гимнастикага ёки амалиётда қабул қилинган бадантарбияга тегишлидир. У боланинг оилада ва интернат типидаги муассасада уйғонган заҳоти ўтказилади. Фақат кундузги бўладиган гуруҳларда бундай тарбия соғломлаштириш ва ташкилотчилик аҳамиятини касб этади.

Эрталабки гимнастика тўғри қадди-қоматни тарбиялашга таъсир этиб, нафас олишни чуқурлаштиради, қон айланишини кучайтиради, модда алмашишига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика болаларда диққатни, мақсадга интилувчанликни тарбиялайди, ақлий фаолиятнинг ошишига ёрдам беради, эмоция ва қувонч туйғуларини уйғотади. Болаларнинг жисмоний машқларни очиқ ҳавода ёки дарча, дера-

залари очиқ хонада сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ) билан ўтказишлари жуда соғломлаштирувчи самара беради: асаб тизимининг умумий ҳолати ва функционал имкониятларини яхшилайди, уни мустаҳкамлайди ҳамда чиниқтиради, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг муқобиллашувига ёрдам беради, алмашиниш реакцияларини яхшилайди, шамоллаш ва юқумли касалликларга нисбатан иммунитет ҳосил қилади, болаларда тетиклик, енгиллик, қувонч сезгиларини уйғотади.

Болалар организмини чиниқтириш мақсадида сув ҳарорати аста-секин пасайтириб борилади, бунда шифокор кўрсатмаси асосида ҳар бир болага индивидуал ёндашишга риоя қилинади.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика чиниқиш муолажалари билан ўзаро алоқадорликда боланинг хушчақчақ кайфиятини кун давомида сақловчи ва оширувчи муҳим, ҳар томонлама жисмоний тарбия – соғломлаштириш жараёни ҳисобланади.

Эрталабки гимнастика мажмуаси учун машқлар танлаш. Эрталабки гимнастикани мунтазам ўтказиш. Эрталабки гимнастика жисмоний машқларни болалар билан аввал ўрганилган машқлар ичидан олдиндан танлаб олишни талаб этади.

Танлаб олинган машқлар ҳар куни фойдаланиш учун комлекс ҳолда тузилади. Комплекс учун машқларни танлаш организмнинг ҳаёт фаолиятини оширишни кўзда тутади. Бунга асосий мушак гуруҳларини аста-секин ишга жалб этиш, уларни тўғри қадди-қоматни тарбиялаш мақсадларида ривожлантириш ва мустаҳкамлаш орқали эришилади.

Муайян тартибда жойлашган турли мушак гуруҳларининг интенсив фаолиятга тортишни кўзда тутувчи машқлар ҳар бир комплекс мазмунини ташкил этади. Бунда машғулотларнинг қуйидаги изчиллиги белгиланади:

1) елка камари мушакларини ривожлантирувчи ва мустаҳкамловчи, елка бўғимлари, кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ривожлантиришга, умуртқа поғонасини ростлашга хизмат қилувчи машқлар; 2) орқа мушаги ва умуртқа поғонаси эгилувчанлигини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжалланган, яъни мушакларнинг ривожланишига хизмат қилувчи, ички органларга массаж каби таъсир этувчи, оёқ бўғимларини ри-

вожлантирувчи, тўғри қадди-қоматнинг шаклланишига ёрдам берувчи машқлар; 3) қорин ва оёқ мушакларини ривожлантиришга мўлжалланган (мушакларни мустаҳкамлашга қаратилган ва ички органларга массаж каби таъсир қилувчи) машқлар.

Комплекс учун аниқ машқларни танлаш болалар боғчаларининг ҳар бир ёш гуруҳи режаси билан муайян болалар имкониятлари ва саломатлиги ҳолати, шунингдек, уларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Эрталабки гимнастика организмнинг функционал ҳолатига роҳат бахш этадиган юриш ва енгил югуриш ясси товонликдан сақланишни фазода мўлжал олишни кўзда тутувчи узоқ давом этмайдиган машқлар билан бошланади. Сўнг болалар умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун бир неча колонна ёки доира бўлиб сафланадилар. Сўнгра югуриш (ёки сакраш) дан аста-секин аввал интенсив, кейин жойида туриб юришга ўтиш ва тўхташ билан тугалланадиган машқлар бажарилади.

Шундай қилиб, эрталабки гимнастика жараёнида барча асосий мушак гуруҳлари ишга тушади ва бутун организмни фаолият ҳолатига келтиради. Югуриш ёки сакраш вақтида жуда катта жисмоний юкламадан сўнг унинг аста-секин насайиши (юриш вақтида) юз беради ва тўхташ чоғига келиб, организм ҳолати аввалги шаклига қайтади.

Эрталабки гимнастика чоғида гимнастика қўлланмалари (байроқчалар, тайёқчалар, чамбараклар ва ҳоказо)дан фойдаланиш жуда ўринли бўлади. Бу уларни муайян тартибда ва келишилган жойда сақлашни талаб этади, чунки уларни болалар юриш жараёнида қўйилган жойидан оладилар.

Эрталабки гимнастика учун мусиқа. Мусиқа эрталабки гимнастика чоғида болаларда эмоционал кўтаринкилик, қувонч туйғулари уйғотади. Эрталабки гимнастика учун мусиқа асарларини танлаш унга киритиладиган машқлар тавсифи билан белгиланади. Масалан, шахдам қадам билан бошланувчи эрталабки гимнастикага марш мусиқаси мос келади. Аксинча, эрталабки гимнастика сўнггидаги юриш қўзғалишини сусайтириш ва организмни меъёрдагидек ҳолатга келтириш учун берилади, шунга мувофиқ якунловчи мусиқа ҳам босиқ бўлиши, ўртача суръатда ижро этилиши лозим. Катта гуруҳларда

гимнастикани қўшиқ айтиб юришдан бошлаш тавсия этилади. Қўшиқ айтиш болаларда тетик кайфият ҳосил қилади ва ўзига хос фойдали нафас олиш гимнастикаси ҳисобланади.

Мусиқа раҳбари йўқлигида тарбиячи чолғу асбоблари, яъни доира, барабан, шиқилдоқ ёки магнитофондан фойдаланиши мумкин.

Эрталабки гимнастикани ўтказиш методикаси. Соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни амалга ошириш учун эрталабки гимнастика аниқ белгиланган вақтда ўтказилиши зарур.

Эрталабки гимнастика биринчи кичик гуруҳдан бошлаб, жорий этилади.

Гимнастика учун машқларни танлаш ва унинг давомийлиги режа асосида ҳар бир ёш гуруҳи болаларининг хусусиятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Эрталабки гимнастикада қўлланиладиган машқларни болалар олдиндан жисмоний тарбия машғулотларида ўрганадилар. Бироқ у ёки бу ҳаракатни қуруқ такрорламасаларда, уларнинг умумий асосини сақлайдилар. Масалан, эрталабки гимнастикада «таёқни бош устида ушлаб турган ҳолатдан, букилган тиззага теккизиш» машқига болалар қўллар юқорига кўтарилган ҳолатдан букилган тизза узра чапак чалиш ёки шунга ўхшаш машқни байроқчалар, чамбарак ва ҳоказолар билан бажариш вақтида тайёрланади. Бундай бир типдаги машқлар махсус ўрганишни талаб этмайди, айни пайтда турли қўлланмаларни қўллаш туфайли кўникмаларни мунтазам машқ қилдиради. Вариантлардан қанчалик кўп фойдаланилса, ҳаракат кўникмаси шунчалик кўп ва яхшироқ ҳосил қилинади, машқ аниқроқ бажарилади ва унинг соғломлаштириш самараси кўпроқ бўлади.

Ҳар бир эрталабки гимнастика мажмуи одатда 7 кун давом этади. Бу вақт ичида мажмуага машқ вазифаларига яқин вариантлар киритилиши, фойдаланиладиган қўлланмалар ўзгартирилиши мумкин.

Эрталабки гимнастикада ҳаракатларга ўргатилмайди, шунинг учун тарбиячи машқни олдиндан тушунтириши ва намойиш қилиши керак эмас. Кичик гуруҳларда ва ўрта гуруҳларда йилнинг биринчи ярмида тарбиячи болаларга

машқни ўзи билан бирга, ўйин усулларини қўлланган ҳолда бажаришни таклиф этади. Кейинчалик ўрта (йилнинг иккинчи ярми), катта ва тайёрлов гуруҳларида у машқлар номини қисқагина айтади, дастлабки ҳолат учун команда беради (масалан, «Асосий тик ҳолатга турилсин!»). Шундан сўнг болалар машқни тарбиячи билан биргаликда бажарадилар. Эрталабки гимнастикани бундай ташкил этиш мақсадга мувофиқ: болалар кўрсатилган намунани бехато бевосита идрок этадилар, уни тўғри бажарадилар. Бироқ тарбиячи барча машқларни ҳамиша ҳам бажаравермайди. Агар масалан, бошни пастга эгиб, гавда билан олдинга энгашганда ёки гавда билан айланма ҳаракат қилинганда тарбиячи болаларни кўрмайди, шундай экан, у болаларнинг машқни қандай бажараётганини кузатиши, бажариш темпини бошқариши, агар керак бўлса, қисқа кўрсатмалар билан ёрдам бериши мақсадга мувофиқдир.

Тарбиячи болаларнинг нафас олишини, нафасни сўз ва овоз билан чиқаришини талаб қилган ҳолда кузатиб боради. Бу усул машқни мусиқа жўрлигида бажарганда ҳам сақланади. Ҳар бир машқнинг охири мусиқа иборасининг охири билан тугайди ва болалар шунга мувофиқ секингина «Пастга» ёки «Чапак», «Ўтирдик» дейишади.

Машқни бошлашдан олдин ва у тугагач, катта гуруҳ болалари асосий тик ҳолатда (товонларни жуфтлаштириб, оёқ учларини кериб) турадилар. Шу ҳолатдан улар тарбиячи кўрсатмасига кўра кейинги машқ учун туриш ҳолатини ўзгартирадилар ва юришни бошлайдилар. Юриш тугагач, улар яна асосий ҳолатига қайтадилар. Бу болани гавдасини (қоматни) тўғри тутишга ўргатишда ёрдам беради, ихчамлик, уюшганликни тарбиялайди. Кичик ва ўрта гуруҳларда болалар оёқларини параллел ҳолда бироз кериб турадилар, бу ясси товонликнинг олдини олади.

Эрталабки гимнастика сўнггидаги суръатни секинлатиб юриш, турган жойида оёқларни бироз кўтариб қадам ташлаш, нафас олиш машқларини бажариш билан тугалланади. Бу бола юрак пульсини меъёрий ҳолга келтиради.

Эрталабки гимнастикадан сўнг болалар улар учун шифокор томонидан белгиланган сув муолажалари (артиниш, устдан сув қуйиш, душ) билан шуғулланадилар.

Турли ёшдаги болалардан иборат гурухларда гурухчаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш асосий талаб ҳисобланади. Шунга мувофиқ эрталабки гимнастика машқлари ҳар бир гуруҳ учун режага биноан ва болалар имкониятларидан келиб чиқиб, алоҳида танланади.

Гимнастикани ҳар бир гуруҳ билан ўтказиш изчиллиги умуман тартибга кўра белгиланади. Турли ёшдаги болаларни барча учун умумий бўлган машқларни бажариш учун бирлаштириш мумкин эмас, бундай ҳолларда ёш жиҳатдан кичик болалар бирмунча каттароқ болаларга мўлжалланган қийин машқларни бажарадилар ва толиқиб қоладилар, катта ёшлилар эса, кичкинтойларга мўлжалланган машқларни бажарганларида уларнинг топшириқларга нисбатан қизиқишлари йўқолади ва тегишли жисмоний юклама олмайдилар.

Эрталабки гимнастика дарча, деразалари очиқ тоза хоналарда ёки ҳовлидаги тоза майсазор ёхуд тупроқли майдончада ўтказилади.

Стационар гуруҳ болалари эрталабки гимнастикага енгил кийим ва шиппакчаларда чиқадилар. Уйдан келадиган болалар ҳам шундай кийиниб оладилар. Бундай тартиб йил давомида организмни бора-бора совуқ ҳароратга ўргатади ва эрталабки гимнастика чиниқиш муолажаси — ҳаво ваннаси аҳамиятини касб этади.

Агар эрталабки гимнастика кузги-қишки мавсумда очиқ ҳавода ўтказилса, болалар махсус костюмлар киядилар, гимнастикадан сўнг сув муолажасини қабул қиладилар.

Деразалари очиқ залда (куз ва қишда) ёки очиқ ҳавога чиққанда гимнастика қисқа муддатли, югуришга ўтиладиган юришдан бошланади. У организмда иссиқлик ҳосил қилади. Юрак, ўпка фаолиятини кучайтиради, вегетатив асаб тизими функциясини фаоллаштиради. Юришдан аста-секин интенсив, тез суръатдаги югуришга ўтилиб, кейин секинлашилади ва болалар доира ёки колонна бўлиб қайта сафланадилар.

Катта миқдорда кислород талаб этувчи мушак иши жараёнида нафас олиш чуқурлашади ва организмда иссиқлик кучаяди ва совиш хавфи йўқолади. Мунтазам такрорланганда иссиқлик регуляцияси такомиллашади ва совуқ ҳароратга нисбатан кўникма ҳосил қилинади. Болалар жунжикмайдиган

ва совуқдан қўрқмайдиган бўладилар, уларнинг асаб тизими мустаҳкамланади, очиқ ҳавода иштиёқ билан шуғулланадилар. Эмоционал- ижобий муносабатни тарбиялаш катта аҳамият касб этади. Машғулотлар натижасида болалар «Биз жисмоний тарбиячилармиз!» -дейдиган бўладилар.

Совуқ ҳавода мажмуага кирувчи барча машқлар жуда катта суръатда берилади. Бу организмда тезроқ иссиқлик ҳосил қилиш ва болаларда ижобий эмоцияларнинг вужудга келиши учун зарур ҳамда тери ҳароратининг тикланишига ёрдам берувчи иссиқлик регуляциянинг физиологик жараёнига таъсир қилади.

2-§. Жисмоний тарбия дақиқаси

Жисмоний тарбия дақиқалари (қисқа муддатли жисмоний машқлар) ўрта, катта ва тайёрлов гуруҳларида машғулотлар ўртасидаги танаффусда, шунингдек, дарс жараёнининг ўзида (расм чизиш, нарса ясаш, она тили ва бошқаларда) ўтказилади.

Жисмоний тарбия дақиқаларининг аҳамияти бола фаолияти ва ҳолатини ҳаракат фаоллиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчоқни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди. Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз туриб қолса, статик ҳолат оқибатида мушакларнинг асаб тизимига таъсир қилувчи, организмдаги функционал жараёнларни сусайтирувчи туриб қолиш ҳодисаси юз беради, буларнинг ҳаммаси толиқишни келтириб чиқаради. Бола бетоқат бўла бошлайди, ҳолатини ўзгартиришга интилади, гоҳида қадди-қоматни тиклаш учун ноқулай ҳолатда туриб қолади.

Толиқиш бир хил иш, шунингдек, машғулот меъёрининг бузилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиради. Бу бош мия пўстлоғида ривожланадиган тормозланиш ва шу билан боғлиқ рефлекторли реакциялар тезлиги, боланинг ўқув материалини ўзлаштириш қобилиятининг сусайиши билан изоҳланади. У чалғий бошлайди, диққат фаоллиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўрсатади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ҳатто 6 ёшли болалар ҳам фақат 20 дақиқагина нисбатан ҳаракатсиз ва диққатни жамлаб тура олар эканлар, шу муддатдан сўнг улар толиқиш туфайли билимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга қодир бўла олмайдилар (М. С. Громбах).

Жисмоний машқларни бажариш мушак ишини фаоллаштиради, бу ўз навбатида қон айланишини кучайтиради ва оқибатда юрак ишининг, нафас олишнинг интенсивлигини оширади, симпатик асаб тизими фаолиятини, умуман миянинг қон билан таъминланишини фаоллаштиради. Буларнинг ҳаммаси биргаликда бола руҳияти эмоционал ижобий ҳолатининг тикланишига, диққатнинг, ақлий фаолият ва умумий ҳолатнинг ошишига таъсир қилади. Чарчоқ йўқолади, бола дам олади ва яна иштиёқ билан шуғуллана бошлайди.

Турли тавсиф ва шиддатликдаги машқларнинг болалар ҳолати ва ақлий иш қобилиятига таъсирини ўрганиш жисмоний тарбия дақиқасига киритиладиган машқлар болаларда эмоционал ҳолатни уйғотиши, интенсив бўлиши кераклигини кўрсатади. Жисмоний тарбия дақиқалари таркибига 10-15 марта сакраш, 10-12 марта чўққайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (3-4 сония) киради. Жисмоний тарбия дақиқалари ўз ичига елка камари ва қўлларга мўлжалланган 2-3 та машқ, тортилиш, эгилиш ва гавдани буриш машқлари ҳамда оёқ машқларини олади. Жисмоний тарбия дақиқалари 2-3 дақиқа давом этади.

Машғулотлар ўртасидаги танаффуслар копток, арғамчи билан ўйнаш ёки ҳаракатли ўйин, эстафеталардан иборат бўлади.

Кундузги уйқудан кейинги жисмоний машқлар асаб тизимини фаоллаштириш ва болаларни фаолиятга киритиш мақсадида ўтказилади. Улар қайта сафланиш, қадди-қоматни, товонни шакллантиришга ёрдам берадиган, мусиқа жўрлигидаги рақс ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлади (10—13 дақ).

3-§. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни чиниқтириш мақсадида ҳаво ванналари, сув муолажалари (артиниш, сув

қуйиш, душ, чўмилиш) ва қуёш ванналаридан фойдаланилади. У ёки бу муолажанинг ҳар бири алоҳида ҳолда бола организмининг етарлича чиниқишини таъминлай олмайди (масалан: болаларнинг ҳар кунги артинишлари ва айни найтда уларнинг очиқ ҳавода кўн бўлмасликлари). Табиий омиллардан комплекс ҳолда фойдаланиш болаларда ташқи муҳитнинг турли нохуш таъсирига (нам ҳаво, ёмғир, шамол, қизиш) нисбатан чидамлилик ҳосил қилади.

Чиниқтириш тадбирлари - машқлар билан биргаликда олиб борилганда жуда самарали бўлади: фаол мушак иши иссиқлик регуляциясининг такомиллашув жараёнига ва бу билан организмнинг ташқи муҳитга мослашувига ёрдам беради. Чиниқиш жараёнида организмнинг жиддий қайта қурилиши юз беради ва агар бола фаол бўлса, у табиий ҳамда осон кечади. Бола учун қизиқарли жисмоний машқлар ва ўйинлар билан биргаликда амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари эмоционал кўтаринкилик уйғотади, олий асаб марказлари функциясини оширади, ички органлар ишини ҳамда модда алмашинишини бошқарувчи вегетатив асаб тизимига яхши таъсир кўрсатади.

Чиниқиш шартли рефлекторли жараён сифатида мунтазамлиликни талаб қилади. Бошқарувнинг йўқлиги, тартибнинг бузилиши натижасида муваққат боғланишлар сўнади ва бола организми ташқи муҳитга чидамлилигини ҳамда турли нохуш таъсирларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини йўқотади.

Чиниқиш жараёни хилма-хил: у бир томондан шифокор тавсиясига кўра махсус тадбирлар (ҳаво, сув, қуёш ванналари) ни ўз ичига олади, иккинчи томондан кун тартибида белгиланган шароитнинг (хонани мунтазам шамоллатиб туриш, дарчаларнинг очиқ туриши, болалар енгил кийим-бош ва пойабзали, сайрнинг белгиланган муддатига ҳамда болалар ҳаракат фаоллиги тартибига риоя қилиш, деразалари очиқ айвонда ухлаш) албатта мавжуд бўлишини тақозо этади. Буларнинг ҳаммаси организмнинг тўлақонли чиниқишини таъминлайди, унда ёқимли ўзгаришлар пайдо қилади (асаб тизимининг ҳолати ва функциясини, модда алмашиниш жараёнини, қон таркибини яхшилайди, нафас олишни чуқурлаштиради, руҳиятнинг эмоционал-ижобий ҳолатини вужудга келтиради),

шароитни муқобиллаштиради ва бола хатти-ҳаракатини бу шароитга мослаштиради.

Режа чиниқтириш тадбирларини барча ёш гуруҳларида бир ёшдан бошлаб қўлланишни кўзда тутади. Унда чиниқтириш турлари, уларни ўтказиш вақти, қанча давом этиши белгиланган, шифокор тавсиясига кўра болаларга албатта, индивидуал ёндашиш кераклиги кўрсатилган.

Ҳаракат пайтида қабул қилинадиган ҳаво ванналари болалар ҳаракат фаолияти вақтида ҳавонинг инсон терисининг яланғоч қисмига бевосита таъсир этишини таъминлайди. Бундай ҳаво ваннасининг энг мақсадга мувофиқ ва табиий кўриниши очиқ ҳавода ҳамда деразa, дарчалари очиқ бўлган хоналарида ўтказиладиган эрталабки гимнастикадир. Бундан ташқари, кўпинча катта ва мактабга тайёрлов гуруҳлари болалари ҳаво ваннасини шифокор тавсиясига кўра очиқ ҳавода ва хонадаги жисмоний тарбия машғулотлари чоғида оладилар. Жисмоний тарбия машғулотлари ва эрталабки гимнастика ҳаво ваннаси сифатида ўзига хос хусусиятларга эга. Уларни хонада ўтказишда ҳаво ҳаракати аста-секин ҳар 2—3 кунда камайтириб борилади, болалар ҳам шунга қараб енгилроқ кийинтирилади. Бу шифокор кўрсатмасига кўра, болалар соғлиғи ҳолати ва уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндашган ҳолда амалга оширилади.

Мавжуд тадқиқотлар, мактабгача тарбия муассасалари иш тажрибалари бундай мунтазам машғулотларнинг натижаси юқори бўлишини тасдиқлайди: болалар соғлиғи мустаҳкамланади, шамоллаш ва юқумли касалликлар камаяди, маълум даражада чидамлилик ҳосил қилинади.

Сув тадбирлари, артиниш, бошдан сув қуйиш, душ, чўмилиш (бассейн, дарё, кўл, денгизда) каби муолажалардан иборат. Шифокорнинг болаларнинг индивидуал хусусиятлари ва соғлиғини ҳисобга олиб берган тавсияси бу муолажаларни белгилаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Сув муолажаларида боланинг фаол бўлиши мақсадга мувофиқ ва зарурдир. Биринчи кичик гуруҳда фаолликка ундаш асосан катталардан бўлади, улар болаларни ҳаракатларга даъват этадилар. Бола 3 ёшдан мустақил ҳаракат қилишга ўргана бошлайди.

Оёқ, қўл учларидан марказга қараб, массаж ҳаракатларидан иборат артинишда болалар суви сиқилган ҳўл қўлқоплар ёрдамида ўзлари ҳаракат қилишга ўрганадилар. Доира ёки ярим доира бўлиб турган ҳолда улар бир вақтда кўкрак, елка ва қўлларни ишқалаб артадилар, шундан сўнг ўгирилиб қўлқопларини орқада турган болаларга берадилар ва уларнинг ҳар бири ўртоғининг орқасини ишқалайди. Шундай қилиб, бола артиниш жараёнида ҳаракатда бўлади, совуқ қотмайди ва тарбиячи раҳбарлигида зарур ҳаётий кўникмага ўрганади.

Бошдан сув қуйиш инсон организмга кўрсатадиган таъсирига кўра олдинги тадбирлардан бирмунча кучлироқдир. Сув оқими баданни тозалайди, мушаклар тонусини оширади, улар ишини фаоллаштиради, асаб тизимини қўзғатади, тетиклик ҳолатини юзага келтиради. Бола оқаётган сувга орқаси, кўкраги, биқини, қорни, қўлларини тутиб айланади. Бундан ташқари, у сув оқимига кўра ҳаракат қилиб, баданига сув сочиб ишқалаши мумкин. Муолажадан сўнг барча болалар баданларини тарбиячи кузатувида яхшилаб артадилар.

Кўпчилик болалар муассасаларида мунтазам чиниқтиришда шифокор тавсиясига кўра эрталабки гимнастикадан сўнг (кўпинча тайёрлов гуруҳларида) б е л г а ч а с у в қ у й и ш жорий қилинмоқда. Болалар мустақил ювинадилар, бунда бўйин, кўкрак, елка ва қўлларини ишқалайдилар, шундан сўнг баданларини яхшилаб артадилар. Белгача сув қуйиб ювиниш турли шароитда қўллаш мумкин бўлган жуда қулай муолажа ҳисобланади, шунинг учун болаларни унга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Чўмилиш ҳар кунги доимий муолажа сифатида бола организмини соғломлаштириш ва чиниқтиришнинг ажойиб воситасидир. Совуқ сув, ультрабинафша нур омухталигидаги тоза ҳаво, болалар ҳаракати — бу воситаларнинг бутун бир мажмуи бола организмига, унинг асаб тизими эмоционал-ижобий фаолиятига фавқулодда яхши таъсир этади.

Бироқ бу муолажанинг самарадорлигига қарамай, ундан жуда эхтиёткорлик билан фойдаланиш, болаларни унга аста-секин ўргатиш—душдан олдин артиниш ва сувнинг ҳароратини аста-секин пасайтириб бориш лозим. Болаларда иссиқлик регулятори функцияси етарли ривожланмаганлиги туфайли

иссиқликнинг тери орқали ташқарига кушлаб чиқиб кетиши чўмилиш пайтида болаларнинг ҳаракат фаоллигини тақозо этади. Тарбиячининг сувда кичик гуруҳчалар (6—8 киши) билан уюштирадиган оддий қувноқ ўйинлари болаларда ижодий эмоция уйғотади, мушак ҳаракати эса иссиқлик ҳосил бўлишини кучайтиради. Бунинг натижасида бола ўзини яхши сезади, совуқ қотмайди ва сувдан чўчимайди.

Чиниқтириш мақсадидаги чўмилиш режада ўрта, катта ва тайёрлов гуруҳлари учун тавсия этилади. Сувга ўргатишни тажриба кўрсатганидек, 1,5—2 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Суви саёз жойда юриш, тош териш, ҳаво тўлдирилган ўйинчоқлар ўйнаш, сув сачратиш кичкинтойларга ўзлари учун янги бўлган сув муҳитини ўзлаштиришда ёрдам беради, ижобий эмоция уйғотади, жасурликни тарбиялайди.

Чўмилиш жойини синчиклаб текшириш, 3—4 боланинг катталарнинг ҳушёр кузатувида бир вақтда чўмилиши, шифокорнинг барча кўрсатмаларига риоя қилиш — бу муолажаларни ўтказишнинг мажбурий шартидир. Чўмилиш муддатини ҳар бир ёш гуруҳи учун болалар муассасаси шифокори белгилайди. Бунда метереологик шароит сув ва ҳаво ҳарорати, шамол, қуёшли ёки булутли ҳаво) ва барча болалар организмининг чиниққанлик даражаси ҳисобга олинади.

С у з и ш. Сузиш бассейнлари бўлган муассасаларда болалар кичик гуруҳдан бошлаб, мунтазам чўмилтирилади ва шифокор раҳбарлигида сузишга ўргатилади; махсус муассасаларда болаларни илк ёшдан сузишга ўргатилади. Болаларни илк ёшдан сузишга ўргатиш саломатлик учун муҳим ва кишилар ҳаёти ҳамда фаолиятида катта аҳамиятга эга.

Қ у ё ш в а н н а л а р и. Қуёш бола организмига яхши таъсир кўрсатиб, унинг умумий ҳолатини мустаҳкамлайди, модда алмашиниш жараёнини яхшилайди. Айниқса, бактерия (бактерияларнинг ривожланишини тўхтатадиган), антирахит (асаб тизимининг фаолиятини яхшилайдиган, модда алмашиниш жараёнини кучайтирадиган, суяк мушак тизимини мустаҳкамлайдиган), эритем (қон оқимини кучайтирадиган ва терини қизартириб, баданнинг қорайишига олиб келадиган) таъсирга эга бўлган ультрабинафша нурлари жуда фойдалидир.

Қуёшнинг организмга бундай ранг-баранг таъсири жуда эҳтиёткорликни талаб қилади. Қуёш ваннасидан меъёрида фойдаланмаслик туфайли болаларда салбий ҳолатлар (қўзғалиши ва уйқунинг бузилиши, томирларнинг кескин кенгайиши, қон таркибининг ёмонлашуви ва бошқалар) юз бериши мумкин. Шунинг учун болалар муассасаларида қуёш ванналари фақат шифокор тавсиясига кўра, болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилиши зарур.

Болалар боғчаларининг илғор тажрибаси шуни кўрсатадики, болани тизимли чиниқтиришни илк ёшдан бошлаш ва боланинг болалар муассасасидаги охирги кунигача амалга ошириш керак экан. Шундагина бу тадбир кўникма тавсифини касб этади. Бунда педагоглар, шифокорлар ва техник ходимлар ишидаги уюшқоқлик, шунингдек, ота-оналар билан алоқа ўрнатиш асосий шарт ҳисобланади.

XV боб. САЙР ВАҚТИДАГИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

1-§. Болалар ҳаракат фаолиятининг асосий шакллари

Болаларнинг кундалик ҳаётдаги ҳаракат фаолиятини тўғри ташкил этиш боланинг соғлом жисмоний ҳолати ва кун давомидаги руҳияти учун зарур ҳаракат тартибининг бажарилишини таъминлайди. Бир томондан муайян ақлий кучни ва иккинчи томондан фаол дам олишни талаб қилувчи турли тавсифдаги болалар фаолиятини мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш асаб тизими чарчашининг олдини олишни, болада хушчақчақ кайфият ва организмнинг оптимал иш қобилиятини сақлаб туришни кўзда тутади.

Болаларни жисмоний тарбиялаш дастурининг соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий вазифалари турли шаклда амалга оширилади, улар орасида сайрда ҳаракатли ўйинлар ҳамда жисмоний машқларни уюштан ҳолда ўтказиш муҳим аҳамиятга эга. Бола мунтазам равишда жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракат кўникмаларини муваффақиятли эгаллаш асосларини

олади. Бироқ эгалланган кўникмаларнинг такомиллаштирилишини ва уларнинг бола томонидан турли ҳаётий шароитларда мустақил қўлланилишини фақат машғулотлардагина амалга ошириш мумкин бўлмайди. Тарбиячи болаларга эгаллаган кўникмаларидан турли фаолиятда мустақил равишда фойдаланишга ўрганишларига имкон бериш мақсадида сайр вақтида ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар, индивидуал машғулотлар ташкил этади ва болаларнинг ўзлари уюшиб ўйнашлари ҳамда машқ қилишлари учун имкон яратади. Бунинг натижасида болаларнинг ҳаракат тажрибаси кенгаяди, эгаллаган кўникмалари такомиллашади, жисмоний сифатлар тарбияланади, ўйин ва машқларнинг эмоцияларни, тафаккур фаолиятини, ҳаракат фаоллигини уйғотадиган янги вариантига нисбатан қизиқишни орттиради. Болаларнинг бундай фаолияти дўстона руҳда бўлиши, биргаликдаги ҳаракатлар барча иштирокчиларга завқ бағишлаши лозим.

2-§. Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар

Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек, жисмоний машқлар сифатида тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш гуруҳи тартибига мувофиқ: эрталаб, тушда ва кечки сайр вақтида режалаштирилади. Тарбиячи ўйинларни жорий режаси бўйича тақсимлашда ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг ранг-баранглигини, зарур такрорийлик, мураккаблашув ва вариативликни кўзда тутади. Ташқи муҳит шароитини ҳисобга олиш ўйинда қатнашувчи болалар сони, уларга зарур мўлжал олиш ва аниқ вазиятда ўзини тутишни тарбиялаш учун муҳимдир.

Болалар ўйин фаолиятининг барча имкониятларидан кун давомида фойдаланиш учун белгиланган тартибга қатъий амал қилиш зарур, чунки ҳаракатли ўйинларни ўтказиш вақти ҳамда улар давомийлиги болаларнинг олдинги ва бўлғуси фаолияти билан узвий алоқададир. Бундан ташқари, тарбиячи болалар фаолияти тавсифини кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва ҳаракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг ҳаракат фаоллигини бошқаради: бирининг

ҳаракатини кучайтиради, иккинчисиникини бироз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди.

Ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ўтказишнинг жорий режасини тузишда йил фасли ва об-ҳаво ҳолати ҳам ҳисобга олинади. Фаол ҳаракатли ўйинлар совуқ ҳавода ўртача ҳаракат тавсифидаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Ҳаракат фаолияти тавсифи ва суръатини алмаштириб туриш болалар учун дам олиш имконини яратади ва совуқ қотишнинг ҳам, иссиқлаб кетишнинг ҳам олдини олади, руҳиятининг ижобий, эмоционал ҳолатини сақлаб туради. Болаларнинг қиш фаслида очиқ ҳаводаги мазмунли фаолияти чиниқишларига ёрдам беради, организмнинг соғломлашувига яхши таъсир этади.

Ёз фаслида, болалар ҳаёти асосан очиқ ҳавода кечадиган пайтларда кийим-бошлар ҳам енгиллаштирилади (трусиклар, панамкалар, енгил туфлилар), хилма-хил ҳаракатлар болалар соғлиғини яхшилайди, уларда ҳаётий завқ уйғотади. Тоза, соф ҳавода ва қуёшдаги ҳаракатлар бола организмини мустаҳкамлайди, функционал жараёнлар динамикасини кучайтиради. Йилнинг бу фаслида ҳам хилма-хил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади, бироқ тарбиячи болалар иссиқлаб қизиб кетмасликларини диққат билан кузатиб боради. Барча ёш гуруҳларининг майдонлари режада кўрсатилганича йирик жисмоний тарбия асбоблари билан жиҳозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклаб ўтиш, сакраш, улоқтириш ҳаракатлари, мувозанат машқлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсиқлар оша тез югуриш ва ҳоказоларни такомиллаштириш учун мунтазам фойдаланиши лозим. Майдончага ҳар куни ўйинчоқлар (замбилғалтак, аравачалар, юган, тегирмонча, айланмачоқ, варрак ва ҳоказо) ҳамда кичикроқ жисмоний тарбия ашёлари (таёқчалар, чамбараклар, байроқчалар, коптоклар, коптоk ташлайдиган ҳалқалар, қисқа ва узун арғамчилар ва ҳоказо) олиб чиқилади. Икки, уч ғилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ғилдиракли роликлар, самокатлар, автомобиллар, тойчалар ва ҳоказолар болалар ихтиёрига берилади.

Ёз пайтида ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни такомиллаштирувчи қоидали ўйинлардан кенг фойдаланилади.

Тарбиячининг бу ўйинларини ташкил этишидан ташқари ўрта ва икки катта гуруҳлардаги болаларнинг мустақил ижодий бирлашмаси ўзларига таниш ўйинларнинг вариантларини ва ўз ўйин сюжетларини ўйлаб топишлари ҳам рағбатлантирилади.

Катта ва айниқса, тайёрлов гуруҳларида волейбол, баскетбол, бадминтон, стол тенниси, чиллак, лапта каби спорт ўйинлари ўтказилади. Буларнинг барчаси болаларни фаол ҳаракат фаолиятига жалб этади, кўникмаларни такомиллаштириб, жисмоний сифатларни тарбиялайди.

3-§. Сайр ва экскурсиялар (болалар туризми)

Болалар муассасаларидан ташқаридаги ниёда сайр ва экскурсиялар болалар туризмининг энг оддий кўринишларидан биридир. Муайян мақсадда уюштириладиган бу кичик сайрлар болалар учун қизиқарли ва фойдалидир. Улар болалар соғлигини мустаҳкамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетик ҳис-туйғуни тарбиялашга, табиат билан мулоқотга киришишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувига хизмат қилади.

Болалар кўпинча мактабгача тарбия муассасаси хонаси ёки майдонида турли машқларни бажараётиб, янги вазиятда ўзларини йўқотиб қўядилар. Табиатнинг болаларнинг сайр пайтида дуч келадиган ўзгариб турувчи шароити жойларда зарур мўлжал олишни, қатъиятлиликни, жасурликни, умумий чидамлиликни тарбиялашга, дўстона муносабатларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Шунинг учун бундай сайр, экскурсияларнинг мунтазам амалга оширилиши ҳамда у кичик гуруҳлардан бошланиши, бунда мазкур гуруҳ болаларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соғлиги ҳолати индивидуал кўрсаткичлари ҳамда шифокор тавсиялари ҳисобга олиниши лозим.

Сайрлар мақсадга йўналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларни жорий режада олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Ёз-сайрларни ўтказишнинг энг қулай вақти. Тарбиячи болалар муассасаси жойлашган туманни: шаҳарда (агар

мактабгача тарбия муассасасининг дала ҳовлиси бўлмаса) парк, боғ, хиёбонларни; дала ҳовлида, яқин атрофдаги ўрмон, яйлов, сой, ўтлоқ, дарё, кўлни олдиндан ўрганади. Болалар билан қайси йўлдан бориш мақсадга мувофиқлигини аниқлаш, айрим маршрутларнинг узоқлигини белгилаш жуда муҳим. Болаларни йўлда дам олдириш мумкин бўлган жойлар аниқланади, ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш машқларини ўтказиш имконини берадиган барча табиий шароит – ирмоқчалар, қирғоқ, дўнгалаклар, тепаликлар, йиқилган ва эгилиб қолган дарахтлар, яйлов ва ҳоказоларнинг мавжудлиги ҳисобга олинади.

Турли жамоат муассасалари (шаҳарда, шунингдек, дала ҳовлида), оромгоҳлар майдонлари ва унда мавжуд жисмоний тарбия майдончалари билан танишиш ҳам жуда мақсадга мувофиқдир. Буларнинг барчаси сайр ва экскурсияларни режалаштириш, улар мақсадини белгилаш (масалан, спортчилар машғулотини, уларнинг ўйини, мусобақаларини кузатиш), маршрутларни танлаш учун зарур муҳим маълумотлардир. Сайрлар мазмунига ўйинчоқлар ва кичикроқ жисмоний тарбия ашёларидан фойдаланиб амалга оширпладиган ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, қоидали ҳаракатли ўйинлар киритилади. Яланғликда навбатдаги жисмоний тарбия машғулоти, ҳаракатли ўйин ўтказилиши, шундан сўнг болалар дам олишлари, сайр этишлари, хотиржам ўйнашлари мумкин. Қиш фаслида мактабгача тарбия муассасасидан ташқарига сайр уюштириш ҳам муҳим бўлиб, у ҳам иш режасига киритилади.

Агар муайян бир гуруҳдаги барча болалар роликда уча оладиган бўлсалар, яқин орадаги муз майдонига (унинг маъмурияти билан олдиндан келишилган ҳолда) бориш мақсадга мувофиқдир. Кичик гуруҳ болалари яқин атрофдаги хиёбонда сайр қилишлари мумкин. Бундай сайрлар бардошлилик, чидамлиликни ҳосил қилишга, бола организмининг қаршилик кўрсата олишини оширишга, асаб тизими фаолиятини мўътадиллаштиришга, болаларда тетик, қувноқ кайфият юзага келишига ёрдам беради. Болалар боғчалари тажрибаларини тизимли ишлаб чиқиш ва чанадан фойдаланган ҳолда мунтазам ўтказиладиган сайрлар юқумли ҳамда шамоллаш касалликларининг сонини анча камайтиришини кўрсатади.

Сайр ва экскурсияларни ўтказиш методикаси. Тарбиячи мактабгача тарбия муассасаси майдончасидан ташқарига қилинадиган сайр куни болаларнинг кўп куч сарфламасдан, хотиржам ўйнашларига эътибор беради.

Сайр вазифалари ва режасига мувофиқ болалар олдиндан огоҳ-лантирилиши, уларда сайрни қувониб кутиш ҳиссини ҳосил қилиш, сайр мақсадини қуйидаги кўтаринкиликда маълум қилиш лозим: «Ялангликда ўйнаймиз, сўнг чўмиламиз», «Ялангликка жисмоний тарбия билан шуғулланиш учун борамиз», «Айиқчаларни олиб кетамиз ва улар билан ўйнаймиз», «Туристик походга жўнаймиз». Ўрта ва катта гуруҳ болалари сайрга тайёргарлик кўришга иштирок этишлари лозим. Улар тарбиячи билан бирга жисмоний тарбия ашёларини танлайдилар, кўтариб бориш осон бўлсин учун уларни ўзаро тақсимлаб оладилар.

Туристик походга отланаётганда унга ташқи кўриниш бериш ҳам мақсадга мувофиқ ҳисобланади: ҳар бир бола кичик нонушта солинган (ширин кулча, конфетлар, печенье, олма, сабзи ва ҳ. к.) елкага осадиган халтача –(рюкзак) тақиб олади. Унинг оғирлиги 300—400 грамм дан ошмаслиги керак.

Тажриба бундай сайрларнинг соғломлаштириш ва таълим-тарбиявий аҳамиятга эга эканлигини, болаларда туризмга нисбатан қизиқиш, тетик руҳ, чидамлилик, жамоавий ҳиссиёт пайдо бўлишини тасдиқлайди.

Сайрда барча ёш гуруҳ болалари эркин, истасалар гуруҳ-гуруҳ бўлиб юришлари мумкин (одатда жуфт бўлиб юриш-бир болани иккинчисига боғлиқ қилиб қўяди ва асаб тизими ҳолатига нохуш таъсир этади, салбий эмоция уйғотади, эркин ҳаракат қилишга табиат ҳамда унинг гўзаллигини ҳис этишга имкон бермайди). Фақат муайян шароитларда масалан, болалар транспорт юрадиган йўлни кесиб ўтишлари керак бўлгандагина жуфт бўлиб сафланиши мумкин. Кичик гуруҳ болаларини тарбиячидан ташқари яна катталардан бирор киши кузатиб бориши керак. У болаларни йўлдан ўтказишга, яланглик, ўрмонда ўйин уюштиришга кўмаклашади.

Агар сайр пайтида жисмоний тарбия машғулотини ўтказиш белгиланган бўлса, унга табиий омиллардан фойдаланиб, амалга ошириладиган машқлар (қия дарахтга суръатни

ўзгартириб чиқиш ва пастга сакраш, ким ўзарга югуриш жилғадан ҳатлаб ўтиш ва ҳоказо), тик турган, ўтирган, ётган ҳолатдан қўлланмалар (байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар) билан бажариладиган машқлар, тўсиқлар оша югуриш, тез югуриш, узоққа ҳамда нишонни мўлжаллаб улоқтириш ва ҳоказо киритилади. Жисмоний тарбия машғулотларининг бола организмига тушадиган юкламасига кўра мазмуни ва унинг давомийлиги белгиланган меъёрга мувофиқ бўлиши лозим. Сайр болалар тушлик овқатга кечикмасдан келадиган қилиб ташкил этилади.

Сайр ва машғулот соф ҳавонинг боланинг яланғоч баданига бевосита таъсир этиши туфайли (болалар фақат енгил кийим, панамка, туфли кийган бўлишлари лозим) ҳаракатда қабул қилинадиган табиий ҳаво ваннаси ҳисобланади.

Сайр қиш фаслида ҳам режалаштирилади, болалар олдиндан огоҳлантириладилар ва тарбиячи билан биргаликда керакли нарсаларни (ўйинчоқлар, белкураклар, ўйин учун турли ўйинчоқлар ва ҳоказо) тайёрлайдилар.

Сайрларни мунтазам ўтказиш болаларнинг ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиради, организмни чиниқтиради, чидамлиликни тарбиялайди, ҳаётий таассуротларни янгилайди, атроф-муҳитни билишга ёрдам беради, сайёҳатларга қизиқиш уйғотади, завқ-шавқ бахш этади.

4-§. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш

Бу иш болаларнинг ёш ва индивидуал типологик хусусиятларини синчиклаб ўрганиш асосида қурилади. Мазкур иш болага ҳушёр муносабатда бўлишни талаб қилади.

Тарбиячи шифокор билан маслаҳатлашган ҳолда ўз гуруҳидаги болалар соғлиги ҳолати - камолоти, меъёрдан қандайдир чекинишга таъсир этувчи симптомларни ҳисобга олади (умуртқа поғонаси, товоннинг дастлабки деформацияси, касаллик туфайли юрак фаолиятининг сусайиши ва бошқалар).

Ҳар бир ёш гуруҳида турли асаб тизими типига мансуб, бироқ бир-бирига мутлақо мос бўлмаган болалар мавжуд бўлади. Гуруҳда, шунингдек, мувозанатлашган, бироқ атроф-муҳитга нисбатан жуда жонли ёки суст реакцияли, қўзғалувчан

ёки аксинча, суст реакцияли, таъсирчан, эҳтиёткор муомалани талаб қиладиган тортинчоқ, турли тип хусусиятлари мавжуд болаларга ҳам дуч келамиз. Асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари боланинг барча хатти-ҳаракатида, унинг атроф-муҳитга муносабатида, билим ва кўникмаларни ўзлаштириш суръати ҳамда барқарорлигида намоён бўлади.

Болани кундалик ҳаётда кузатиш, унинг хатти-ҳаракати ва фаолиятини таҳлил қилиш, ота-оналар билан суҳбатлашиш – буларнинг ҳаммаси тарбиячига унинг индивидуал-типологик хусусиятларини аниқлаш, вазифаларини ҳамда индивидуал иш мазмуни ва методини белгилаш имконини беради.

Тиббий-педагогик кузатишларни амалга оширишда куч, асаб жараёнларининг мувозанатлашган ва ҳаракатчанлик кўрсаткичларини ҳисобга олиш лозим. Жисмоний ва ақлий иш қобилиятининг машғулотлар ва меҳнат жараёнларидаги даражаси, иш қобилиятининг чарчоқдан сўнг тикланиш тезлиги; қийинчиликларни енгиш қобилияти, машғулотлардаги, ўйинлардаги ташаббускорлик ва фаоллик; ҳаракат кўникмаларини эгаллаш тезлиги; ҳаракат фаоллиги ва ижобий эмоционал тонуснинг устунлиги кабилар куч кўрсаткичлари сифатида ҳисобга олинади.

Хотиржам кайфият, болалар ва катталар билан дўстона ҳамда барқарор муомала-муносабат, зиддиятли ҳолатларда ўзини вазмин тутиш фаолият давомидаги мувозанатлашганлик кўрсаткичи сифатида намоён бўлади.

Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлик кўрсаткичлари хилма-хил фаолият турларига осонгина ўтиш; янги вазиятга тез кўникиш, тез ухлаш ва уйғониш; тез суръатда ҳаракат қилиш қобилиятидан иборат. Бу кўрсаткичларнинг барчасини болалар билан олиб бориладиган таълим-тарбиявий иш жараёнида ҳисобга олиш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг типологик хусусиятларини бирмунча белгилаш ва уларни фаол ҳаракат тормозланиши ҳамда нутқ реакция шароитида кузатиш учун «инда-маслик» типидаги ўйинлар ўтказилади (Л. Б. Яшченко). Ўйин шартига кўра, болалар 10 дақиқа давомида гапирмай ва қимирламай, ўтиришлари керак.

Тарбиячи фаол тормозланиш жараёни ҳолатини тавсифлайдиган ҳаракат ва нутқ реакциялари миқдорини белгилаб

боради. Ўйин шарти қанча кўп бузилса, фаол тормозланиш жараёни шунча суст бўлади.

Ҳар бир боладаги асаб жараёнларининг кечиш кўрсаткичларини ҳисобга олиш уларга кўрсатиладиган турли ёрдамни кўзда тутади: бирига режа талабларини ўзгартириш ва шу аснода билим ҳамда кўникмаларни барча болалар билан биргаликда бир вақтда эгаллаш имкониятларини ошириш, умумий эмоционал ҳолатни, мустақилликни кучайтириш, ўзига ишончни мустаҳкамлашда; иккинчисига ўзини тута билишлик, болалар жамоасида ўз хатти-ҳаракатини бошқара олишни ҳосил қилишда ёрдам бериш.

Тарбиячининг боланинг анатомик-физиологик имкониятлари, унинг таҳлиллар тизими хусусиятлари билан боғлиқ бўлган майллари, мусиқага, ҳаракатга, бўёқлар ва ҳоказоларга иштиёқи зўрлигини ўрганиши муҳим аҳамиятга эга. Бир хил ёшдагилар гуруҳида одатда, тиниқ эшитиш қобилиятига, ўткир кўриш идрокига эга бўлган, ўз ҳаракатларининг аниқлиги, ритмиклиги, координацияси билан ажралиб турадиган ёки аксинча, бу хусусиятлар жиҳатдан оқсайдиган болаларни кўрамиз. Тарбиячининг болалардаги ўзига хос майлларга эътибор билан қараши унга ҳар бир боланинг қандай қобилиятга эга эканлигини аниқлаш имконини беради, буни эса фаоллаштириб бориш талаб этилади.

Ҳар бир боланинг типологик хусусиятлари ва соғлиги ҳолат ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбияга оид индивидуал ишнинг вазифалари қуйидагилардан: режа материалларини барча билан бирга, муайян суръатда ўзлаштира олмайдиган болаларни ўргатиш; қадди-қомат ва товондаги камчиликларини ўз вақтида тузатиш; нимжон болаларнинг жисмоний ривожланишини яхшилаш; кам ҳаракат, тортинчоқ болаларни фаоллаштириш ва уларнинг эмоционал тонусларини ошириш; ҳаракат соҳасидаги майлларнинг намоён бўлишига ва уларнинг ривожланишига аниқ ёрдам кўрсатишдан иборат бўлади. Тарбиячининг ёш гуруҳларида болалар билан олиб борадиган индивидуал ишининг самарали натижаси қуйидагича бўлиши лозим: барча болаларнинг режа бўйича бир текис тайёрланганлиги, организмнинг соғлом ҳолати, ҳаракат кўникмаларини эгаллаш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, индивидуал

майллари шаклланадиган қобилиятлар ва ижодий фаоллик, ижобий эмоцияларни ривожлантиришдир.

Индивидуал иш илк ёшдан бошланади. Индивидуал иш кун давомида айниқса, ўйин ва сайр соатларига режалаштирилади, у умумий педагогик жараённинг табиий ҳамда органик қисми бўлиши лозим. Тарбиячи ҳаракатларга ўргатиш чоғида муваффақиятга эришишда болага фақат машқларни ўзи кўрсатганча тўғри бажаришнигина таклиф этиб қолмайди, балки топшириққа нисбатан қизиқиш ҳам уйғотади. Тарбиячи эътиборни бажаришнинг бош йўналишига ундовчи асосий таянч аломатларига қаратади, унинг топшириқларнинг моҳияти нимадан иборат эканлигини тушуниб олишига ёрдам беради ва шунинг асосида бу топшириқни мустақил ҳал этишни таклиф этади.

Тарбиячи кейинги сафар машқни эслашни ва бажаришни таклиф этади. Машқ бажарилишининг тўғрилигини назорат қилган ҳолда қисқа аниқловчи кўрсатма ва далда билан муваффақиятли ҳаракатларни мустаҳкамлайди. Зарур ҳолларда кўрсатма усулларига мурожаат қилади — машқни элементларга бўлиб, бутунлигича кўрсатади.

Тарбиячи билан ўзига қулай суръатда индивидуал мулоқотда бўлиш жараёнида бола топшириқни онгли идрок этади ва машқни унга кўрсатилганларга суяниб бажаради. Бундай ҳолларда индивидуал таълим фақат муайян бир ҳаракатни ўзлаштиришга ёрдам бериб қолмай, балки болани ҳам ривожлантиради, унинг тафаккур фаолиятини фаоллаштиради. У ҳаракатни унинг ташкил этувчи барча элементларини изчилликда тасаввур қилиш қобилиятини ва бу жараённинг натижаси сифатида уни тўғри бажара олиш қобилиятини юзага чиқаради.

Психолог ва тарбиячиларнинг тажрибалари шуни кўрсатадики, ҳаракатлардаги олдиндан мўлжал олишга таянган таълим фақат кўргазма ва тайёр намуналарга кўра ўрганишга асосланган таълимга нисбатан жуда самарали экан.

Юқоридаги методикадан агар машғулот барча учун умумий бирон-бир вазифани ҳал қилса, болаларни кичик гуруҳларда ташкил этишда ҳам (коптокни бир-бирига отиш ва илиб олиш, барча учун умумий бўлган машқни ўрганиш) фойда-

ланиш мумкин. Болаларни кичик гуруҳларга бирлаштиришни қоидада ҳаракатли ўйинларни ўтказишда амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Бу қоидаларни аниқлаш ва уларни бажаришнинг мажбурийлигини ўзлаштириш, тортинчоқ болаларни бошқарувчи ролига тортиш, кам ҳаракат болаларни ҳаракат фаолиятига жалб этиш ва ҳоказо мақсадларда қилинади.

Коррекция тавсифидаги машқларни бажаришдаги индивидуал иш бошқа кўринишга эга бўлади. Бу ҳолда тарбиячининг машқларни бола билан бир вақтда бажариши коррекциянинг муҳим мақсадларини (масалан, қадди-қоматнинг бузилаётган ҳолатини тўғрилаш) кўзда тутади. Шунинг учун бола уларни тарбиячи ҳаракати намунасига қараб, бир вақтда максимал даражада тўғри бажариши лозим. Тарбиячи бола машқ бажараётганда унинг жисмоний камчиликларини айтмаслиги керак. У ёки бу ҳаракатни яхшилаш заруратини кўзда тутган машғулотларни уюштириш ва уларда боланинг (ёки болаларнинг кичик гуруҳи) эмоционал-ижобий ҳолатини сақлаб туриш мақсадга мувофиқдир.

Шундай қилиб, индивидуал ишнинг ва болалар гуруҳи билан олиб бориладиган ишнинг мураккаб вазифалари тарбиячидан нозик маҳоратни, болаларга назокатли муомалани, болаларнинг жисмоний ҳамда руҳий ривожланиш тараққиётини кўрсатувчи натижаларни қатъий қиёсан ҳисобга олишни талаб қилади.

5-§. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти

Болаларнинг кун бўйи кечадиган мустақил ҳаракат фаолияти ҳам муҳим аҳамият касб этади.

Бола ўзида ҳаракатга кучли эҳтиёж сезади, бироқ бу ҳаракат мақсадсиз ва тасодифий бўлиб қолмаслиги учун тарбиячининг мақсадга йўналтирувчи раҳбарлиги зарур. Болага ўз вақтида унинг учун қизиқарли фаолиятни таклиф этиш, бу фаолиятни вақти-вақти билан четдан йўналтириб, вақтни меъёрлаб туриш зарур.

Бола мустақил шуғулланар экан, диққатини ўзини қизиқтирувчи, мақсадга элтувчи ҳаракатларга қаратади. Уни муваффақиятли амалга оширгач, ҳаракат усулларини ўзгартиради,

уларни солиштиради ва энг мақсадга мувофиғини танлайди. Шундай экан, бу жараён фикр юритишни, қатъийликни, мақсадга интилувчанликни фаоллаштиради. Бу жараён боланинг ўйин билан олдиндан танишиши ёки машқни тарбиячи билан ўрганиши натижасида вужудга келади. Бироқ ҳаракат малакаларини ўзлаштириш ва такомиллаштириш мустақил ҳолда кечиши мумкин. Тарбиячи болалар ҳаракатини кузата бориб, бир болага беҳуда куч сарфламаслик учун тўғри ҳаракат усулини таклиф этиши; иккинчи болага, аксинча, топшириқни ҳал этишда мустақиллик бериш ёки фойдали, жисмоний ва руҳий ҳаракат уйғотиш мақсадида ҳаттоки, топшириқни мураккаблаштириши мумкин.

Гуруҳ ёки майдончада турли ўйинчоқлар ва катта жисмоний тарбия ашёларининг мавжуд бўлиши барча ёш гуруҳларининг болалари учун мустақил ҳаракат фаолиятига рағбатлантирувчи омил бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун тарбиячи ўз гуруҳи болаларининг ёш ва индивидуал хусусиятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда кундалик иш режада бу ўйинчоқлардан фойдаланишни кўзда тутади, уларни ҳаракатларининг хилма-хил белгилари ва болалар томонидан эгалланадиган кўникмаларни мустаҳкамлаш, такрорлаш заруратига кўра танлайди.

Уч ёшга қадам қўйган болалар гуруҳига дастлабки мустақил ҳаракатларга ундовчи ўйинчоқлар: турли тебранувчан (тойчоқ, хўроз ва бошқа жониворлар), аравачалар, автомобиллар, отиш, илиб олиш, дарвозага думалатиб киритиш, тепаликка ғилдиратиб чиқариш ва тушириш учун қулай копток ва шарларни танлаш мақсадга мувофиқдир. Болаларни ҳаракатга ундайдиган йирик ашёлардан тепаликлар, нарвон, дарвоза, скамейкалар, яшиклар ва бошқа мосламалар зарур. Уларда болалар тарбиячи раҳбарлигида тирмашиб чиқишни, тагидан эмаклаб ўтишни, эмаклашни, ҳатлашни ва ҳоказоларни машқ қиладилар.

Бу ўйинчоқ ва ашёлардан тарбиячининг олдиндан тушунтириши ва улар билан ҳаракат қилишни кўрсатишидан сўнг фойдаланиш мазкур нарсалар номини, вазифасини ўзлаштиришга ўргатади, оёқ, қўл, бутун гавда мушакларини, асосий ҳаракатларни ривожлантиришга хизмат қилади.

Тарбиячи болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти учун уларнинг тўрт ёшга қадам қўйишидан бошлаб «Мактабгача тарбия муассасасида таълим ва тарбия» режасига мувофиқ ва ҳар бир аниқ гуруҳ болаларининг имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракатланувчи ўйинчоқлар, кичик қўлланмалар ҳамда ўйинларни танлайди. Машқ қилиш, ташлаш ва улоқтириш учун турли ўлчовдаги коптоклар, халталар, ҳалқалар, аниқ тузилишдаги ҳамда шаклдаги хилма-хил ҳалқа ва копток ташлайдиган илгаклар, улоқтириш щитлари, чамбараклар, узун, калта арғамчилар, шунингдек, уч ва икки ғилдиракли велосипедлар, фазода мўлжал олишга ёрдам берувчи педаль билан бошқариладиган двигателлардан фойдаланиш мумкин.

Катта, айниқса, тайёрлов гуруҳлари болалари учун волейбол, баскетбол, чиллак, бадминтон, стол тенниси каби спорт ўйинлари билан шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Бу ўйинлардан қоидаларни ўзлаштириш, айрим оддий элементларни эгаллаш, уларни мактабга ва спорт машғулотларига тайёрлаш мақсадида фойдаланилади.

Тўғри усулларни эгаллагач, болалар мусобақа тарзидаги командага бўлиниб ўйналадиган ўйинни мустақил ташкил этадилар. Тарбиячи ўйиннинг боришини кузатар экан, унга зарур тузатишлар киритиши мумкин, кеглиларни болалар ихтиёрига бериб қўйиш зарур.

Кечқурун, салқин ҳавода аниқлик, эпчилликнинг ривожланишига ёрдам берадиган «Бирюльки», «Тегма-чўп», шашка ва бошқа спорт ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Агар катта ва мактабга тайёрлов гуруҳларининг болалари мантиқ ва фикр юритиш фаоллигини, диққатнинг тўпланганлигини, мақсадга йўналтирилганликни ривожлантирувчи шахмат ўйинини ўйнай олсалар, уларни рағбатлантириш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятида қоидали ҳаракатли ўйинлар катта ўрин тутиши лозим. Улар ижодий ташаббусни, ташкилотчилик малакаларини ривожлантиради, ўйин иштирокчилари хатти-ҳаракатларини ва қоидаларнинг бажарилишини баҳолаш мезонини ҳосил қилади, болаларни бир-бирига яқинлаштиради.

Болаларнинг юқорида кўрсатилган хилма-хил мустақил ҳаракат фаолияти тарбиячи режасида кўзда тутилади.

6-§. Болаларнинг фаол дам олиши

Болалар муассасаларидаги жисмоний тарбия байрамлари болаларнинг соғлом, хушчақчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантиришдаги ютуқлари намойишидан иборат бўлади. Тоза ҳавода ўтказиладиган, ҳаракат мазмуни динамикага тўлиқ бу байрам болалар ҳаётида қувончли воқеа ҳисобланади.

Жисмоний тарбия байрами режасида болаларнинг муайян давр ичида эгалланган ҳаракат кўникмаларининг акс эттирилиши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилма-хил жисмоний тарбия-машқларидан иборат бўлиши лозим. Мунтазам жисмоний тарбия машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат шакллари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байрам режасига табиий равишда кириишиб кетади, болаларга катта завқ бағишлайди.

Байрамга тайёргарлик режадаги тарбиявий ишга монелик қилмаслиги керак. Байрамгача вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган «чиқишлар» болаларда жисмоний ва руҳий толиқиш уйғотади, қизиқишни сўндиради, эмоцияларни ўтмаслантиради ва уларни байрамда ўрганилган дарс сифатида бажаришга олиб келади. Байрам болалар билан мунтазам, тизимли равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак. Жисмоний тарбия байрамлари ўзларининг мазмун йўналганлигига кўра режа тизими жиҳатдан жуда хилма-хил бўлиши мумкин.

Бу байрам кундалик ҳаёт фонида майдончанинг одатдан ташқари безатилиши жисмоний тарбия ашёлари: гуллар, шарлар, байроқчалар, ленталар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажралиб туради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради. Болаларда байрам кайфиятини уйғотади. Байрам жараёнида мусиқа ҳам катта роль ўйнайди. У эмоционал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчақчақ кайфиятга бирлаштиради.

Байрамнинг биринчи қисми жисмоний тарбия намойиши шаклида қурилиши мумкин. У алоҳида жамоаларга бўлинган,

ўзларининг вимпел ва нишонларини кўтариб олган болаларнинг юриши билан бошланади. Қўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракати улкан эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларини ўйинлар ва машқларда намойиш қилишлари мумкин. Катта гуруҳ болалари ўз кучларига яраша мусобақаларда (югуриш, улоқтириш, сакраш, қўлланмалар билан бажариладиган машқлар ва ҳ. к.), ўйин-эстафеталарда, спорт ўйинларида қатнашадилар. Байрамда қувноқ аттракционлардан фойдаланиш мумкин. Буларнинг барчаси ҳар бир ёш гуруҳи ва умуман барча гуруҳлар учун ажратилган вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади.

Байрамларнинг иккинчи қисми болаларда катта қувонч уйғотувчи томоша шакли — қўғирчоқ театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги концерт, шунингдек, «сеҳрли ўрмонга» сайр шаклида ташкил этилиши мумкин. Турли тақдирлаш жараёнида бирор эртак қаҳрамонининг, ҳикоячи, фокусчи, раққоса ва ҳоказоларнинг пайдо бўлиши бу қисмнинг доимий компоненти ҳисобланади.

Байрам якунида болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар: ота-оналар, педагоглар, мактабгача тарбия муассасаси ходимларини таклиф этиб, тушириладиган умумий рақс яхши кайфиятни мустаҳкамлайди. Биринчи жуфтликда байрам бошловчиси — тарбиячи бола билан рақсга тушади; у мураккаб бўлмаган ҳаракатларни кўрсатади, қолганлар уларни такрорлайдилар.

Жисмоний тарбия байрамларини қишда ўтказган ҳам яхши. Уларнинг мазмунини ҳам болаларнинг ҳаракат фаолияти ташкил этади. Бу мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб учиш, роликда учиш ва чанғида юриш, хоккей ўйнаш, қувноқ ҳаракатли ўйинлар, мураккаб бўлмаган оммавий рақслар, катталар ҳамда мактаб ўқувчилари томонидан тайёрланган сюрпризли лаҳзалар тавсифлидир.

Қишки байрамни янги йил арчаси атрофида, қиш фасли сифатида ёки муайян бир мавзудаги ўйин кўринишида («Мактабгача таълим муассасаларидан ташқарига юриш», «Саёҳат» ва бошқалар) ташкил этиши мумкин. Дастур мазмунини қиш вақтида ҳам болалар шу вақтга қадар ўрганган жисмоний машқлар ва ўйинлар ташкил этади. Чиройли белгилар

ва (рубоб, чилдирма, пионина) мусиқадан фойдаланиш уларга ўзига хослик ва яна ҳам қизиқарлилик бахш этади.

Қишки байрамларда болалар ашула ва шеърлар айтмайдилар, бироқ мусиқа. бошловчининг мурожаати (шеърда ёки дарсда) байрам кайфияти бахш этади, болаларнинг алоҳида ҳаракатлари ва ўйинларини яхлит бир фаолиятга бирлаштиради. Қувончли ҳайрат ва кулги манбаи — сюрпризли лаҳзалар катталар ёки мактаб ўқувчилари томонидан амалга оширилади.

Байрамнинг муваффақиятли ўтказилиши бутун педагоглар жамоаси: мудира, методист, мусиқа раҳбари ва тарбиячиларнинг аҳилликдаги меҳнати самарасидир.

Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда қатнашишлари мумкин. Кундалик ҳаёт асносида хурсандчилик кайфияти ўсиб ва кучайиб бориши (майдонга экскурсияга бориш, иллюстрацияларни томоша қилиш, суҳбатлар, шеърлар) ва байрам вақтига бориб ўзининг юқори нуқтасига етиши лозим. Болалар ҳаёт тарзи байрам ўтказиладиган купи кераксиз шошқалоқлик, тартибга риоя қилмаслик, тарбиячиларнинг асабийлиги билан бузилмаслиги керак.

Катта гуруҳ болаларининг байрамини муваффақиятли ўтказишдан умумий манфаатдорлиги, уларнинг болаларга қувонч ва завқ бериш истаги қанчалик жўш урганлигидан қатъий назар, байрамда белгиланган режадаги тадбирларнинг давомийлиги 45—60 дақиқадан ошмаслиги лозим. Бўш вақтда жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш — бу болаларнинг кундалик ҳаётида уларни қувноқ фаолият ҳаракатига бирлаштирувчи ёрқин эмоционал жараёнлардан биридир.

Бундай бўш вақтни ўтказишнинг мазмунини, асосан болаларга таниш ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ташкил этади. Улар болалар учун кутилмаган вариантларни киритиш ҳисобига янгиланади, бажаришда қизиқиш ва эмоция уйғотади.

Бўш вақтни режалаштириш у ёки бу гуруҳ болаларининг умумий жисмоний ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат имкониятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади.

Бўш вақтда жисмоний тарбия билан шуғулланиш режаси турлича тузилади: кичик ва ўрта гуруҳларда кўпроқ эмоционал топшириқли мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким

ўйинчоқни, коптокларни тезроқ олиб келади, ким тезроқ югуриб келиб қўғирчоқ ёнига сафланади, ким тезроқ у билан қувноқ ўйин ҳаракатларини бажаради ва ҳоказо.

Катта гуруҳларда болалар ўз ҳаракат малакаларини мусобақали қувноқ, оддий ўйинларда ва ўйин эстафеталарида, мактабга тайёрлов гуруҳларида эса спорт ўйинларида индивидуал ва жамоа тарзида намоён қиладилар. Катта ёшли болалар, шунингдек, унча катта бўлмаган спартакиадалар типидаги мусобақаларда ҳам қатнашадилар. Улар жисмоний тарбия топшириқларини бажаришда эпчиллик, кучлилик, чидамлилик тизимларини намойиш этадилар. Бўш вақт таркибига умумий қувноқ кайфият уйғотадиган, болалар учун қизиқарли ва уларга яраша аттракционлар ҳам киритилади, болаларга таниш ўйин ҳамда рақслардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Тарбиячининг бўш вақтни ўтказишдаги асосий вазифаси болаларда қувноқ кайфият ва ҳаракат малакаларини барча болаларни аҳил ижобий фаолиятга ундайдиган қулай шароитда такомиллаштириш имкониятини яратишдан иборатдир.

Саломатлик куни тадбирини ташкил этиш. Дастур кўрсатмаларига мувофиқ саломатлик куни тадбирларини иккинчи кичик гуруҳдан бошлаб ўтказиш тавсия этилади. Унинг вазифаси бола асаб тизими профилактикаси ҳақида ғамхўрлик қилишдан, унинг организмини руҳиятининг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаган ҳолда соғломлаштиришдан иборатдир. Шунинг учун бу куни болаларнинг очиқ ҳавода иложи борича, кўпроқ бўлишига ва имкони борича табиат қўйнида юришига эришиш зарур. Болалар ақлий куч талаб қиладиган машғулотлардан озод қилинадилар. Улар ўзлари учун қизиқарли бўлган севимли ўйинларни ўйнайдилар, куйлайдилар, мусиқа тинглайдилар, бир-бирлари билан хотиржам, қувноқ тарзда мулоқотда бўладилар.

Бу кунни режалаштиришда муайян гуруҳ болалари манфаатини, улар яхши кўрадиган фаолият турларини ҳисобга олиш, зиддият туғилишининг олдини олиш лозим.

Таътиллар. Режада январь ойининг бошида ва март ойнинг охирида ҳар сафар бир ҳафта муддатда бўлиши кўзда тутилган. Уларнинг вазифаси саломатлик кун тадбирлари билан умумий йўналишга эга бўлган бола асаб тизимининг дам олишини

таъминлаш, организмни руҳиятнинг ижобий эмоционал ҳолати билан боғлиқ равишда соғломлаштириш ва мустаҳкамлашга ёрдам берувчи шароит яратишдан иборатдир. Бадиий-ижодий, мусиқавий, жисмоний фаолият таътилларнинг мазмунини ташкил этиши мумкин. Оддий туристик походлар жуда фойдалидир. Имкони бўлса, болаларни ҳафта давомида шаҳар ташқарисига дам олиш уйлари (идоравий) ёки мактабгача тарбия муассасаси дала ҳовлисига олиб чиқиш ҳам жуда маъқулдир. Янги вазият, тепадан сирғалиш, чанада,велосипедда учиш ва табиат қўйнида ўйнаш болаларни санатория тартибига кўниктиради, бунинг соғломлаштириш аҳамияти жуда катта. Бу барча қўйилган вазифаларни оптимал ҳал қилишга ёрдам берган бўлур эди. Болалар учун ташкил этиладиган бундай таътиллар албатта, яхши ўйнаб олишни ва пухта тайёргарликни талаб этади.

Уйга вазифа. Тарбиячи тартибга мослаштириш ва болага мактабгача тарбия муассасаси ва оилада эрталабки гимнастика ҳамда жисмоний машқларни бажаришлари учун уйга вазифа беради. Бу вазифаларни бола уйда ота-оналар назоратида ва улар билан биргаликда бажаради.

Тарбиячи биргаликдаги вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш мақсадида учун ота-оналар билан маслаҳатлар ўтказади: улар билан эрталабки гимнастика ва қўлланмалар (коптоклар, чамбараклар, таёқчалар, байроқчалар ва ҳоказо) билан ҳамда қўлланмаларсиз бажариладиган жисмоний машқларни амалда ўрганади. Бунда у ота-оналарга бола билан эрталабки гимнастика ва жисмоний машқларни ўтказиш методикасини баён қилади. Бундан ташқари стендда ота-оналар учун аниқ машқлар баёни ёзилган карточкалар ҳам қўйилган бўлади. Улар режани ўтиш даврида тарбиячи томонидан мунтазам алмаштирилиб турилади.

Таянч сўзлар

Ритмлилик, ғилдиракли ролик, чана учиш, тепаликдан сирғалиш, велосипедда юриш, спортролик, тебратма курси, тебранувчан арава, арғимчоқ, тебратма отлар, машғулот тузилмаси, болалар машғулотини ташкил қилиш, фронтал метод, гурухли метод, индивидуал метод, айланма тренировка

методи, руҳий юклама, умумий зичлик, мотор зичлик, кун тартиби, эрталабки гимнастика, қувноқ дақиқа, чиниқтириш тадбирлари, сайр ва экскурсиялар, мустақил ҳаракат фаолиятлари, мустақиллик куни.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Спорт машқларини тавсифлаб беринг.

2. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шаклларини санаб беринг ва таърифланг.

3. Машғулотларнинг умумий тасчифи тўғрисида нималарни биласиз?

4. Машғулотларда машқларни танлаб олишда қандай талаблар қўйилди?

5. Кун тартибида жисмоний тарбия – соғломлаштириш ишларига нималар киради?

6. Сайр вақтидаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни тавсифлаб беринг.

7. Болалар ҳаракати фаолиятининг асосий шакллари нималардан иборат?

8. Болаларнинг фаол дам олиши деганда нималарни тушунасиз?

9. Болалар илк туризми деганда нималарни тушунасиз?

10. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш мазмунини тушунтиринг.

11. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятини тушунтиринг.

XVI боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

1-§. Ишни режалаштириш ва ҳисобга олишнинг аҳамияти

Режалаштириш машқлар ва уларни жисмоний тарбияга доир турли иш шаклларида, муайян вақт оралиғида ўтказиш усулларини тақсимлашдир. Тўғри режалаштириш жисмоний машқларни тизимли қўлланиш ва ўқув-тарбия жараёнида энг юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Ҳисобга олиш — бу болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини аниқлашдир. Ҳисобга олиш болалардаги ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, режалаштиришнинг тўғрилигини баҳолаш ва унга ўз вақтида тегишли ўзгартишлар киритиш имконини беради.

2-§. Режалаштириш

Мактабгача тарбия муассасаларида ҳар бир ёш гуруҳи учун жисмоний машқларнинг йиллик, ҳафталик тақсимлаш режа-жадвали; жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа шаклларининг режа-конспектлари ишлаб чиқилади.

Жисмоний машқларни йиллик тақсимлаш режа-жадвали

Машқларнинг номлари	Ойлар											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				ва бошқалар
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	

Тарбиячи ўз гуруҳи учун йиллик режа тузишга киришишдан олдин болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги маълумотларни синчиклаб таҳлил қилиб чиқади ва режадан жисмоний машқлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинларни ҳам танлаб олади. Агар болалардаги ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари меъёрдагидан юқори бўлса, тарбиячи қўшимча равишда мураккаброқ жисмоний машқлардан, агар болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси етарли бўлмаса, дастлабки машғулотларда олдинги гуруҳлар учун тавсия қилинган машқлардан фойдаланиши мумкин.

«Машқларнинг номлари» жадвалига барча жисмоний машқлар, жумладан, мазкур ёш гуруҳи учун бир йилга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар ҳам ёзилади. Режалаштириш ва шу режадан фойдаланишнинг қулай бўлиши учун уларни муайян

ишчиликда: аввало саф машқлари, асосий ҳаракатларнинг барча турларини, сўнгра ҳаракат номлари айтилган ҳаракатли ўйинлар (бунда аввало, кўпроқ юриш, сўнгра югуриш, мувозанат сақлашни ривожлантириш, сакраш, отиш ва тирмашиб чиқишга мос келадиган ҳаракатли ўйинларни жойлаштириш маъқул), сўнгра спорт машқлари, шунингдек, спорт ҳаракатлари киритилган ўйинларни ёзиш мақсадга мувофиқдир.

Режага мувофиқ тарбиячи ўз ёш гуруҳи учун ҳар бир ойнинг ҳафталарига мўлжаллаб машқларни тақсимлайди. Бунда машқлар ишнинг қандай шаклларида фойдаланилишини кўрсатади. Бунинг учун шартли белгилардан фойдаланишга тўғри келади: $М_1$ — биринчи жисмоний тарбия машғулоти, $М_2$ — иккинчи жисмоний тарбия машғулоти, Э — эрталабки гимнастика, $Э_с$ — эрталабки сайр, $Кун_с$ — кундузги сайр, $кеч_с$ — кечки сайр, Г-гуруҳлардаги машғулотлар, $И_м$ — индивидуал машғулотлар, М., — мустақил машғулотлар ва бошқалар.

Жисмоний машқларни ташкиллаштиришда «Мактабгача тарбия муассасасида жисмоний тарбия» режасидаги кўрсатмаларни адабиётларда берилган тавсияларни, шунингдек, болалар билан ишлашдаги шахсий иш тажрибаси ва бошқа тарбиячиларнинг тажрибаларини ҳисобга олишга тўғри келади.

Жисмоний машқларни тақсимлашда мактабгача тарбия муассасасида шароит (бино, майдонча ҳажми) жисмоний тарбия жиҳозлари, анжомлар, атрибутлар, ўйинчоқларнинг бор-йўқлиги, шунингдек, иқлим-метеорологик омиллар ҳисобга олинишни лозим. Ёз фасли ойларига одатда, болалар илгари ўрганиб олган жисмоний машқлар режалаштирилади.

Режалаштиришнинг тўғрилиги тарбиячиларнинг назарий тайёр-гарлигига, жисмоний машқларнинг техникасини, болаларда ҳаракат малакаларини шакллантириш қонуниятларини, таълим босқичларини, айрим ҳаракатларга ўргатиш тизимини билишларига, шунингдек, болалар билан ишлай олиш тажрибасига боғлиқдир.

Тарбиячи аввал ўрганишга кўп вақт талаб этиладиган мураккаброқ ҳаракатлар (сакраш, юриш ва бошқалар)ни, шунингдек, ҳар бир машғулот таркибига кирадиган (юриш, чопиш) машқларини тақсимлайди. У бутун йил давомида иш-

нинг барча турларида у ёки бу машқдан фойдаланиш тизимини ўйлайди, яъни ҳаракатнинг мазкур кўринишига ўргатиш жисмоний тарбия машғулотларининг нечтасида амалга оширилишини, малакаларни мустаҳкамлаш ва такрорлаш сонини белгилайди; гуруҳчаларда ва сайрларда индивидуал машғулотлар ўтказиладими, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни мустаҳкамлаш мақсадида машғулот ва сайрларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладими йуқми, ана шуларни аниқлайди.

Бола организмига ҳар тарафлама таъсир кўрсатишни таъминлаш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларига жисмоний машқларнинг ҳар хил турларини киритиб бориш лозим. Тарбиячи жисмоний тарбия машғулотларида аввал қайси машқларни бериш, сўнгра уни эрталабки гимнастика (масалан, оёқ учида, товонларида юриш) да фойдаланиш, қандай машқларни гуруҳлардаги машғулотларда ўргатиш, сўнгра уни умумий жисмоний тарбия машғулотларида, шунингдек, ҳаракатли ўйинлар (масалан, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш) да мустаҳкамлаш ҳақида ўйлаб кўради.

Жисмоний машқларни тақсимлашнинг йиллик режа-жадвалини тузиш ишига ижодий ёндашишга тўғри келади: зарур вазиятда тарбиячи таклиф қилинган режа шаклини ташкиллаштиради, уни қўлланишда янада қулайлаштиради. Тузилган машқлар жараёнида асосли сабабларга кўра ўзгартиш киритиш ва тўғрилаш зарур бўлиб қолса, йўл қўйилади.

Ҳафталик режа йиллик режа асосида қуйидаги шаклда тузиб чиқилади:

<table>
<tr><td rowspan="3">Иш шакллари, фаолият турлари</td><td colspan="3">Ҳафта кунлари</td></tr>
<tr><td>душанба</td><td>сешанба</td><td>ва ҳоказо</td></tr>
<tr><td colspan="3">Иш мазмуни ва вақти (дақиқа)</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Биринчи устунга жисмоний тарбия бўйича ҳар куни (шанба ва якшанба кунларини ҳам қўшиб) эртадан кечгача боғчада ва уйда бажариладиган ишнинг барча шакллари ёзилади.

Эрталаб (нонуштагача) мактабгача тарбия муассасасида барча болалар билан ҳаракатли ўйинлар, индивидуал машғулотлар ўтказиш, болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти режалаштирилади. Ҳафтанинг ҳар бир кунига ҳаракатли ўйин-

лар, машқларнинг номлари, қавс ичида эса машғулотларга жалб қилинадиган болаларнинг исмлари, мустақил ҳаракат фаолияти жараёнида улар фойдаланадиган жисмоний тарбия анжомларининг номлари ёзилади. Сўнгра режада шу ҳафтага белгиланган эрталабки гимнастика мажмуасининг тартиб рақами акс эттирилади.

Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришнинг асосий қисмида ҳал қилинадиган вазифалар кўрсатилади, бунда машқлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва улар орқали амалга ошириладиган машқлар санаб ўтилади. Масалан, жойда туриб (силтаниш) узунликка сакрашни машқ қилиш, узоққа ўнг ва чап (иккала) қўл билан отиш (илиш, ирғатиш, улоқтириш)ни мустаҳкамлаш: «Лента билан тутиш» ўйинида чаққонликни ошириш.

Қобилиятни тарбиялаш. Математика, расм, чизиш, нутқни ўстириш ва бошқа машғулотларда қувноқлик дақиқалари ўтказилади. Режада ҳар хил машғулотлар учун шу ҳафтага мўлжаллаб тузилган мажмуаларнинг тартиб рақамларини ёзиб қўйиш керак. Фаол дам олиш мақсадида машғулотлар орасида болалар фойдаланган жисмоний тарбия анжомларини санаб чиқиш ва ташкил этилган тадбирлар, ҳаракатли ўйинлар режа-конспектининг тартиб рақамини кўрсатиш зарур.

Кундузги сайрда ҳаракатли ўйинларнинг номларини, кичик гуруҳлар бўйича жисмоний машқ машғулотларини, индивидуал машғулотларнинг вазифалари ва мазмунини, шунингдек, мустақил ҳаракат фаолияти учун жисмоний тарбия анжомларининг рўйхатини ҳам кўрсатишга тўғри келади.

Тушки уйқудан кейин чиниқтирувчи тадбирлар ташкил этилади: ҳаракат чоғида ҳаво ваннаси, оёқдан сув қуйиш, душга тушиш амалга оширилади. Режада ҳаво, сув ҳароратини, тадбирлар давомийлигини ва унинг режа-конспекти тартиб рақамларини кўрсатиш керак.

Кеч-тушки овқатдан кейин ҳаракатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар, бўш вақтни жисмоний тарбия машқлари билан ўтказиш мўлжалланиши мумкин.

Тўлиқ суткали гуруҳлар ҳамда оилада ҳаракатли ўйинлар ва мустақил машғулотлар ташкил этилади, режада ота-оналар учун тавсияларни ўз ичига олган тегишли ёзувлар ёзилади.

Тарбиячи жисмоний тарбия бўйича ишларни бир ҳафтага муайян изчилликда режалаштиради. Аввало, у жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари ҳамда мазмунини белгилаб олади, сўнгра кичик гуруҳлардаги машғулотлар ва индивидуал машғулотларнинг вазифалари, шунингдек, мазмунини, эрталабки, кундузги ва кечки сайрлар чоғида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг вазифалари ва номларини ёзади. Шундан кейин бошқа иш шакллари (эрталабки гимнастика, қувноқ дақиқалар ва бошқалар) нинг мазмуни белгиланади. Бундай изчиллик барча иш шаклларига ўзаро боғлиқликда қаралиши ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилишда улардан оқилона фойдаланишга ёрдам беради. Масалан, келгусида жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиш учун сайрларда ҳаракатли ўйинларни машқ қилдириш режалаштирилади.

Жисмоний тарбияни иш фаолиятининг бошқа турлари билан биргаликда амалга ошириш лозим. Масалан, болаларни ҳайвонларнинг қилиқлари билан таништириш ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини оширади; математика бўйича машғулотларда ҳаракатларнинг йўналиши ҳақида олинган тасаввурлар, уларни жисмоний машқлар бўйича ўтказилган машғулотларда мустаҳкамлашга ёрдам беради; жисмоний машқлар техникасини билиш болаларга уларни расмларда тўғри акс эттиришларида ёрдам беради ва бошқалар.

Режада ҳаракатларни эгаллаб олишга улгурмаган болалар билан кичик гуруҳларда ёки индивидуал машғулотлар ўтказишни белгилаб қўйиш зарур.

Ота-оналарга тавсиялар бериш мақсадида шанба ва якшанба кунларига ҳам жисмоний машқлар танлаб қўйилади.

Бир ҳафтага тузилган режа асосида жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа иш шаклларининг режа-конспектлари тузилади.

- жисмоний тарбия машғулотларининг режа-конспекти қуйидагича безатилади:

Дастлаб сарлавҳа ва машғулотлар ҳақида умумий маълумотлар ёзилади.

Боғча «______» гуруҳи болалари учун - тарбия машғулотларининг режа-конспекти

Ўтказиладиган кун «_____»
сана
Ўтказиладиган вақти «_____»
вақти
Ўтказиладиган жойи «_____»
вақти
Болаларнинг сони «_____»
вақти

Жисмоний тарбия анжомлари: атрибутлар, ўйинчоқлар (рўйхати ва миқдори).

Машғулотларнинг вазифалари: (2-3 тадан ошмаслиги лозим).

Машғулотларнинг асосий қисмида ҳал қилинадиган вазифаларгина қайд этилади. Уларни қисқа ва аниқ ифодалаш лозим. Аввало маълумот берувчи вазифалар ёзилади. Масалан, агар янги машқ улоқтириш киритиладиган бўлса, унда вазифалар қуйидагича ёзилади: «Ўнг қўл билан узоққа (қўл силтаб) улоқтиришни ўрганиш». Бунда қавс ичида мазкур машғулотда машқ техникасининг қайси элементига эътибор бериш лозимлиги кўрсатилади. Болалар билан жисмоний машқ техникасининг асосий элементлари ўрганиб чиқилгач, кейин ҳаракат малакаларини мустақил жисмоний тарбия машгулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг қуйида кўриб чиқиладиган режа-конспектлари талабаларларни институтдаги, мактабгача тарбия муассасаларидаги ва педагогика коллежларидаги амалий машғулотларга тайёрлаш учун ўқиш мақсадларига мувофиқ кенгайтирилган шаклда тузилади. Тажрибали тарбиячилар одатдагидек, уларни қисқароқ тузиб оладилар. Бунда машғулотларнинг вазифаси қуйидагича ёзилади: «Жойда туриб узунликка сакрашни мустаҳкамлаш». Агар малака ўйин шаклида мустаҳкамланса, қавс ичида ҳаракатли ўйиннинг номи кўрсатилади.

Жисмоний тарбия машғулотларида у ёки бу даражада барча жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эпчиллик, мувозанат, чамалаш, куч, чидамлилик) ривожлантирилади, аммо ҳар бири учун алоҳида шароит ва машқлар ҳамда ҳаракатли ўйинларни ўтказишнинг ўзига хос методикаси талаб этилади. Одатда, бир машғулотда кўпроқ бирор жисмоний

сифат ривожланади, шунинг учун бу машгулотда ана шу сифатни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади, масалан, чаққонлик буладиган булса, шунга мувофиқ шароит яратилади ва жисмоний машқларни утказиш методикаси уйлаб қуйилади. Бундай вазиятда бажариладиган вазифа қуйидагича: «Чаққонликни устириш («Лентачалар билан тутиш») ёки «Тезкорликни устириш» («Тутишлар») ёзилади.

Машғулотлар жараёнидаги асосий вазифалар билан бир қаторда бошқа кўпгина масалалар ҳам ҳал қилинади, аммо улар режа-конспектга қайд этилмайди.

Агар педагог алоҳида аҳамият бериш зарур, деб топган тарбиявий вазифалар булса, масалан, «Жасурликни тарбиялаш» у вазифалар ана шундагина ёзилади.

Машғулотларнинг мазмуни ва уни утказиш методикаси қуйидаги шаклда ёзилади. (Машгулот конспекти қуйидагича ёзилади).

т/р	Машғулотларнинг қисмлари ва мазмуни (машқларнинг номлари)	Тақсимлаш	Меъёри	Нафас олиш	Ташкилий методик курсатмалар	Эслатма

«Машғулотларнинг қисмлари ва мазмуни» жадвалига машғулотлар қисмларининг номлари (кириш, асосий, якуний) ҳамда машгулотда жисмоний машқлар қай тарзда олиб борилса, улар шундай изчилликда ёзилади. Агар машғулотга ҳаракатли уйинлар киритилса, унда унинг номи («Тутиш», «Айёр тулки») ёзилади ва бу уйин таркибига кирадиган жисмоний машқлар (югуриш ва бошқалар) курсатилади. Умумривожлантирувчи машқларни тавсифлаш гимнастикада қабул қилинган қоидага мувофиқ олиб борилади. Уларни аниқ ёзиш вақтни тежайди.

Жисмоний машқлар аввало машғулотларнинг асосий қисми, сунгра кириш ва якуний қисмлари учун танланади, чунки машғулотларнинг бу қисмлари учун машқларни танлаш асосий қисмнинг мазмунига боғлиқ булади.

«Юклама меъёри» жадвалига машқларни такрорлашнинг миқдори (6-8 марта) ёки машқни бажаришга сарфланадиган вақт (40 с) ёки юриш, югуриш учун мўлжалланган масофа (10 м) белгиланади. «Меъёр» жадвалига машқларни бажариш тезлиги (секин, тез) кўрсатилади. Агар машқ ўртача тезликда бажарилса, унда «ўртача» сўзи ёзилмайди.

Тарбиячини очиқ машғулотлар ўтказиш учун тайёрлашда:

Жисмоний машқлар ўтказиш методикасини батафсил ёзиб чиқиш.

«Эслатма» жадвалига машғулот ўтгунга қадар бўлиши мумкин бўлган ўзгаришлар масалан, ҳаво ҳароратининг ўзгариши билан боғлиқ ҳолда юкламаларни кўпайтириш ёки камайтиришни кўзда тутишга тўғри келади. Жисмоний тарбия машғулотини ўтказиб бўлгандан кейин, машғулот давомида рўй берган ўзгаришлар ва улар қандай сабабларга кўра содир бўлганини ёзиб қўйиш лозим, шунингдек, кейинги машғулотнинг режа-конспектини тузишда ҳисобга олиш учун мулоҳаза, таклифларни қайд қилиш зарур.

Эрталабки гимнастиканинг режа-конспекти ҳам жисмоний тарбия машғулотларининг юқорида келтирилган шакли бўйича тузилади, аммо вазифалар кўрсатилмайди ва машғулотларнинг қисмлари белгиланмайди. Машқлар, меъёрлар (темп), ташкилий методик кўрсатмалар, эслатмалар ҳам жисмоний тарбия машғулотларининг режа-конспектида кўрсатилган тартибда ёзилади.

Тарбиячи мажмуа тузаётганда, биринчи навбатда, умумривожлантирувчи машқларни танлайди, сўнгра эрталабки гимнастиканинг бошланишига ва унинг охирига қандай ҳаракатларни киритишни белгилайди. Эрталабки гимнастиканинг таркибига киритиладиган жисмоний машқларни ўтказиш методикасини ҳам шундай изчилликда олиб бориш ўйлаб қўйилади.

Ҳаракатли ўйинларнинг режа-конспекти. Ҳаракатли ўйиннинг режа-конспектини илгаридан тузишнинг аҳамиятини кам деб бўлмайди, чунки ҳар бир ўйин тарбиячи белгилаган вазифага боғлиқ ҳолда ҳар хил ўтказилиши мумкин.

Мактабгача тарбия муассасасининг «______» гуруҳи болалари учун «Лентачалар билан тутиш» ҳаракатли ўйинининг режа-конспекти:

Ўтказиладиган кун «_____»
сана
Ўтказиладиган вақт «_____»
вақти
Ўтказиладиган жой «_____»
вақти
Болаларнинг миқдори «_____»
вақти

Жисмоний тарбия анжоми: атрибут, ўйинчоқлар (рўйхати ва миқдори). Ҳаракатли ўйинда ҳал қилинадиган вазифалар: (2-3 тадан ошмаслиги лозим).

Ҳаракатли ўйинда асосан ҳаракат малакалари мустаҳкамланади, шунинг учун вазифани қуйидагича ёзган маъқул: «Югуриш тарқалиб ушлаш билан мустаҳкамлаш» ёки «Ҳаракатланувчи нишонга улоқтиришни мустаҳкамлаш». Бундан ташқари, ўйин жараёнида болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланади. Шунинг учун машғулотнинг иккинчи вазифасини қуйидагича ифодалаш мумкин: «Чаққонликни, чамалашни ривожлантириш».

Ҳаракатли ўйин ўтказишнинг мазмуни ва методикасини жисмоний тарбия машғулоти шакли бўйича қайд қилинади.

Биринчи устунга ўйинда бўлган барча ҳаракатлар ёзилади. Улар биринчи галда қандай изчилликда бажарилса, ўйиннинг барча кейинги такрорланишида ҳам шундай ёзилади.

«Юклама меъёри» жадвалига ўйиннинг давомийлиги ва такрорлаш миқдори кўрсатилади. Ўйинда машқларнинг меъёрини белгилаётганда йилнинг фаслини ва об-ҳавонинг ҳолатини ҳисобга олишга тўғри келади: ёзда айниқса, иссиқ об-ҳаво шароитида ортиқча жисмоний юклама болаларда организмнинг қизиб кетишига олиб келиши; тўғри меъёрга риоя қилмаслик, қишда тана ҳароратининг ошиб кетишига ёки болаларнинг совуқ қотишига олиб келиши мумкин.

«Меъёрий» устунига ҳар бир машқни бажариш темпи (секин, тез ва бошқалар) белгиланади.

«Ташкилий-методик кўрсатмалар» жадвалига болаларни уюштириш ва ўйиннинг бошидан охиригача бориши (тушунтириш, бевосита сўз орқали кўрсатма бериш) ёзилади.

«Эслатма» устунига ўйинни ўтказишгача бўлган даврда об ҳаво ва бошқа омилларнинг ўзгариши муносабати билан ўйиннинг боришида қандай ўзгаришлар киритилиши кўрсатилиши лозим. Ҳаракатли ўйинни ўтказиш жараёнида қандай ўзгаришлар киритилганлиги ва бу ўзгаришларнинг зарурлиги асосланади ва ўйин ўтказилганидан кейин эслатмада белгилаб қўйилади.

Жисмоний тарбия дақиқалари, сайрлар, жисмоний машқлар бўш вақтларни жисмоний машқлар билан чиниқтирувчи тадбирлар, байрамлар билан қўшиб ўтказиладиган мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишнинг бошқа шаклларининг режа-конспектлари ҳам юқоридаги схемалар каби тузилади.

Очиқ машғулотларнинг режа-конспектлари методист, мудира, шифокор, мусиқа раҳбарлари томонидан қараб чиқилади.

Жисмоний машқларни ёзиш тартиби. Жисмоний тарбия машғулотларига, эрталабки гимнастикага тайёрланишда тарбиячи режа-конспектларга жисмоний машқларнинг номларини ёзади. Масалан: бир қаторга сафланиш; колоннага биттадан сафланиш; оёқ учида юриш; жойда туриб баландликка сакраш, орқадан елка ошириб, узоққа улоқтириш усули ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи машқларни ёзишда (агар бўлса) унинг номи, дастлабки ҳолат (гана, оёқ, қўллар учун), ҳаракатларнинг номи, унинг йўналиши ва охирги ҳолати кўрсатилиши керак.

Дастлабки ҳолат қисқартирилган ҳолда ёзилади — д. ҳ.; ҳисоб сонлар билан белгиланади.

Масалан, «Резинани чўзиш». Д. ҳ.: тикка турган ҳолда оёқларни кериб, қўлларни кўкрак олдига қўйиш. 1 қўллар ёнга; 2 — д. ҳ. қисқароқ бўлиш учун баъзи ҳолатларни, ҳаракатларни ва уларнинг деталларини кўрсатмаслик қабул қилинган. Қуйидаги сўзлар: энгашганда — «гавда» сўзи; оёқ учига турганда — «оёқ деган сўз; қўллар пастда, олдинда, орқада, юқорида — «қўл кафтини ичкарига» деган сўзлар; қўллар ён томонда, чапга (ўнгга) — «қўл кафтини пастга» деган сўзлар; оёқ, қўл ҳаракати чоғида— «оёқ учини чўзиш», «кўтариш», «тушириш» деган

сўзлар; агар у қисқа, ягона йўл билан бажарилаётганида йўналишларни кўрсатишда — «олдинга», олдинда» деган сўзлар; агар бу ҳолатни бажариш техникаси тақозо этса — «эгилмоқ» сўзи; «юқоридан ушлаш» — энг кўп тарқалган; агар қўллар олдинга ҳаракатланиб кўтарилса ёки туширилса — «бошқаси олдинга» деган сўзлар тушириб қолдирилади.

Қўл-оёқлар ва гавданинг йўли ҳаракат қисқа йўл билан бажарилмаган ҳолларда кўрсатилади. Дастлабки ҳолат фақат машқнинг бошида кўрсатилади. Оёқлар, оёқ учлари, қўллар, кафтларнинг ҳолати белгиланган услубга мувофиқ бўлса, қайд қилинмайди. Агар оёқларнинг дастлабки ҳолати асосий тик туриш бўлиб, қўлларнинг ҳолати бошқача бўлса, унда фақат қўлларнинг ҳолати (масалан, қўллар белда) кўрсатилади. Агар қўлларнинг дастлабки ҳолати асосий тик туриш бўлиб, оёқлар бошқа ҳолатда бўлса, унда фақат оёқларнинг ҳолати белгиланади (масалан, оёқларни кериб туринг).

Барча терминлар қисқача ифодаланади: асосий тик туриш -а. т. т; ўнг қўл (оёқ) — ў. қўл (оёқ); чап қўл (оёқ) — ч. қўл (оёқ).

Бир вақтнинг ўзида бажариладиган бир қанча ҳаракатларни ёзишда аввал асосий ҳаракат (гавда. оёқлар) сўнгра бошқалари (ўнг қўлни букиб, чапга эгилиш, қўллар юқорида) кўрсатилади. Бир вақтнинг ўзида бажарилмайдиган бир қанча ҳаракатлар (гарчанд бир ҳисобда бўлса ҳам), улар қандай ўтказилса, ўша изчилликда ёзилади. Агар бирор ҳаракат бошқаси билан бошдан охиригача қўшиб бажарилмасада, аммо яхлит бажарилган бўлса, элементларини бирининг кетидан иккинчисини «ва» боғловчиси (энгашиб, қўлларни ёнга ва бошни ўнгга буриш) билан қўшиб ёзиш керак. Агар ҳаракатлар бир вақтнинг ўзида бажарилса, унда (эгилиб. қўлларни ёнга, бошни буриш орқали ўнгга қаранг) «орқали» сўзи ҳам қўшиб ёзилиши керак.

Ҳаракат одатдан ташқари услуб (кескин. шиддатли, бўшаштириб, юмшоқ. текис ва ҳоказо) да бажарилганда, у ёзувда (масалан, қўллар секин ён томонга, бармоқлар бўшаштирилган) акс эттирилиши зарур.

Тарбиячи жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия бўйича ишларининг бошқа

шакллари бўйича қайси ёш гуруҳи учун режа-конспектни тузишидан катъий назар ёзиш қоидаси бажарилиши лозим.

3-§. Ҳисобга олиш

Мактабгача тарбия муассасаларида дастлабки, кундалик ва якуний ҳисобот амалга оширилади.

Дастлабки ҳисобот. Жисмоний тарбияга доир ишларни тўғри режалаштириш учун болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги (ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ўсиш даражаси) ҳақида маълумотларга эга бўлиш зарур.

Асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш ва бошқалар) бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари журналга ёзиб борилади.

Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини ҳисобга олиш йилда 2 марта (куз ва баҳор фаслида) ва жисмоний машғулотлар давомида ўтказилади.

Сифат ва миқдор кўрсаткичлари ўқув йилининг боши ва охирида баҳоланади. Улар режадаги ёки шу ёшдаги болаларнинг ўртача кўрсаткичлари билан таққосланади. Ҳаракатнинг ҳар бир турига журналда икки саҳифа ажратилади. Уларда машқни бажариш техникаси асосий элементларининг миқдор кўрсаткичлари ва бажариш сифатлари кўрсатилади. Агар бола машқ техникасининг у ёки бу элементини нотўғри бажараётган бўлса, унда тегишли жадвалга минус қўйилади, бу текшириш натижаларини ёзишга кетадиган вақтни анча тежайди.

Юришнинг ривожланиш даражасини текшириш 10 м масофада ўтказилади. Дистанцияни босиб ўтиш вақти секундомер билан ўлчанади.

Миқдор ва сифат кўрсаткичларини ҳисобга олиш қуйидаги шаклда олиб борилади.

Югуришни текшириш 10 ва 30 м масофада ўтказилади. Югуришни текшираётганда бош ва гавда ҳолати, қўл ва оёқлар ҳаракатининг уйғунлиги, югуришнинг енгиллиги, йўналишни сақлаш, дистанцияни, югуриб ўтиш вақти ҳисобга олинади.

Югуриш, улоқтириш ва бошқаларнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари белгиланган шакллар бўйича ёзилади. Болаларда

мувозанатнинг ривожланиш даражаси чекланган таянч майдон (йўлкада, гимнастик скамейкада, хода) да юришда баҳоланади. Текширишда йўлка, скамейканинг узунлиги ёзилади ва бош, гавда, қўллар, мувозанатни сақлаш ҳолатлари белгиланади.

Жойида туриб, узунликка сакраш нинг ривожланиш даражасини текшириш бино ичида ёки майдончада ўтказилади. Текшириш жараёнида қуйидаги машқ бажариш техникаси элементларининг сифати аниқланади: дастлабки ҳолат, тебраниш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанатни сақлаш.

Югуриб келиб узунликка сакрашни текширганда югуришнинг бажарилиш сифатини аниқлашга тўғри келади.

Югуриб келиб баландликка сакраш ни текширганда югуриш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанат сақлашни бажариш сифатлари аниқланади.

Кичик гуруҳларда жойида туриб баландликка сакраш ва (нарса устидан) чуқурликка сакраш малакаларининг ривожланиш даражаси текширилади. Текширишда сакрашнинг бошқа турларидаги каби техник элементларнинг бажариш сифатлари аниқланади.

Узоққа улоқтиришни текширишда миқдор кўрсаткичлари масофа, шунингдек, дастлабки ҳолатни, нишонга олишни, тебранишни, улоқтиришни ва йўналишни сақлашни бажариш сифати ёзиб борилади.

Нишонга ўнг ва чап қўл билан улоқтиришнинг ўсиш даражасини ҳисобга олиш учун улоқтирилганда бориб тушган масофа белгиланади, нишонга неча марта теккан сони ёзиб борилади.

Болаларнинг бир — бирларига коптокотишларини текшириш учун улар коптокни 2 мартадан отишади. Шундай қилиб, бир вақтнинг ўзида иккита боланинг коптокни отиш малакалари текширилади. Масофа метр билан ўлчанади ва отиш техникасининг қуйидаги элементлари: дастлабки ҳолат, қўллар билан итариш, коптокни кўз билан кузатиш, йўналишини сақлаш, коптокни қабул қилиб олишни бажариш сифатлари аниқланади.

Коптокни баландга отиш ва ушлаб олишни ҳисобга олиш учун болага уни 1—2 м баландлик (осиб қўйилган ўйинчоқ-

қача) ка отиш таклиф қилинади. Машқ кичик гуруҳларда 5 марта, катта гуруҳларда 10 марта такрорланади. Бунда тахминий баландлик, коптокни ушлай олдими, йўқми, дастлабки ҳолат, коптокни кўз билан кузатиб бориши, йўналишга риоя қилиш, коптокни қўл бармоқлари билан ушлаши, мувозанатни сақлаши қайд қилиб борилади.

Нарвон (илк ёшдаги болалар учун) да ва гимнастик деворча (3 дан 7 ёшгача болалар учун) да тирмашиб чиқиш текшириб кўрилади. Анжомнинг баландлиги, секундига чиқиш тезлиги қадам (қўшимча ёки ўзгартириб) босиш, усуллар (бир хил ёки ҳар хил) дан фойдаланиш, қўл ва оёқлар ҳаракатининг уйғунлиги, ўз-ўзига ишончи, мустақиллиги қайд қилинади.

Арқонга тирмашиб чиқиш аввал тугулган арқонларда, кейинроқ тугунсиз арқонларда ўтказилади. Чиқилган баландлик ва вақти, дастлабки ҳолат, арқонни оёқлар билан қисиб ушлаш, қўллари билан ушлаш қайд қилинади.

Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига доир ҳисобга олиш маълумотлари стандарт билан таққосланади. Кўрсаткичларнинг таҳлили ҳаракат техникасидаги нуқсонларни аниқлаш ва машғулотларга тайёрланиш ҳамда келгусида жисмоний тарбияга доир ишлар режалаштирилаётганда уларни ҳисобга олишга ёрдам беради.

Кундалик ҳисобга олиш. Тарбиячи болаларнинг келиб-кетишини ҳар куни ҳисобга олиб боради, шунингдек, уларнинг соғлиқлари тўғрисида ҳам шифокордан маълумот олиб туради. Жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошқа шакллари жараёнида кузатишлар ўтказиб, тарбиячи миқдор кўрсаткичларини аниқлайди ва айрим элементларни бажаришдаги техник нуқсонларни юзага чиқаради. Бу маълумотларни журналга ёзиб бориши керак, чунки улар ҳаракат малакалари, жисмоний сифатларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш ва қўлланилган таълим методлари самарадорлигини белгилаб олиш имконини беради. Кунда ҳисобга олинган маълумотларни таҳлил қилиш, болалар билан ўтказиладиган машғулотларнинг методикасини ўз вақтида аниқлаш, кейинги даврдаги иш режасига зарур ўзгартиш ва қўшимчалар киритиш имконини яратади.

Якуний ҳисобга олиш. Йил охирида болалар соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги текширилади. Олинган маълумотлар стандарт билан таққосланади. Камчиликлар аниқлангач, уларнинг пайдо бўлиш сабаблари излаб топилади, шунингдек, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотларнинг мазмуни ва методикасини режалаштиришни такомиллаштиришга доир аниқ таклифлар ифодалаб берилади.

Якуний ҳисобга олиш маълумотларини таҳлил қилиш асосида жисмоний тарбия бўйича болалар билан олиб борилган иш тўғрисида ҳисобот тайёрланади. Бу ҳисоботда ишнинг ютуқлари, камчиликлари белгиланиб, аниқ таклифлар киритилади.

Мактабга бораётган ҳар бир болага жисмоний ривожланиш даражаси, асосий ҳаракат (югуриш, сакраш, ирғитиш ва ҳоказо) лар бўйича жисмоний тайёргарлигининг кўрсаткичлари қайд қилинади, шунингдек, бола ғилдиракли роликда ҳаракатлана оладими, велосипед уча оладими, сувда суза оладими ва ҳоказолар ёзилади. Бундан ташқари, бола ўз тенгдошлари билан жисмоний машқ машғулотларига биргаликда қатнаша олиш малакаларини эгаллаб олганлиги тўғрисида кўрсатиш, сўнгра улар биргаликда ўтказган ҳаракатли ўйинларини ҳам санаб бериш лозим. Бу маълумотлар 1-синф ўқувчилари билан жисмоний тарбия бўйича ишларни тўғри режалаштиришда мактаб ўқитувчисига ёрдам беради.

XVII боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

1-§. Болалар боғчасида ишларни ташкил этиш учун масъул шахслар

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбияси барча ходимлар жамоаси томонидан амалга оширилади. Барча ходимлар, мудирадан тортиб, то техник ходимларгача ҳаммаси ҳар бир боланинг ҳаётини муҳофаза қилиш ва соғлиғини мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбиянинг бошқа вазифаларини ҳал қилишга даъват этилгандир.

Мудира жисмоний тарбияга доир барча ишларни ташкил этиш учун жавобгардир. У умумий иш режасини тузади, зарур шарт-шароитларни таъминлайди, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилишда болалар боғчаси ходимларининг фаолияти устидан раҳбарлик ва назорат ўрнатади.

Умумий иш режаси барча жамоа иштирокида тузилади. «Жисмоний тарбия» бўлимида кириб келаётган йилнинг асосий вазифалари қайд қилинади, ўтказилиши лозим бўлган тадбирлар кўрсатилади, уларни ўтказиш учун зарур бўлган тайёргарлик назарда тутилади.

Режада тарбиячилар, мусиқа раҳбарларининг малакаларини ошириш: жисмоний тарбияга доир аниқ масалаларни ўрганиш ҳамда уни педагогик кенгашларда муҳокама қилиш; туман ва шаҳар халқ таълими тизимини бошқариш органларида ташкил этилган тўгарак, семинарларда, методик бирлашмаларда иштирок этиш; очиқ машғулотлар ўтказиш; мактабгача тарбия муассасаси иш тажрибасини умумлаштириш, педагогик ўқишларга маъруза ва нутқлар тайёрлаш кўзда тутилиши муҳим ҳисобланади.

Режада болалар шифохонасининг даволаш-жисмоний тарбия хоналари, боғча болалари жисмоний машқлар билан шуғулланиши мумкин бўлган спорт мактаблари билан алоқада бўлиб туриш акс эттирилади. Мактабгача тарбия муассасаси билан 1-синфнинг жисмоний тарбиясида давомийлигини амалга оширишга доир мактаб билан қилинадиган алоқанинг шакллари белгиланади. Режада ота-оналар билан олиб бориладиган ишларни ёзиш ва бу алоқаларнинг шакллари санаб ўтилиши лозим. Бундан ташқари, режада жисмоний тарбияни деворий газета, стендлар, ота-оналар бурчагидан фойдаланган ҳолда тарғиб қилишга доир тадбирлар, жисмоний тарбия байрамлари ва бошқаларни ўтказиш белгиланади.

Режада тарбиячилар, мусиқа раҳбарлари ва мактабгача тарбия муассасасининг бошқа ходимлари (спорт тўгараклари, умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларидаги жисмоний машқлар бўйича мустақил машғулотлар), меъёрларини топшириш ва бошқалар.

– кейин соғлиғини, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёрлигини мустаҳкамлашга доир ишлар ҳам акс эттирилган бўлиши лозим.

– Режада тадбирлар учун масъул шахслар тайинланади ва уларни ўтказиш кўрсатилади.

Умумий режа педагогика жамоа ўртасида муҳокама қилинади ва тасдиқланади.

Масъул шахслар жисмоний тарбия зали, майдончалар, гуруҳ хоналари ва майдонларини жиҳозлашни таъминлашга мажбурдирлар: жисмоний тарбия жиҳозлари, атрибутлар, ўйинчоқлар олиш; бино ва майдонларда санитария-гигиена ҳолатига риоя қилинишини кузатиш; методик хона учун адабиёт ва материалларни танлаш ҳақида ғамхўрлик қилишлари лозим.

Тарбиячиларга ёрдам бериш ва уларнинг ишини назорат қилиш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика, сайрларида, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбияга доир бошқа ишларни ўтказиш вақтида кузатиш ишларини олиб боради. Кузатув натижаларини тарбиячи билан таҳлил қила бориб, у ютуқ камчиликларни кўрсатиб ўтади ва ишини яхшилашга оид амалий маслаҳатлар беради. Мудира, шунингдек, методик ҳужжатларини кўради ва жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг йиллик, ҳафталик режалари, режа-конспектларини тузишда, жисмоний тайёргарликни ҳисобга оладиган журнални тутишда, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини текшириш маълумотларини таҳлил қилишда тарбиячиларга ёрдам кўрсатади.

Педагогик жамоа малакасини ошириш учун мудира маслаҳатлар, очиқ машғулотлар ташкил этади, болалар жисмоний тарбиясига оид турли масалаларни педагогик жамоа муҳокамасига қўяди. У тарбиячиларнинг ишларини таҳлил қилишда ва педагогик ўқишларга нутқлар тайёрлаб, сўзга чиқишга тайёрланишларида ёрдам беради, мактабгача тарбия муассасасининг барча гуруҳлари бўйича жисмоний тарбия тажрибасини умумлаштиради.

Мудира ёш мутахассисларга алоҳида эътибор бериши: кун сайин педагогик маҳоратни эгаллаб боришларига, ҳар бир иш кунига пухта тайёрланишларига, фойдаланиладиган усул ва методларнинг самарадорлигини тизимли равишда таҳлил қилиб боришларига, жисмоний машқлар ва бошқаларни

ўтказишга ота-оналарни фаол жалб қила билишларига ҳамиша ёрдам бериб боради.

Бундан ташқари, мудира тарбиячиларни туман, шаҳар методика хоналари томонидан ўтказиладиган тадбирлар (маърузалар, тўгараклар, семинарлар ва бошқалар) да иштирок этишлари учун у юбориб туради.

Жисмоний тарбия бўйича назарий ва амалий жиҳатдан тегишли даражада тайёргарлик мактабгача тарбия муассасаси ходимларига ўз вазифаларини янада малакали бажариш ва болалар учун намуна бўлишларида ёрдам беради.

Катта тарбиячи. Йирик (8—12 гуруҳли) болалар боғчаларида болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича тарбиячиларнинг ишига бевосита методик раҳбарликни катта тарбиячилар амалга оширади, у тарбиячиларнинг малакасини ошириш ва уларнинг ишини назорат қилишда кўрсатиб ўтилган тадбирлардан ташқари, меодика хонасини зарур адабиёт ва ҳужжатлар, ёш гуруҳлари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадваллари, йиллик режа-графиклар, ҳафталик режалар, турли ёш гуруҳи болалари учун жисмоний тарбия бўйича ишнинг ҳар хил шаклларининг режа-конспектлари, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга оладиган журналлар, жисмоний машқлар техникаси ва уларни ўтказиш методикасини расмлар, суратлар, киноёзувлар орқали тасвирлайдиган альбомлар, жисмоний тарбия майдончаларининг макетлари, ота-оналар учун материаллар: адабиёт рўйхати, болалар кийимларининг чизмалари, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва бошқалар ҳақидаги маълумотларни ўзгартириб ёзиб боришга мослаштирилган кўчма бурчаклар билан бойитишга катта эътибор беради. У гуруҳ тарбиячиларнинг ишини ўрганади, режалаштириш ва ҳисобга олишга доир ҳужжатларни таҳлил қилади, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика чоғида ва жисмоний тарбияга оид ишнинг бошқа шаклларини ўтказишида кузатишлар олиб боради. Кузатиш жараёнида у тарбиячиларнинг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, буйруқларини ёзиб боради: улар ўтказган жисмоний машқларнинг сифатини белгилайди, юклама меъёрини ёзиб боради ва хронометраж юритади. Бундан ташқари, у ҳаракатни болалар томонидан

сифатли бажарилиши, уларнинг ўзини ҳис қилиши ва хулқини кўрсатиб ўтади. Бу маълумотлардан машғулотларни таҳлил қилиш ва баҳолаш, шунингдек, аниқ тавсияларни тузишда ҳам фойдаланилади.

Катта тарбиячи ишдаги ижобий тажрибани ўрганиш ҳамда уни ёйиш ишига катта эътибор беради: очиқ машғулотлар ўтказиш ва уларни муҳокама қилишни ташкил этади, тарбиячиларга ўз иш тажрибасини умумлаштириш, педагогик ўқишларга нутқлар тайёрлаб, сўзга чиқишга тайёрланишда ёрдам беради.

Катта тарбиячи тизимли равишда янги адабиётлардан хабардор бўлиб туради, туман, шаҳар метод хоналарида, илмий муассасаларда ўтказиладиган тадбирларда фаол иштирок этади, мактабгача тарбия муассасасида жисмоний тарбияга доир ишларнинг сифатини яхшилашга кўмаклашади.

Катта тарбиячи ўзи жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиши, болалар боғчаси ходимларига намуна бўлиши ва зарур бўлиб қолганда, уларга ёрдам беришга тайёр туриши муҳимдир.

Тарбиячи болалар билан жисмоний тарбия машқларини бевосита ўзи олиб боради. У назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиши, ўз малакасини тизимли равишда ошириб бориши лозим. Мактабгача тарбия муассасаси олдида турган жисмоний тарбия вазифаларини амалга ошириш учун тарбиячи режанинг мазмуни ва талабларини ўрганиши шарт, болалар билан ишлашнинг барча шакллари: жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни саводли ўтказа билиши, шунингдек, ишни режалаштириш ва ҳисобга олиш бўйича ҳужжатларни тўғри расмийлаштира олиши зарур.

Жисмоний машқлар ўтказишда тарбиячи қуйидагиларни: ҳаракатларни тўғри ва аниқ тушунтириш ва кўрсатишни, команда ва фармойиш беришни, таълимнинг хилма-хил усулларидан фойдаланишни, хатоларнинг олдини олиш ва тузатишни, болаларга ёрдам бериш ва хавфсизликни таъминлашни, талабчанликни сезгирлик билан бирга қўшиб олиб бориб, болаларга эътиборли бўлишни ва ғамхўрлик кўрсатишни, педагогик одобга риоя қилишни билиши, болаларнинг ўзини

ҳис қилиш (боланинг рангига, терлаши, нафас олишига қараб) ни, уларнинг диққати (барқарорлиги, тарқоқлиги) ни, машғулотларга қизиқиши (қизиқишнинг камайиши, бир жойда ўтира олмаслиги, ортиқча ҳаракатчанлиги) ни, фаоллиги (фаоллигининг пасайиши, иш-ҳаракатларидаги сустлик, жисмоний машқлар бажаришдан бош тортиши)ни, интизомлилиги (ўйин қоидаларини бузиши) ни, шунингдек, жисмоний тарбия машқларининг бажарилиш сифати (уйғунлик, ритминг бузилишини, ҳаракатлар тезлиги ва аниқлигининг пасайиши, қадди-қомати бузилиши ва бошқалар) ни кузатиши лозим.

Тарбиячи болаларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишидаги ўзгаришларни пайқай билиши, ҳаракат малакалари, жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини ҳисобга ола билиши, шунингдек, боланинг оиладаги яшаш шароитларини ўрганиши ҳамда улардан жисмоний тарбияга доир амалий ишда фойдалана билиши зарур.

Тарбиячи бино ва майдонда гигиеник шароитларга риоя қилинишини, жисмоний тарбия жиҳозлари, анжомлари, атрибутлар, ўйинчоқларининг тозалиги ва яхши сақланишини кузатиб туришга, ота-оналар ва болалар билан бирликда қор уюмлари, тепаликлари, иншоотлари (пароход, айиқ ва бошқалар)ни барпо этиш, музли йўллар, сирғанчиқ-тепаликлар ясаш, сакраш учун қумли чуқур, югуриш учун йўлкалар ва бошқаларни тайёрлашга эътибор қаратиши лозим.

Тарбиячи ўз ишини доимо таҳлил қилиб бориши ва илғор педагогларнинг тажрибасини ўрганиши, жисмоний машқлар билан очиқ машғулотлар ўтказиш ва муҳокама қилишда қатнашиши, педагогик кенгашларда сўзга чиқиши, методика хонасига материаллар тайёрлаши, фотоальбомлар ва бошқаларни тайёрлаб безатиши лозим.

Ота-оналар билан тизимли равишда иш олиб боришнинг аҳамияти ҳам оз эмас. Тарбиячи ота-оналар учун суҳбатлар, маслаҳатлар, мажлислар, очиқ кунлар, машғулотлар ташкил этади ва ўтказади, боғчада уларнинг навбатчилигини уюштиради, шунингдек, болаларнинг уйларига ҳам бориб келади. Жисмоний тарбияни тўғри ташкил этишда ота-оналарга кўрсатмали тарғибот ишлари ва ёрдам бериш мақсадида тарбиячи кўргазма-бурчаклар, стендлар, ўз гуруҳи болалари-

нинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси маълумотлари ёзилган кўчма пардалар тайёрлайди.

Болаларга намуна бўлиш ва жисмоний машқларни тўғри кўрсатиш мақсадида тарбиячи ўзининг жисмоний тайёрлик даражасини тизимли равишда: мустақил ёки умумий жисмоний тайёргарлик гуруҳларида, спорт тўгаракларида ошира бориши, мусобақа ва бошқаларда иштирок этиши лозим.

Энага жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячига ёрдам беради. У гуруҳ хонаси, жисмоний тарбия залининг озодалиги ва ҳавосининг тозаланиб туришига қараб туради. Кичик ёшдаги болаларга жисмоний тарбия машғулотлари, сайр олдидан кийинишида ёрдам беради. Бундан ташқари, у овқатланиш, ухлашни ташкил этишда қатнашади, шунингдек, болаларда шахсий ва ижтимоий гигиена малакаларини мустаҳкамлашга кўмаклашади, жисмоний тарбия анжомлари (коптокни ювиш ва бошқалар) ни тоза тутишда иштирок этади. Агар энага болалар учун намуна бўлса ва ўзининг барча ишлари билан жисмоний тарбия вазифаларининг тўғри ҳал қилинишига ёрдам бера олса, унинг тарбиявий роли беқиёсдир.

Мусиқа раҳбари тарбиячи билан ҳамкорликда ишлайди. Улар жисмоний ва мусиқа тарбиясининг режаларини келишиб оладилар, эрталабки гимнастика мажмуасини, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган бўш вақт ва байрамларнинг мазмунини, ўтказиш методикасини муҳокама қилиб оладилар. Мусиқа раҳбари эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машгулотларида куй жўрлигини амалга оширади, тарбиячига ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун куйлар, қўшиқлар танлашга оид маслаҳатлар беради.

Мусиқа раҳбаридан болаларнинг жисмоний тарбиясига тегишли назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиш, шунингдек, зарур жисмоний тайёргарлик даражаси бўлиш ҳам талаб этилади.

2-§. Жисмоний тарбия устидан шифокор назорати

Мамлакатимизда жисмоний тарбия устидан амалга ошириладиган шифокор назорати тиббий хизмат ягона тизимнинг ажралмас таркибий қисмидир. *Шифокор назорати — бу* жис-

моний *тарбия ва спорт билан шуғулланувчи турли ёшдаги болаларнинг соғлиги ва* жисмоний *ривожланиши (жисмоний тайёргарлиги)ни ўрганадиган тиббий билимларнинг махсус соҳасидир.*

Мактабғача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида шифокор назоратининг асосий вазифаси уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ва асаб-руҳий ривожланишини такомиллаштиришга кўмаклашишдан иборатдир.

Мактабғача тарбия муассасаларидаги тиббий назорат қуйидагиларни:

1) жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болаларнинг соғлиғи, - жисмоний ривожланиши ва функционал имкониятларининг шифокор томонидан текширилиши ва баҳоланишини;

2) жисмоний тарбиянинг турли хил шаклларини ўтказиш тиббий-педагогик кузатиш, жисмоний машқларнинг мазмуни, ўтказиш методикасини бола ёши ва функционал имкониятларига мувофиқлиги ҳамда организмига таъсирини назорат қилишни;

3) жисмоний машқлар, эргалабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, чиниқтирувчи тадбирлар ўтказиладиган жойларни, жисмоний тарбия жиҳозлари, анжомлари, шунингдек, шуғулланувчиларнинг костюм ва оёқ кийимларининг гигиеник ҳолати устидан санитария назорати ўрнатишни;

4) мактабғача тарбия муассасалари ходимлари, ота-оналар ва болалар ўртасида санитария-таълимий ишлари уюштиришни ўз ичига олади.

Мактабғача тарбия муассасасида тиббий назоратни ташкил этиш шифокор, тиббиёт ҳамшираси, мудира ва тарбиячиларнинг ҳамкорликда ишлашини тақозо этади.

Болаларнинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши ҳамда функционал имкониятлари ҳолатининг шифокор томонидан текширилиши ва баҳоланиши. Ишнинг бу қисми мактабғача тарбия муассасаси болаларнинг соғлиги, ёки болалар шифохонасининг ҳар йилги жисмоний ривожланиши тиббий кўрикларда шифокор томонидан чуқур ва функционал ўрганилаётганда амалга оширилади. Аниқ белгиланган муддатда, шунингдек, текширилиши ва зарур бўлганда болалар шифохонасининг баҳолашини шифокор мутахассислар томонидан кўриб чиқилади.

Соғлиқни баҳолаш комплекс тарзда: тиббий кўрик маълумотлари, асаб-руҳий ва жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш, бола касалланишини ҳисобга олиш асосида ўтказилади. Текширишда аввало, боланинг жисмоний ривожланиши аниқланади. Бунинг учун антропометрик кўрсаткичлар: гавда узунлиги, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, бир ёшгача бўлган болаларда эса бошни ҳам ҳисобга олади. Жисмоний ривожланишни баҳолаш ана шу асосий кўрсаткичлар динамикасига асосланади. Амалда боланинг жисмоний ривожланиши текшириш чоғида баҳоланади. Бу баҳо жисмоний ривожланиш тавсифини маҳаллий стандартлар орқали гавданинг тотал ўлчовига нисбатан ўз ичига олади.

Боланинг асаб-руҳий ривожланишининг умумий даражаси айрим руҳий функцияларнинг ривожланиш даражаси билан тавсифланади. Бу эса марказий асаб тизимининг етилиш даражасини акс эттиради.

Бола ҳаётининг биринчи йилида ривожланишнинг барча белгиларини шифокор аниқлайди. Ҳаётининг иккинчи, учинчи ва кейинги ёш даврларида асаб-руҳий ривожланишининг даражасини баҳолашда шифокор билан биргаликда мактабгача тарбия муассасасининг тарбиячиси, тиббий ҳамшира ва ота-оналар ҳам иштирок этадилар. Улар кун давомида болани кузатишлари, унинг оиладаги, тенгдошлари жамоасидаги хулқ-атвори ҳақида хабар берадилар ва бошқалар.

Асаб-руҳий ривожланиш даражасини текшириш пайтида эришилган тўғри ва етарли даражада мукаммал баҳони шифокор беради. Бундай баҳо асаб-руҳий жараёнининг ҳар хил томонларини тавсифлаб берадиган қатор кўрсаткичларни аниқлаш асосида берилиши мумкин. Боланинг асаб-руҳий ривожланишини баҳолаш: «Ёшига мувофиқ», «Ёшига нисбатан орқада», «Ёшига нисбатан илгари кетган» ва бошқа мезонларга қараб амалга оширилади.

Болани кўришда тери ва кўринадиган шиллиқ пардаларнинг ҳолати, уларнинг ранги, шамоллаганлиги, терининг қуруқлиги ёки юқори намлилиги қайд қилинади.

Семириш меъёрда, ортиқча ёки етарли эмас, деб белгиланади.

Юмшоқ мушак тўқималарининг ҳолати тўғри, меъёрдагидек ёки пасайган деб белгиланади.

Мушак тизими мушакларининг ривожланиш даражаси мушак тонуси ва кучи билан тавсифланади. Мушак тизимининг ривожланишини елка камари, гавда, оёқ мушаклари чегараси ташқаридан кўриб аниқланади ва яхши, ўртача ҳамда бўш деб баҳоланади.

Илк ёшдаги болаларнинг мушак кучи фақат бола ҳаракатига қаршни турган кучни, шунингдек, ушлаб кўришдаги мушак тўқимаси эгилувчанлиги (қайишқоқлиги, таранглиги, юмшоқлиги, бўшанглиги) ни тахминан аниқлаш орқали ўлчанади 2,5—3 ёшли болаларда мушак кучини махсус динамометр ёрдами билан ўлчаш мумкин бўлади. Бола диномометрни қўл кафтига олади, қўлини бир томонга чўзиб, бор кучи билан қисади. Бу вақтда диномометр асбобида боланинг кафт кучи кўрсаткич натижаси яққол кўринади.

Гавданинг ростловчи-тўғриловчи мушак кучларини ўлчаш 3—4 ёшли болаларда ўтказилади. Бироқ унинг кўрсаткичлари паст бўлади, чунки бу кичик ёшдаги болаларниниг кучини ишлата билмаслиги билан боғлиқдир. 5—6 ёшдан бошлаб, йилдан-йилга ўтган сайин кўрсаткичларнинг бир текис ўсиб боришини қайд қилинади. Икки қўлдаги кучларни ўлчаш учун қимирламаган динамометрда ўлчашни 2—3 марта такрорлаб, энг юқори натижаларни ёзиб олиш керак бўлади.

3—4 ёшли болалар тиббий кўрикдан ўтаётганда ўпканинг тириклик сиғимини спирометрия методи билан аниқланади. Аниқ маълумотларга эга бўлиш учун болаларни дастлаб чуқур нафас олиш ва етарли даражада нафас чиқаришга ўргатиш зарур. Бола бунда уч марта ҳаракат қилади ва энг яхшиси ёзиб олинади, Ўлчамнинг аниқлиги ё 200 см^2 дир. Ўпканинг тириклик сиғими, кўкрак қафаси, диафрагма, қорин девори мушаклари кучини акс эттиради. Унинг динамикада аниқланадиган кўрсаткичлари ривожланишининг ёш даражаси ва жисмоний тарбия воситалари таъсирини аниқлашга ёрдам беради.

Болаларнинг жисмоний ривожланишини янада аниқроқ баҳолаш ва жисмоний машқларни тўғри танлаш учун шифокор ҳар бир бола ҳаракатларининг ривожланиш тавсифига эга бўлиши зарур. Бир ёшли бола ҳаракатлари ривожланишини текширишни ҳар ойда, имконияти борича, тақвим (календар) бўйича боланинг туғилган кунида ўтказган маъқул.

Ҳаракатларни текшириш ва уларнинг ривожланиш даражасини баҳолашда маълум ёшдаги болалар учун тавсифли бўлган кўрсаткичлардан бошлашга тўғри келди. Агар бола ҳаракатлари ривожланишини ёш меъёрларидан ортиб кетса, унда кейинги ёш гуруҳи кўрсаткичларига ўтиши керак бўлади. Бола ҳаракатлари меъёрга етмаган вазиятларда унга қўйиладиган талабларни камайтириш ва аввалги ёш гуруҳи кўрсаткичларини белгилашга тўғри келади.

Болаларни текширишда рефлекслар ҳолати ва ҳаракатлар ривожланишини бир хил методика билан белгилаш жуда муҳимдир. Бу энг аниқ маълумотлар олиш ва уларни динамикада таққослаш имконини беради.

Болалар ҳаётининг биринчи йилида ҳаракатлар ривожини шифокорнинг ўзи текширади. Текшириш чоғида болалар тўлиқ ечинтирилган бўлиши лозим. Бунда бола фаол ва тетик ҳолатда бўлиши муҳимдир. Агар у йиғлаб турган бўлса, тегишли ҳаракатларни бажаришдан бош тортади. Бундай вазиятда текширишни тўхтатиш ва болада ижобий эмоционал ҳолат пайдо бўлгандагина текширишни такрорлаш мумкин. Болада мавжуд у ёки бу малакани ҳамма вақт юзага чиқариб бўлмаслигини эсдан чиқармаслик керак: бу кўп сабабларга — ҳаракатни бажаришни хоҳламаслик, чалғиб туриш ва бошқаларга боғлиқдир. Шунинг учун гуруҳ тарбиячилари кундалик ишларида болаларда пайдо бўлаётган янги ҳаракатлар ёки уларни бажаришга уринишларини ёзиб боришлари, ҳар бир болага муайян ҳаракатларни ри-вожлантириш учун индивидуал шароитлар яратишлари, шифокорга бу ҳаракатни гимнастика машғулотлари ва массажлар мажмуасига киритиш зарурлиги ҳақида маслаҳат беришлари зарур.

Бола ҳаётининг иккинчи ва учинчи йилларида ҳаракатлар ривожи шифокор педагог ҳамкорлигида текширилади. Текширишнинг бу натижалари асаб-руҳий ва жисмоний ривожланишни баҳолашда ҳисобга олинади.

3—7 ёшли болалардаги ҳаракатлар ривожи, ҳаётининг ҳар бир йилидаги жисмоний тайёргарлик даражасини тавсифлайди. Ҳаракат малакалари ва сифатлари ривожланишини баҳолаш натижалари, шунингдек, физиометрик кўрсаткичларнинг (мушак кучи ва ўпканинг тириклик сиғими) жисмоний

ривожланиш даражасини белгилашда, албатта ҳисобга олинади

Гавда ва оёқ ҳолатини баҳолаш бола соғлиғи тавсифи учун муҳим ҳисобланади.

Гавданинг ўтириш, туриш, юришдаги одатий ҳолати қомат деб аталади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг қомати уларнинг анатомик-физиологик хусусиятларига боғлик тавсифли белгиларга эга бўлади. Маълумотларга кўра, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг боши катта кишиларникига қараганда, олдинга энгашганроқ бўлади, елка камари кўкрак қафаси даражасига туртиб чиқмаган ҳолда, озгина олдинга силжиган бўлади, қорин йўлига 1—2 см. утади, умуртқа поғонаси эгилганлиги аниқ кўзга ташланмайди, тос суягининг қия бурчаги унча катта эмас.

Қомат туғма бўлмайди: у мактабгача тарбия ёши давомида шаклланади ва мактаб ёшида мустаҳкамланади. Бунда қоматга турли омиллар — соғлиқ, қадди-қомат, асаб-руҳий ҳолати, тарбия шароитлари таъсир кўрсатади. Қоматнинг шаклланишига болада уни тўғри тута билиш малакаларини тарбиялашнинг, қоматни муайян ҳолатда тутиб тура билиш зарурлигига онгли руҳий тайёргарликнинг жуда катта тарбиявий аҳамияти бор.

Қоматни тўғри тутиш фақат эстетик аҳамиятга молик бўлиб қолмай, балки унинг тўғрилигининг бузилиши ички органларнинг ҳолатини ўзгартиради, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларнинг меъёрий ишлашини қийинлаштириб қўяди. Қомат бузилишининг асосий сабаби тарбияда нуқсонларга йўл қўйилишидир: агар бунда етарлича аҳамият берилмаса, унда болада қоматини нотўғри тутиш малакаси таркиб топиб қолади.

Қоматни текширишда бола одатда, ўзини тутиши табиий, чиранмай қўллар ва гавда мушакларини енгилгина бўшаштириб туриши керак. Бола уч хил ҳолатда турганда олд, ён ва орқа томонларидан кўрилади. Олд томондан кўришда бошнинг ҳолати (тўғрилиги, унинг олдинга ёки ён томонга эгилганлиги), елканинг ташқи чегараси ва даражаси (мутаносиблиги, кенглиги, сиқиқлиги) белгиланади. Кўкрак қафасини кўришда унинг шакли, мутаносиблиги (меъёрдалиги, цилиндрлиги,

бочкасимонлиги, текислиги, ботиқлиги, торлиги, «товуқсимонлиги», номутаносиблиги) қайд қилинади. Орқа томондан кўринда елка ва курак (елка устининг номутаносиб эмаслиги бурчакларининг ҳолати ҳар хил эмаслиги) ҳолатига кўпроқ аҳамият берилади. Орқанинг шакли муҳим аҳамиятга моликдир: у меъёрий, орқа умуртқа поғонасининг табиий эгилганлиги, аммо шунинг билан бирга ҳар хил эгилиш: кифозлар (букр), лордозлар (букилган) сколиозлар (эгри, қийшиқ) шаклида бўлиши мумкин. Умуртқа поғонаси табиий эгилишларининг бўлмаслигига орқанинг яссилиги дейилади.

Ривожланишдан орқада қоладиган куракларни қанотсимон кураклар деб тавсифлайдилар. Умуртқа поғонасининг бўйин орқасидан то белигача бўлган жойидаги эгилишларнинг бир хилда кўпроқ эгилиши думалоқ деб аталади (мактабгача тарбия ёшидаги болаларда бундай эгилганлик кам учрайди, аммо олдинга эгилиб елкаси чиқиб кетганлик хийла кўпроқ кузатилади). Ён томондан кўринда гавданинг ўрта йўлдан олдинга ўтказиб қўшилиб кетганлигини, қорин, орқанинг шаклини, тос-сон суяги ва тизза бўғинларининг ҳолатини аниқлайдилар.

Ривожланишдан орқада қолаётган кураклар, сиқилган елкалар, елка устининг номутаносиблиги, қориннинг кўкрак қафаси чизиғидан ўтиб кетиши (3—5 см га) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда кўпроқ учрайдиган қомат бузилишлари ҳисобланади.

Тик турганда тиззанинг ички юзаси ва товон орқалари бир-бирига тўғри тегиб турса, бу оёқ шакли меъёрида эканлигидан далолат беради. Агар товонлар ва оёқ учлари жипслаштирилганда тиззалар бир-бирига тўғри келмаса, унда оёқлар «О» га ўхшаган, агар тиззалар тўғри келиб, товонлар тўғри келмаса, «Х» га ўхшаган бўлади.

Боланинг оёғи катталарникига қараганда оёқ кафтида ёғ тўқималарининг кўпроқ ривожланиши билан ажралиб туради. Бунда бола оёғи жуда кенгроқ ҳамда кўринишидан текисга ўхшайди. Товонлар равоғи шаклларининг бузилиши уларнинг функцияси шу жойнинг ўзинигина ёмонлашувига олиб келмай, балки кейинроқ оёқ деформациясининг, тос суяги ҳолатининг ўзгаришига, умуртқа поғонаси тўғрилигининг

бузилишига олиб келади, бу ҳам ўз навбатида қоматда нуқсонларни келтириб чиқаради.

Мактабгача тарбия ёшида қоматнинг, оёқ деформациясининг бузилиши, одатда, функционал тавсифга эга бўлади ва асосан, мушак тонуси ва боғловчи аппаратнинг заифлиги билан белгиланади. Жисмоний машқлар билан тизимли ва мақсадга мувофиқ шуғулланиш боланинг таянч-ҳаракатлантирувчи аппаратини мустаҳкамлайди ва машғулотлар жараёнида 5—7 ёшли болалардаги қомат бузилиши икки марта камаяди.

Организмнинг иш қобилияти ва унинг машқ қилганлик даражаси организмни асосий энергия билан таъминлаб турадиган юрак-томир ва нафас олиш тизимининг функционал имкониятлари билан белгиланади. Текширишда жисмоний машқлар билан бўладиган айрим машғулотларнинг бола организмига таъсири ҳисобга олинади ва пульсга жавоб реакциялари ҳамда нафас олишнинг ташқи кўрсаткичларининг хусусиятлари, шунингдек, машғулотгача, машғулот пайтида ва машғулотдан сўнгги эмоционал тонус ва умумий аҳволдаги ўзгаришлар ҳам қайд қилинади. Боланинг томир уриши ва нафас олиши машғулот олдидан ва тамом бўлиши билан саналади. Томир уриш сони 10 дақиқали интервал бўйича, нафас олишнинг сони 30 сония давомида ҳисобланади. Машғулотдан кейин томир уриши ва нафас олиш тезлигини ҳисоблаш дастлабки ҳолатга қайтгунча олиб борилади. Илк ёшдаги болаларда машғулотдан кейинок томир уриши дастлабки миқдорга нисбатан 15—20 фоиз га, нафас олишнинг меъёрий тавсифи бузилмаган ҳолда 1 дақиқасига 10—15 га тезлашса, уларнинг реакцияси энг яхши, маъқул деб баҳоланади. Томир уриши ва нафас олиш тезлиги кўрсаткичларининг дастлабки миқдорига қайтиш вақти 2—3 дақиқадан ошмаслиги лозим.

3 ёшдан бошлаб болаларда мушак юкламаси билан меъёрланган функционал синов ўтказилади. Мартин-Кушелевскийнинг синови 30 сонияда 20 марта ўтириб туриш, чуқур степ-тест синови — 1 дақиқа давомида зинапояга 30 маротаба чиқиш (синов 2 дақиқа давом этади).

Мушак юкламасининг таъсири: 1) юрак-қон томир тизими кўрсаткичлари (томир уриш тезлиги, артериал қон босими) ва юкламадан кейинок нафас олиш тезлигининг ўзгаришига

ва 2) бу кўрсаткичларни дастлабки даражада қайта тикланишигача кетган вақтга қараб баҳоланади.

Юкламадан кейин томир уришининг 25—50 фоиз га тезлашганида (қандай синов ўтказилганлигига боғлиқ ҳолда) ва артериал қон босимининг максимал кўтарилиши 5—15 мм. симоб устунига 5—10 минимал камайиши — 5—10 мм. симоб устунига тенг бўлганида ёки унинг ўзгаришсиз сақланганида, нафас олиш тезлигининг 1 дақиқага 5—8 мартага кўпайганида энг яхши синов деб ҳисобланади. Барча кўрсаткичларнинг дастлабки даражага қайтарилиши 2—3 дақиқада қайд қилинади. Боланинг умумий аҳволи яхши бўлиб қолади.

Юрак қисқаришининг 60—70 фоиздан ошиб кетиши, кўзга ташланадиган ҳарсиллашнинг бўлиши, максимал босимнинг анчагина ортиши, минимал босимнинг 10 мм симоб устунидан ортиб кетиши реакциянинг меъёрдан оққанлиги деб ҳисобланмоғи керак. Барча кўрсаткичларнинг дастлабки миқдорга қайтиш вақти 3 дақиқадан ошмаслиги лозим.

Болаларнинг соғлиғини функционал синов маълумотларини ҳисобга олган ҳолда баҳолаш бола организмининг имкониятларини ва жисмоний машқлар меъёрини тўғри белгилаш имконини беради.

Жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа жараёнларда юрак қисқариши тезлиги ўзгарувчан тавсифга эга бўлади. Махсус тадқиқотлар турли жисмоний машқлар бажарилганда юрак қисқариши ўзгарувчанлиги даражасини аниқлаш имконини яратади. Бу эса болалар билан олиб бориладиган иш шаклларини режалаштиришда улардан тўғри фойдаланиш имконини беради.

Диспансерни ташкил қилиш ва индивидуал соғломлаштирувчи тадбирларни ўтказиш учун ҳар бир бола ва кузатилаётган барча болаларнинг соғлиғи ҳақида маълумотлар зарурдир.

Юрак қисқаришининг бу тезлигига машқларни бажаришнинг биринчи дақиқа охири ва иккинчи дақиқаси бошида эришилади ва уидан фойдаланишнинг қолган вақти давомида амалий жиҳатдан ўзгармайди.

Бола соғлигининг қатор мезонлари (белгилари) асосида уни комплекс баҳолаш мумкин. Бу баҳо асосида болалар соғлиғига қараб, гуруҳларга ажратилади

Бола соғлиғини баҳолаш анамнез (касалдан сўраб тўлдириладиган) маълумотлар, жисмоний ва асаб-руҳий ривожланиш даражаси, клиника кўриги маълумотлари, шифокор-мутахассислар, лаборатория тадқиқотларининг маълумотлари бола касалланишининг таҳлили асосида олиб борилади.

Бола касаллигини комплекс баҳолашда асосий белгилар сифатида қуйида-гилар ҳисобга олинади: сурункали (шу билан бирга туғма) касалликларнинг борлиги ёки йўқлиги, орган ва тизимларнинг функционал ҳолати, организмнинг резистентлиги ёки фаоллиги, жисмоний ва асаб-руҳий ривожланиш даражаси ва уйғунлиги.

Текшириш вақтининг ўзида соғлиқ баҳоланади. Орган ва тизимларнинг функционал ҳолати клиник методлар, зарур вазиятларда эса, функционал синовлар орқали аниқланади.

Б и р и н ч и г у р у ҳ асосан соғлом болаларни бирлаштиради. Бу гуруҳ болалари барча касалликлардан ҳоли бўлган, кузатиш даврида касалланмаган ёки камроқ касалга чалинган болалардир. Шу билан бирга соғлиқнинг тавсифли белгиларига мувофиқ келгусидаги соғлиғига унчалик таъсир этмайдиган ва тузатиш талаб этилмайдиган баъзи морфологик меъёрлардан четга чиқиш (тирноқ касаллиги, қулоқ супраси ва бошқаларнинг кам аҳамиятли шакл ўзгариши) ларга эга бўлган болалар ҳам шу гуруҳга киради.

И к к и н ч и г у р у ҳ г а биологик ва ижтимоий оғирлашган анамнезга баъзи функционал ва морфологик ўзгаришларга эга бўлган, тез-тез (йилига тўрт ва ундан ортиқ) ёки узоқ муддатга қаттиқ оғриб турадиган, шунингдек, сурункали касалликлари «тусатдан» пайдо бўлиб турадиган соғлом болалар ҳам киради.

У ч и н ч и г у р у ҳ сурункали ёки кам учрайдиган туғма патологик касалликларга эга бўлган болаларни бирлаштиради. Бу гуруҳга сурункали касаллиги хуружининг ўтиши тавсифи бўйича оғир бўлмаган, ташқаридан қараганда умумий ҳолати ва ўзини ҳис қилиши унчалик ёмонлашмаган, камроқ (йилига 1—3 марта) касалланадиган болалар ҳам киради.

Т ў р т и н ч и г у р у ҳ г а сурункали касалликлари, ривожланишида нуқсони ўрнини тўлдириш ҳолатида турадиган туғма касаллиги бўлган болалар киради.

Бешинчи г у р у ҳ оғир сурункали касалликлари, ривожланишда нуқсони ўрнини тўлдирилиши қийин ҳолатда бўлган, яъни ногиронлик бўйича ёки ногиронлиги билан хатарли, оғир туғма касалликка эга бўлган болаларни ўз ичига олади.

У ёки бу белги (ёки улар бирга қўшилиб) бўйича соғлиғи даражасининг ўзгаришига қараб, шифокор ривожланишни мунтазам кузатиш жараёнида гуруҳни ўзгартириши ёки уни аввалги гуруҳи билан қолдириши мумкин.

Болаларнинг мактабгача тарбия муассасаларида асосан жисмоний машқ машғулотлари мутлақо зарар қилмайдиган соғлом болалар бўладилар.

Бир ёшли болалар билан ўтказиладиган жисмоний машқлар ва массажлар: 1) ҳарорати юқори бўлган ўткир касалликлари; 2) терига тарқалган касалликлари; 3) тери ости-ёғли ҳужайра ва мушаклардаги яллиғланиш касалликлари; 4) декомпенсацияли юрак касали; 5) учинчи даражали рахит; 6) қон касалликлари билан оғриган болалар учун зарарлидир.

Индивидуал ёндашишни амалга ошириш мақсадида ўтказилган тадқиқотлар асосида турли жисмоний тарбия воситаларини тайинлаш учун шифокор болаларни икки гуруҳга ажратади.

Асосий гуруҳ — «Мактабгача тарбия муассасасида таълим-тарбия режаси бўйича тўла ҳажмда машғулотлар ўтказиш учун ҳеч бир чегараланмайдиган ҳамда тиббий ва педагогик жиҳатдан таъсир қилмайдиган гуруҳлар.

Заиф гуруҳ — жисмоний юклама ва чиниқтирувчи тадбирларнинг меъёри ва ҳажми бўйича вақтинча чеклаш характерига эга бўлган гуруҳдир. Заиф гуруҳ соғлиғининг II, III ва IV гуруҳида турган, асосан тез-тез касал бўлиб турадиган («журъат» гуруҳ), узоқ касалликдан кейин аста-секин согайиб борувчи болаларни ўз ичига олади.

Тез-тез касал бўлиб турадиган ёки сурункали касаллиги бўлган болалар шифокорнинг доимий назоратида бўлишлари зарур. Касаллик хуруж қилган даврда улар жисмоний тарбиянинг умумий режаси бўйича шуғулланишлари керак. Касаллик ўтгандан кейинги дастлабки кунларда ҳар бир бола учун машғулотлар ҳажми индивидуал тартибда қийинроқ машқларни бажаришдан озод этилиши, ҳар бир машқларни такрор-

лаш миқдори камайтирилиши лозим. Соғлиғи яхшиланишига қараб ва функционал синов натижаларини ҳисобга олиб, иш ҳажмини аста-секин ошириб бориш керак.

Болаларнинг соғлиғи, ривожланиш ва машқ қилганлик даражаси ўзгариши мумкин. Шунинг учун такрорий текширишларда бўлаётган ўзгаришларни ҳисобга олиб, шунга мувофиқ машғулотлар ҳажмини белгилаш зарур. Масалан, ўткир ўпка касаллигини бошидан кечирган болага югуриш ва оширилган жисмоний юкламадаги машқларни бажариш чегаралаб қўйилади. Мушак ишининг лойиқлигини белгилаш учун уни бажариш жисмоний тарбия машғулотларида кузатилади, бунда чарчашнинг ташқи аломатлари назорат қилинади, шунингдек, хронометраж қилинади ва томир уриши ўлчанади. Навбатдаги ёки махсус кўрикда шифокор юрак-қон томири ва организмнинг бошқа тизимларининг иши тўла таъминланганлигини аниқласа, унда болага у тўлиқ режа бўйича, чегараланмаган миқдорда жисмоний машқлар билан шуғулланишга рухсат беради. Бола соғлиғи ёмонлашган ва айниқса, мактабгача тарбия муассасаси шифокорининг функционал синовларидан яхши ўтолмаса, шифокор жисмоний иш миқдорини вақтинча яна кўпроқ чегаралаб қўяди.

Бола соғлиғини баҳолашда тарбиячи шифокорнинг фаол ёрдамчиси бўлмоғи лозим. Кун тартибининг турли жараёни (уйқу, ўйин, машғулотлар, овқатланиш ва бошқа) вақтида болалар билан кундалик мулоқотни амалга ошира бориб, тарбиячи ҳар бир боланинг соғлиғи хусусиятларини ҳисобга олади ва у ёки бу нуқсонлар, ўзгаришлар пайдо бўлганлигини аниқлайди. Бундай кузатишлар индивидуал ёндашишни таъминлашга ёрдам беради ва ҳатто бола соғлиғидаги ўзгаришларни дастлабки босқичларидаёқ аниқлаб, бу ҳақда тиббий ходимларга билдириш имконини беради.

Мактабгача тарбия муассасасининг шифокори болалар соғлиғи ҳақидаги баҳодан гуруҳ тарбиячиларини хабардор қилади ва умумий ҳамда ҳаракат тартиби ва жисмоний юклама ҳажмига индивидуал ўзгартиришлар киритади.

Гуруҳ тарбиячилари саломатлик варақасига бу ўзгартиришларни ёзиб қўяди ва ҳар хил болага талабчанлик билан индивидуал ёндашишни амалга оширади.

Мактабгача тарбия муассасасининг тиббий ҳамшираси (гуруҳ тарбиячилари билан биргаликда) болалар соғлиғи, чиниқтирувчи тадбирлар, жисмоний машқлар билан машғулотлар (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) ташкил этилиши ва ўтказилиши устидан доимий назорат ўрнатади.

Жисмоний тарбия машғулотини очиқ ҳавода ўтказиш мактабгача тарбия муассасасининг барча ходимлари: мудира, шифокор, тарбиячилар, тиббий ҳамширалар, энагалардан алоҳида эътибор талаб этади. Ишни ташкил этишни, машғулотларни ўтказиш учун шароитлар яратишни, ота-оналар билан яқиндан алоқа боғлашни яхшилаб ўйлаб кўриш зарур бўлади.

Давомли кузатишлар ва махсус тадқиқотлар, йил давомида очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнинг мактабгача тарбия муассасасига қатнайдиган болалар соғлиғи учун мутлақо зарарсиз эканлигини кўрсатди. Шифохона шифокор-мутахассислари ўтказган чуқур тиббий кўрик маълумотлари ва соғломлаштириш натижаларининг баҳоси асосида мактабгача тарбия муассасасининг шифокори ҳар бир бола учун индивидуал тадбирлар белгилаб беради.

Сурункали касалликлари бўлган (йилига 4 мартадан ортиқ), касалланиб турадиган болалар машғулотларга ёз ойларида киришишлари лозим. Улар учун мушак юкламаси меъёрини шифокор белгилаб беради. У шунингдек, бундай болаларнинг машғулотларга йилнинг совуқ вақтларида қатнашиш имкониятлари ҳақидаги масалаларни ҳам ҳал қилади.

Ҳар бир ёш гуруҳида машғулотларни индивидуал тарзда бажаришга муҳтож 4—5 та болалар бўлади, уларнинг кўпчилиги машғулотларни режа ҳажмида бажарадилар. Аммо машғулотларни ўтказишни бошлашдан олдин болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ушбу ёш гуруҳи режасига мувофиқми, йўқми, шуни аниқлаш муҳимдир. Агар ёш гуруҳи имкониятларига режа тўлиқ мувофиқ эмаслиги аниқланса, машғулотларни аввало енгил машқлардан ёки аввалги ёш гуруҳи режаси бўйича бошлаш, кейин эса, шу ёшдаги болалар учун мўлжалланган режага тезлик билан ўтиш мумкин бўлади. Касаллик асоратсиз ўтиб кетганидан кейин, илгари чиниққан болалар очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнинг 1—2

тасидан озод этиладилар, чиникмаган ва соғлиғида функционал нуқсонлари бўлган болалар кўпроқ муддат (2—3 машғулот) га қадар озод этиладилар, сурункали касаллиги бўлган болалар, асосий ёки бошқа касалларининг хуружидан кейин машғулотларга фақат шифокор рухсати билан қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг ҳар хил шакллари ўтказилиши устидан тиббий-педагогик кузатишлар. Тиббий-педагогик кузатишлар жисмоний тарбиянинг турли шакллари, мазмуни ва методикасини болаларнинг ёш ва функционал имкониятларига мослиги ҳақидаги кузатишни ҳам ўз ичига олади.

Шифокор, тиббий ҳамшира, мудира жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва ишнинг бошқа шакллари ўтказилишини тиббий-педагогик жиҳатдан назорат қила бориб, тарбиячи тузган режа-конспекти билан уларни ўтказишдан олдин танишадилар.

Режа (кўриб чиқилгач, унинг мазмуни) ушбу ёш гуруҳи болалари учун мўлжалланган режа талабларига жавоб беришбермаслиги, шунингдек, қўлланиладиган машқлар ҳам болаларнинг ёш ва тайёрлик даражасига мосми ёки йўқми қайд қилинади. Тарбиячи болаларнинг қомати ва нафас олишини эътибордан четда қолдирмаётганлиги, жисмоний тарбия қўлланмаларидан тўғри фойдаланаётганлиги, машқларни бажараётганда хавфсизлик қоидаларига риоя қилаётганлиги ҳам текширилади.

Тарбиячи машғулотларни ўтказишда асосий физиологик принципларга: жисмоний машқларнинг динамиклигига, катта миқдордаги мушак гуруҳларининг имкони борича қамраб олинишига, асосан йирик мушаклар иштирок этаётганлигига, юкламанинг барча мушак гуруҳига тенг тақсимланишига, турли дастлабки ҳолат (туриб, ўтириб, ётиб) лардан фойдаланиш кабиларга риоя қилинаётганига эътибор бериши ва уларни аниқлаши лозим.

Бу шартларнинг барчасига риоя қилиниши машқларнинг сифатли бажарилишини таъминлайди.

Тиббий назоратнинг энг муҳим бўлимларидан бири жисмоний машғулотларнинг бола организмига таъсирини баҳолашдир. Бу таъсир болалар билан ишнинг ҳар хил шаклларини (жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар,

эрталабки гимнастика ва бошқаларда) ўтказилиши чоғида ёки турли жисмоний машқларни узоқ муддат фойдаланиш давомида ҳисобга олиниши мумкин. Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши тўғрилигини, жисмоний юкламанинг муайян ёш гуруҳи болаларининг функционал имкониятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларига мувофиқлигини баҳолаш учун индивидуал хронометраж методидан фойдаланилади. Хронометраж ўтказилиш чоғида болаларнинг ҳаракат фаоллиги, машғулотларнинг умумий ва мотор зичлиги аниқланади. Тадқиқотларнинг кўрсатишига қараганда, жисмоний тарбия машғулотларида 2—3 ёшли болаларнинг ҳаракат фаоллиги шагометрия маълумотлари бўйича ўрта ҳисобда 1366 ҳаракатланиш, 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда ҳаракатланиш нисбати 1550 дан 2550 гача ўсиб боради (Юрко Г. П.).

Болаларнинг ҳаракат фаоллиги даражаси ҳар бир машғулот методикаси хусусиятлари, шунингдек, уларнинг залда ёки очиқ ҳавода ўтказилиши шароитлари билан ҳам таъминланади.

Болаларнинг ҳаракат фаоллигини машғулотларда баҳолаш умумий ва мотор зичлигини ҳисоблаш йўли билан ўтказилади.

Машғулотларнинг умумий зичлигини белгилашда ҳаракатларни бажариш, тарбиячининг кўрсатиши ва тушунтириши, қайта сафланиш ҳамда болаларни жойлаштириш, спорт анжом (инвентар)ларини жойига олиб бориб қўйиш (фойдали вақт), тарбиячи айби билан болаларнинг туриб қолиши, асоссиз кутишлар, бузилган интизомни тузатиш учун сарфланган вақт ҳисобга олинади. Машғулотларнинг умумий зичлиги фойдали вақтнинг барча машғулотларининг умумий давомийлигига нисбатида фоизларда ифодаланади.

$$\text{Умумий зичлик} = \frac{\text{Фойдали вақт}}{\text{Машғулотнинг давомийлиги}} \times 100$$

Машғулотларнинг умумий зичлиги 80—90 фоиздан кам бўлмаслиги керак.

Мотор зичлик боланинг ҳаракатларни бевосита бажаришга сарфлаган вақтини барча машғулотларнинг умумий вақтга нисбатида фоизларда ифодаланади.

$$\text{Мотор зичлиги} = \frac{\text{Ҳаракатни бажаришга сарфланган вақт}}{\text{Машғулотнинг умумий вақти}} \times 100$$

Етарли ҳаракат фаоллигида мотор тиғизлиги 70—85 фоиздан кам бўлмаслиги лозим.

Болаларнинг ҳаракат фаоллиги машғулотларнинг методикаси ва ташкил этилишига боғлиқ. У болаларни ташкил этишнинг фронтал, потокли ва гуруҳли усулларидан фойдаланишда янада юқорироқ бўлади. Аммо таълимнинг дастлабки босқичида ва мураккаб ҳаракатларни бажаришда ўргатишнинг индивидуал методи алоҳида ўрин тутади. Шунга мувофиқ таълимнинг дастлабки босқичида мотор зичлиги паст бўлиши мумкин.

Мушак юкламасининг интенсивлигини, машғулотларнинг тўғри тузилганлигини аниқлаш учун машғулотгача юрак уришининг 10-сониялик бўлаклари тезлигида умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинларнинг кириш қисмидан, якунловчи қисмидан кейин ва тикловчи даврда 3—5 дақиқа давомида ўлчовлар ўтказилади.

Юрак қисқариши тезлигининг ўзгаришлари асосида машғулотларнинг физиологик кўрсаткичлари тайёрланади — юрак қисқариши тезлигининг графика тасвири акс эттирилади. Горизонтал чизиқлар бўйича машғулотлар қисмлари вақт масштабида, вертикал чизиқлар бўйича машғулотлар қисмлари вақт масштабида, вертикал чизиқлар бўйича эса томир уриш кўрсаткичлари ажратиб ёзилади. Тўғри тузилган машғулотларда физиологик эгри чизиқ машғулот бошидан унинг асосий қисмига қараб аста-секин кўтарилиб боради. Томир уришининг максимал тезлиги, одатда ҳаракатли ўйин вақтида ошади. Бу иш юклама ҳажмининг ортиши ва шунингдек, болаларнинг ҳис-хаяжонга тўла кўзғалиши билан тавсифланади. Одатда, дастлабки миқдорига нисбатан томир уришининг тезлиги машғулотнинг кириш қисмида 15—20 фоизга, асосий қисмида 50—60 фоиз га, ҳаракатли ўйинларда эса 70—90 фоиз (100 фоиз гача) га ошади. Машғулотнинг охирги қисмида томир уриш тезлиги пасайиб боради ва дастлабки маълумотлардан 5—10 фоизга кўпроқ бўлади, машғулотдан (2—3 дақиқа ўтгач) кейин дастлабки ҳолатга қайтади.

Жисмоний машғулотларда машқ қилиш (тренировка)нинг самарали бўлишини таъминлаш учун 5—7 ёшли болаларнинг томир уриш тезлиги даражаси дақиқага 140—150 та, 3—4 ёшлилар учун эса 130—140 та бўлиши керак. Юрак қисқариши тезлигининг ўртача даражаси кириш қисми, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатларнинг асосий кўринишлари, ҳаракатли ўйин, охирги қисмлардан кейинги томир уриши тезлиги ҳақидаги маълумотларни қўшиб ҳисоблаш ва ундан чиққан ҳосилани 5 га бўлиш орқали белгиланади.

Организмнинг энергия сарфлаши мушак юкламаси интенсивлигига боғлиқ. Энг кўп энергия сарфлашлар югуриш чоғида (тинчлик давридагига нисбатан улар 3—4 мартага ортади) ва ҳаракатли ўйинлар даврида (5 марта) қайд қилинади. Машғулотдан 2—3 дақиқа ўтганидан кейин энергия сарфлашлар дастлабки даражадан 15—20 фоиз юқори бўлади. Бу маълумотлар машғулотларнинг охирги қисмини аниқ ва тўғри ўтказиш зарурлигини шарт қилиб қўяди.

Жисмоний юкламани машғулотларнинг қисмлари бўйича тақсимлашга боғлиқ ҳолда (чунки шунга мувофиқ ҳар бир машғулотнинг режа материали мазмуни, машқлар ўтказишни ташкил этиш, шакл ва методлари белгиланади) физиологик эгри чизиқнинг иккита типи юзага чиқарилади: биринчи — машғулотнинг асосий қисми бошланишида юклама ҳажми камайгани ҳолда ҳаракатли ўйин пайтида у яна максимум даражага кўтарилади; иккинчи — аста-секин юклама ҳажми ўсиб бориб, ҳаракатли ўйин пайтида юқори даражага кўтарилганида қайд қилинади. Физиологик эгри чизиқнинг биринчи типи тирмашиб чиқиш, иргитиш каби ҳаракатларнинг кўринишларига ўргатиладиган, болаларни ташкил қилишнинг кам гуруҳли ёки индивидуал усуллари қўлланадиган асосий қисмида қайд қилинади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болани жисмоний зўриқтириш қоидага биноан асло мумкин эмас. Бу ёшдаги болаларда жисмоний машқларни бажаришда, айниқса, мустақил ҳаракат фаолиятида ўз-ўзини бошқариш жараёни аниқ кўзга ташланади. Шу билан бирга жисмоний машқ машғулотларининг уюшган шаклларини ўтказишда, катта кишилар жисмоний юкламани қатъий белгилаб қўйишлари зарур, чунки тарбиячи-

нинг талабларига, тартиб-қоидаларга риоя қилиш, баъзи болаларнинг ҳаддан ташқари жисмоний зўриқишига олиб келиши мумкин. Мушак фаолиятининг ҳажми ва интенсивлиги организмда нафақат функционал ўзгаришларни белгилаб беради, улар кўп жиҳатдан жисмоний машқларни ўтказиш методикаси билан ҳам белгиланади. Агар машғулотлар болада қизиқиш уйғотса, унинг эмоционал кучини оширса, унда бола камроқ функционал ҳаракат қилиб катта ҳажмдаги юкламани бажариши мумкин бўлади.

Шифокор, тиббий ҳамшира тарбиячи билан биргаликда машғулотларда иштирок этиб, албатта, болалар толиқишининг т а ш қ и аломатларини кузатиб боришлари лозим: бу кузатишлар жисмоний машқ машғулотларининг ҳар хил шаклларини ўтказишда мушак юкламасининг бевосита йўл қўйиши мумкин бўлган имкониятларини тавсифлаб бериши мумкин. Боланинг юз териси рангини, юз мимикаси, тез терлаши, нафас олиши, ҳаракатларининг тавсифи, умуман ўзини ҳис қилишини қайд қилиш зарур. Юзнинг хотиржам кўриниши, салгина қизаринқираганлиги, озгина терлаши, нафас олишнинг бир оз тезлашганлиги, аммо бир текислиги, ҳаракатларининг тетиклиги, топшириқларнинг аниқ бажарилиши боланинг йўл қўйилиши мумкин бўлган даражадаги чарчашидан далолат беради. Боланинг юзи анчагина қизарганлиги, юз ифодасининг жиддийлашиши, кўпроқ терлаши, нафас олишининг кескин тезлашиши, ҳаракатлари ишончсиз ва ноаниқ бўлиши, қўшимча ҳаракатлар пайдо бўлиши, толиққанлиги ҳақида гапира бошлаши ўртача чарчаганлигидан далолат беради. Юқорида санаб ўтилган белгилари янада аниқ кўзга ташланиши боланинг қаттиқ чарчаганлигидан далолат беради. Агар бундай ҳолат кўпчилик болаларда қайд қилинса, унда машғулотнинг мазмуни гуруҳнинг тайёргарлик даражасига мувофиқлиги ёки номувофиқлиги ҳақида ўйлаб кўриш тўғри келади. Агар чарчаш аломатлари айрим болаларда қайд қилинса, унда тарбиячи уларга юклама ҳажмини камайтириши лозим: машқларни такрорлаш сонини камайтириш, қийин машқларни олиб ташлаш, жисмоний машқлар давомида вақт-вақти билан болаларнинг дам олишини таъминлаш лозим бўлади.

Болаларнинг жисмоний юкламага жавоби кўп жиҳатдан олий асаб фаолиятининг индивидуал типологик хусусиятларига боғлиқдир. Масалан, қўзғалувчан болаларда бир хилдаги машқларни бажаришда томир қисқариши вазмин болалардагига нисбатан анча юқорироқ бўлади.

Тиббий-педагогик назоратда болалар муассасасидаги умумий ҳаракат тартибини амалга оширилиши устидан кузатишга муҳим ўрин берилиши керак. Ҳаракат тартиби болаларнинг барча динамик фаолиятини жисмоний машқлар бўйича машғулотларнинг ташкилий шаклларини, шунингдек, меҳнат, мустақил ҳаракат фаолиятини ҳам қамраб олади. Муассасада умумий ҳаракат тартиби соғлиқни мустаҳкамлаш ва бола организмининг иш қобилиятини ошириш воситаси бўлиши лозим.

Боланинг ҳаракатланишига бўлган индивидуал эҳтиёжи, мустақил фаолиятида жуда равшан кўринади ва кўпроқ унинг ёш ривожланиши даражасини акс эттиради. Болаларда ҳаракат малакалари ҳамда сифатларининг такомиллашуви, шунингдек, индивидуал тажрибасининг ортишига қараб асосий ҳаракатлари миқдорининг ўсиши қайд қилинади: 3 ёшли болалар фаол ҳаракатининг ҳар бир соатига 1320 га яқин, 7 ёшлиларда эса 2600 га (бу рақамлар болаларнинг табиий эҳтиёжига мос келади) яқин локомация (ҳаракатланиш) лар тўғри келади.

Ҳаракатланиш эҳтиёжи — бу ўзини тартибга келтиришга мойил бўлган биологик эҳтиёжларини қаноатлантиришдир. Тадқиқотлар, агар боланинг ҳаракат фаолиятини сунъий равишда кескин чегаралаб қўйилса, унда у бундай мажбурий «ҳаракат танқислиги»ни ҳаддан ташқари ҳаракат фаоллиги орқали кейин тўлдириши мумкинлигини ва аксини кўрсатади.

Ҳаракат тартибини баҳолаш қуйидагича:

1) болалар ҳаракат фаоллигининг вақтига асосланилади: бу вақт турли тартибли моментларда индивидуал хронометраж методи орқали белгиланадиган мазмун ва сифатни акс эттирувчи; 2) ҳаракат фаолиятининг ҳажмига асосланилади: бу ҳажм ҳаракат фаоллиги миқдорини шагометрия методи орқали ҳисоблаб чиқилганидан кейин аниқланади; 3) ҳаракат фаолиятининг интенсивлигига асосланилади: пульсометрия методи орқали ҳаракат фаолиятининг интенсивлиги аниқланади.

Вақт тартиб билан белгиланган болаларнинг ҳаракатланишга бўлган ёш эҳтиёжларини қаноатлантириш фақат уларнинг фаолиятини жуда аниқ ташкил этиш, ҳар бир тартиб бўлагида бу фаолиятнинг мазмуни бўйича талабларни амалга ошириш мумкин. Шунинг учун фақат вақт бўйича эмас, балки ҳаракатлар ҳам таъминланиши зарур.

Тиббий-педагогик назорат ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, сайрда болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятини ўтказишлари ва бошқаларни кузатишни ҳам ўз ичига олади. Роликларда фигурали учиш бўйича машғулотлар, махсус гуруҳлар ёки спорт тўгаракларида сузиш мактабгача ёшдаги болаларга бола соғлиғини ва организмининг функционал ҳолатини ҳисобга олган ҳолда фақат доимий шифокор назорати орқали рухсат этилади.

Шифокор, мудира, тиббий ҳамшира жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ўтказиладиган бинонинг санитария ҳолати, бино ва шунингдек, жисмоний тарбия майдончасидаги – жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарларининг гигиена ҳолатини назорат қиладилар.

Жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ташкил этиладиган бинодаги ҳавонинг ҳарорати 17 — 18° бўлиши лозим, машғулот ўтказилиши олдидан хонани шамоллатиш ва нам латта билан тозалаш ўтказилади. Машғулот пайтида деразанинг ойна дарчаси, дераза тавақалари очиқ бўлиши лозим.

Болалар 2 ёшидан бошлаб, спорт формасида – енгил иштон, майка (футболка), спорт шиппагида шуғулланиши керак.

Очиқ ҳавода жисмоний машғулотлар ўтказишда болаларнинг уст кийими ва оёқ кийими мавсумга боғлиқ бўлади: ёзда – енгил иштон ва майкалар, оёқларида шиппаклар ёки ярим-кедалар, совуқ даврда – майка, футболка, спорт костюми, таглиги бор жун шапка, оёқларида – кедалар ва носкилар (оддий ёки жунли), қишда пахмоқ кўйлак, қўлқоп, шамол эсиб турган ҳавода ва ҳаво ҳарорати – 12 — 15 °С бўлган шароитда эса шамол ўтказмайдиган газламадан тикилган курткалар кийиш тавсия этилади.

Йилнинг ҳар хил мавсумларидаги сайрларда болаларнинг кийимлари гигиена талабларига тўлиқ жавоб берадиган бўлиши лозим.

Болалар билан машғулотлар ўтказишда тарбиячиларнинг ўзлари ҳам спорт кийимида бўлишлари зарур.

Шифокор ва тиббий ҳамшира тарбиячилар ва ота-оналарнинг гигиена, жисмоний тарбия ҳамда унинг болалар соғлиғини мустаҳкамлашга доир масалалар бўйича билимларини оширишга ёрдам беришлари керак.

3-§. Жисмоний машқ машғулотларининг жиҳоз ва анжомлари

Жисмоний тарбия жиҳозлари, анжомлари, қўлланмалар, атрибутлар ва ўйинчоқлардан фойдаланиш болаларнинг жисмоний тарбияси самарадорлигини оширади. Мактабгача тарбия муассасаларининг раҳбарлари педагогик, гигиеник ва эстетик талабларни ҳисобга олган ҳолда уларни душхоналарига, жисмоний тарбия залига, гуруҳларнинг майдонларига ва жисмоний тарбия майдончасига тўғри танлаб қўйишни ва жойлаштиришни таъминлашлари лозим.

Мактабгача тарбия муассасасидаги тарбиянинг режа вазифаларига мувофиқ тарзда барча асосий ҳаракатларнинг ривожланишига ёрдам берадиган жиҳозлар танланади. Масалан, болаларни сакрашга ўргатиш машғулотларида қатор махсус қўлланмалар сакраб ўтиш учун зарур нарсалар (арқонлар, кубиклар, тўсиқ-барьерлар), сакраб ўтиш пайтида ўйинчоқларни осиб қўйишга керак бўладиган устунлар; гимнастик яшик — қути (тепаликка ирғиб чиқиш, баландлан сакраб тушиш); сакраш билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар («Чивинни тутиб ол», «қармоқ» ва бошқалар) талаб этилади. Болалар ҳаракатлари ривожланишининг ёш хусусиятлари ва уларнинг жисмоний тайёргарлигига оид билимларга асосланган ҳолда, топшириқларни аста-секин мураккаблаштира бориш муҳимдир. Масалан, тирмашиб чиқишга мўлжалланган машқлар дастлаб қияроқ нарвончаларда, унча баланд бўлмаган тик нарвонларда, кейинроқ гимнастик деворларда, зинали арқонларда, лангарчўп, арқон, пирамида ва бошқаларда ўтказилади. Мувозанатни сақлаш бўйича ўтказиладиган машқлар учун узун арқонлар, ҳар хил узунлик ва кенгликдаги тахталар, тахтачалар, гиштлар, қия тахталар, қия майдонча-

лар, ҳар хил баландликдаги гимнастик скамейкалар, майдонларда ҳар хил баландликда тунка ва ходачалар, арғимчоқ (занжирли, осма ёки тебранма курси) лар зарур.

Баъзи жиҳозлардан муайян ёшдаги болалар учун фойдаланилади. Масалан, барьер-манежлар, ҳаракатли таянчлар, панжарали куприкчаларга энди юришга урганаётган илк ёшдаги болалар гуруҳи жойлантирилади. Баъзи анжомлар катта гуруҳларда янгича қулланиши мумкин (уйин-эстафеталарда икки оёқли парвончадан ошиб утиш).

Ҳар хил мақсадлар учун фойдаланиладиган жиҳозлар алоҳида қизиқиш уйғотади: тебранма курсилар — қирра юзасидан юриш, тирмашиб чиқиш, эмаклаб тагидан утиш, тебраниш; гардиш айлантириш, умумривожлантирувчи машқларни бажариш, улоқтириш (гик осилганда ёки полга қуйилганда); қарама-қарши деворларга мустаҳкамланган рейкалар волейбол турларини, сакраб ушлаш учун шнурларни осиб қуйишга; ҳатлаб утиш, тагидан утиб юриш учун арқонларни осиш учун қулайдир.

Жисмоний тарбия жиҳози ва анжомлари машқлар доирасини кенгайтириш, узига хос ҳаракат малакаларини шакллантиришга ёрдам беради. Масалан, ҳар хил вертикал, айланма горизонтал, ҳаракатланаётган, ҳаракатли тебранма нишонга ирғитиш; ҳалқа ташлаш (ҳар хил баландликда жойлашган қия жойларга, арғимчоқларга ҳалқа ташлаш); жуфт булиб, кичик гуруҳ билан машқлар бажариш (таёқчалар, лангар чўплар шнурлар, катта ҳалқа). Умумий ривожлантирувчи машқлар туплами буйича ҳар хил ҳаракатларда фойдаланиладиган предметлар (ленталар, нирпираклар, румолчалар, бруслар, жигачалар, таёқчалар ва бошқалар) киради. Улар умумривожлантирувчи машқларнинг организмга таъсирини кучайтиришга ёрдам беради. Махсус танланган спорт анжомлари ва уйинчоқлар мушакнинг айрим гуруҳларига мақсадга йуналтирилган тарзда таъсир этиш имконини беради. Масалан, панжа ва бармоқ мушакларининг ривожланишига йиғма уйинчоқлар, майда уйинчоқларни, йирик мунчоқларни териб чиқиш ёрдам беради. Бу уйинлар болаларга илк ёшданоқ тавсия этилади. Каттароқ ёшдаги болаларга мозаикалар (ясси, қўзиқоринсимон, ҳажмли), конструкторлар, қоқиб киритадиган уйин-

лар, «Бурича», «Ўз рангини топиб қўй» (пилдироқ)», «Эпчил калавачилар» ва бошқалар тавсия этилади. Ушлашнинг ҳар хил усулларини тақозо этадиган қўлланмалар (байроқчалар, таёқчалар, ҳалқачалар ва бошқалар) билан ўтказиладиган машқлар ҳам фойдалидир. Оёқ мушакларини мустаҳкамлаш учун ғўлача ва таёқчалар (ўнгга ва чапга қадам ташлаш), чизимчалар, ҳалқачалар, шарчалар (бармоқлар билан ушлаш учун), коптокчалар (ирғитиш учун), ҳар хил конструкциядаги қиррали тахтачаларни қўллайдилар. Майдонда юзи ҳар хил (қум, чим, шағал, қипиқлар билан) қопланган йўллар қурадилар.

Жисмоний тарбия анжомлари билан машқ ўтказиш жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Чаққонликни — кублар, кегли орасидан «илонизи» бўлиб югуриш; кўз чамасини — соққа ўйини, кучни — тўғри қўлларда чилвир ёки кокилчаларни таранг тортиш: бир қўлдан иккинчи қўлга тортиб ўтказиш орқали ривожлантириш мумкин.

Яхши танланган жисмоний тарбия анжоми жисмоний юклама ҳажмини аста-секин кўпайтира бориш имконини беради. Бунга тана қисмларини анжомлардаги ҳолатини қайд қилиш билан боғлиқ бўлган машқлар, масалан, гимнастик скамейка, гимнастик девордаги машқлар ёрдам беради.

Спорт машқлари ва ўйинларини ўтказиш учун ғилдиракли ролик, стол тенниси ва кичкина теннис, бадминтон ракеткалар, турли ҳажмдаги коптоклар ва яхши сакрайдиган баскетбол ёки резинали коптоклар, волейбол коптоклари, чиллаклар ва ёғоч тўқмоқлар тўплами керак.

Болалар боғчаларида тузилиши ва жиҳозланиши ҳар хил беланчаклар, арғимчоқлар, каруселлар: шакл кўринишида ясалган деворчалардан ташкил топган (самолёт, от) ўйинчоқлардан фойдаланилади. Мушак кучини юзага чиқаришга ёрдам берадиган бу ўйинчоқлар уларнинг энг фойдали томони ҳисобланади. Болаларнинг ўзлари мустақил тебранишига ёрдам берадиган (арғимчоқ, осма арғимчоқ)лар ҳам мақсадга мувофиқдир. Арғимчоқ (карусел) лар барча ёш гуруҳларида: кичик гуруҳларда — «Айланадиган ўтирғичлар», катта гуруҳларда — ҳар хил кўп ўринли қўл ёки оёқ ёрдамида ҳаракатга келтириладиган учгич (карусель-турникет)лардан фойдаланиш тавсия этилади.

Жисмоний машқ машғулотларига қизиқишни рағбатлантиришда анжом ва анжомларни, айниқса, гуруҳ хоналари ва майдонларда (турли ингичка ва йўғон ходалар, тебратма-автомобиль, пирамида-ракета) сюжетли тарзда жиҳозлаш муҳим роль ўйнайди.

Ҳаракатли ўйинларда хилма-хил қўлланмалардан фойдаланиш болаларни фаол фаолиятга жалб қилади: «Доирани қармоқ билан кўтар», «қўнғироқни жиринглат» (коптокни думалатиш билан), «Қанотли балиқчи», «Ҳалқани яшир» (ҳалқача ёки шарчани арқонга доира шаклида териш), «Ўн икки таёқча» (ташлама тахтаси билан), сакровчи-юрувчилар (иккита тахтачага пружина мустаҳкамланади ва қайишлар билан оёқларга кийдириб маҳкамланади) ва бошқалар. Катта болалар кегли, лапта, фишка ва бошқа анжомлар билан ўйналадиган ўйинларни берилиб ўйнашади.

Жисмоний тарбия залида гимнастика яшиги, олиб қўйиладиган (илинтириб) нарвончалар, қияликлар, тахталар, траплар, гимнастик скамейкалар жойлаштириладиган катта жиҳозлар ўрнаштирилади. Гимнастика яшигини бўлакларга ажратиш мумкин. Жисмоний тарбия байрамлари ва бўш вақтларни ўтказишда томошабинлар ўтириши учун яшик-трибуналар ҳам бўлади. Тахталар деворга қадаб қўйиладиган ва ташлаб қўйиладиган қилиб ўрнатилади. Йўғон арқонлар ва нарвончали арқонлар яккачўпларга осиб қўйилади. Улар 90 фоиз бурилиб, жавонга ёки равотчалардаги пўлат тўсинларга жойлаштирилиши мумкин, зарур бўлганда уларни кўзғатиш ва суриш мумкин бўлади. Анжомларга бемалол бориш ва ҳаракатли ўйинларни ўтказишга етарли даражада очиқ жой бўлиши учун йирик анжомлар (кублар, нишонлар, ёйлар ва бошқа) лар ёрдамчи бинода сақланади. Жисмоний тарбия анжомлари атрибутлар учун залдаги қатор шкафларга жойлаштирилади, уларнинг пастки қисмида кичикроқ яшил-аравачалар (ҳаво тўлдириладиган қопдар, коптоклар, кеглилар ва бошқалар) жойлашади.

М а к т а б г а ч а т а р б и я ё ш и д а г и болаларнинг гуруҳ хоналарида гимнастика анжомлари ва кичик инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқлар сақлаш учун жисмоний тарбия бурчаги жойлашадиган жисмоний тарбия ҳудуди ажратилади.

Уни жиҳозлаш учун ўйинчоқлар жовонидан фойдаланиш мумкин. Ҳаракатли ўйинлар учун атрибутларни қутичалар, пакетларга жойланади. Инвентарлар (ўртача ҳажмдаги коптоклар)нинг бир қисми тортмали яшикларга жойланади. Юқорироққа штирларга ҳар хил ҳажмдаги чамбараклар осиб қўйилади. Арғамчи, арқонлар учун декоратив илгаклар мустаҳкамлаб қўйилади.

Жисмоний тарбия майдончаси умумривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун усти очиқ майдон, югуриш йўлкачаси, сакраш чуқурчаси, анжомлар зонаси ва спорт ўйинлари учун майдончаларни ўз ичига олади. Шу ернинг ўзига коптокни уриб қайтариш машқларига мўлжалланган шит-деворлар жойлаштирилади. Мактабгача тарбия муассасаси ҳудуди бўйлаб 10—15 анжомлар сиғиши мумкин бўлган тўсиқ полосалари (кичик ва катта ёшдаги болалар учун алоҳида-алоҳида) жиҳозланади. Бу анжомлар орасида ходалардан ясалган кўприкчалар, тўнкалар тўплами, ҳар хил ўлчовдаги машиналар, оёқ қўйишга (ошиб ўтиш учун) мослаштирилган тегишли вдит-барьерлар, қўл билан юришга мўлжалланган асбоблар, мувозанат машқи учун зарур бўладиган ҳар хил мосламалар (ётиқ ва қия қўйилган ходалар ва бошқалар) бўлади.

Волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, кичик теннис ўйинларини биргаликда ўйнайдиган майдончалар қилинади. Устунларга тўрларни тушириб чиқаришга ёрдам берадиган мосламалар ўрнатилади. Тўрлар ёғоч тўсинларга мустаҳкамланади. Юқори кўтарилган ҳолатдаги тўрларнинг баландлиги бола қўлини юқори кўтарган даражада, яна 10 см. қўшиб белгиланади. Бадминтонда ўйнаш учун 120—130 см баландлик талаб этилади, теннисда ўйнаш учун эса тўрни ердан 3—5 сек баландликка осилади.

Баскетбол ўйнаш учун ажратиладиган жой катталарникига нисбатан икки баробар кичрайтирилган майдонда бўлади. Ён томондаги чизиқда болаларга ўйин элементларини ўргатиш учун бир қанча турли баландликдаги ҳалқали шитлар қўйилган бўлиши керак.

Стол теннисини йиғиб-йиғадиган қилиб ясаш мумкин. Сурилма оёқлар ёрдамида уларнинг баландлигини исталган

ҳолатга мосланади. Теннис столининг қопқоғи илгаклар билан бирлаштириладиган икки тўсиқдан иборат бўлиб, стол оёқлари ёзилиб-йиғиладиган бўлади, ўзаро бир-бири билан жуфт бўлиб бирлашади. Теннис ракеткалари 120—130 г. оғирликда бўлиши лозим. Ўйин майдончаси олд-орқаси ва ён томонлари панжарали ғов билан тўсиб қўйилади. Тўқмоқни ушлаб қолиш учун ер 50 см. баланд қилиб кўтарилади ва унга тўр тўсилади.

Велосипедлар, самокатлар, ғилдиракли роликларда юришга ўргатиш учун марказ бўйлаб ажратиб турадиган ҳалқа йўл жиҳозланади. Кўприкча ва ер ости йўллари ҳаракати мураккаблаштирилади.

Болаларни сузишга ўргатиш мақсадида шалоплатиш ва сузиш ҳовузлари ёки ҳовуз-ванналар қурилади.

Илк ёшдаги биринчи гуруҳ майдонида манежлар жойлашади, болалар ана шу манежларда бўладилар. Юришни ўрганаётган болалар учун 20 см. баландликда атрофи ўралган ёғоч тўшама қуриб берилади. Илк ёшдаги иккинчи гуруҳ болаларига икки оёқли нарвонча, пиллапояли кўприкчалар, тепаликлар, ошиб ўтиш учун рандаланган хода, «букр кўприкча» ҳар хил типдаги замбилча ва бошқалар тавсия этилади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг гуруҳ майдончаларида жисмоний машқлар билан жамоавий машғулотлар ўтказиш учун жой ажратилади. Жисмоний машқлар ўтказиладиган жойлар, жиҳозлар, инвентарлар тоза сақланиши талаб этилади. Ускуналарни сақлаш ва уларни озода тутиш, мойлаб туриш учун тўғри шароитларни таъминлаш зарур.

Жисмоний тарбия жиҳози, айниқса, йирик иншоотлар (мезаналар, арғимчоқлар) мустаҳкам, пухта, шаклан оддий, болаларнинг бўйи ва имкониятларига мос бўлиши лозим. Жароҳатнинг олдини олиш мақсадида машғулотлар олдидан анжомлар, улар қисмларининг боғланиши, мустаҳкамлиги синаб кўрилади. Ёғоч предметлар рандалаб пардозланган, металл буюмларнинг бурчаклари думалоқланган бўлиши керак. Анжомлар бир-биридан хавфсизроқ бўлган жойга ўрнатилади, қўлланмаларни иргитишга мўлжалланган майдончаларга тўсиқ ўрнатилиши, мувозанатни, тирмашиб чиқиш билан бирга бажариладиган анжомлар учун қум ёстиқлар қилиш кўзда

тутилади. Бинода гимнастик тушаклар, юмшоқ синтетик материал билан ғилофланган гиламчалар, югуриб бориш учун резина йўллардан фойдаланилади.

Жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ўтадиган жойларни жиҳозлашда айрим анжомларнинг шакли, ранги, катталиги бўйича ўзаро мослиги, бино ёки майдончани безатилишини ҳисобга олмоқ зарур. Йирик жиҳозлар ёрқин, ҳузур бахш этадиган ранг, ёғоч элементлари рангсиз лак, металл элементлари ёрқин кулранг, ёрқин ҳаво рангдардаги нитроэмал билан бўялгани маъқул. Ирғитиш учун тўсиқлар ёрқин рангда бўялган бўлиши керак. Кичик буюмлар ранг-баранг бўлгани маъқул.

4-§. Ҳар хил муассасаларда жисмоний тарбия бўйича болалар билан ташкил этиладиган ишларнинг хусусиятлари

Болаларнинг жисмоний тарбияси мактабгача тарбия муассасасидан ташқари даволаш масканлари ва ижтимоий ташкилотларда ҳам амалга оширилади.

Махсус мактабгача тарбия муассасалари ёки одатдаги болалар боғчаларининг алоҳида гуруҳларида эшитиш, нутқ, кўриш ва бошқа органлар функциялари касалланган болалар тарбияланади. Бу муассасаларда жисмоний машқларга ўргатишнинг ўзига хос хусусияти таълим усулларининг алоҳида тарзда бирга қўшиб олиб борилишида кўринади. Масалан, эшитиш соҳасида нуқсонга эга бўлган болаларни жисмоний машқларга ўргатишда кўрсатмали усул (кўрсатиш, кўриб мўлжаллаш, расмлар-фотосурат)лардан фойдаланиш катта ўрин эгаллайди. Кўрсатмали усуллар машқни тўғри тушуниш ва уни тўғри бажаришга ёрдам беради.

Кўзи ожиз болаларнинг мушак сезгиларига ҳам катта аҳамият беришга тўғри келади. Масалан, бола ирғитиш учун нишонга яқинлашади, уни пайпаслайди, бошланиш белгисидан унинг қандай баландликда ва қанча масофада туришини эслаб қолади. Сўнгра бошланғич нуқтага сурилиб, бола уни нишонга олади ва коптокни мўлжалга йўналтиради. Тарбиячи коптокнинг мўлжалга теккан ёки тегмаганлиги ҳақида ахборот

беради ҳамда улоқтириш кучи, ҳамда irғитиш йўналиши ҳақида ўз фикрларини айтади.

Логопедия гуруҳларида бармоқлар машқига, нутқни ривожлантиришга ёрдам берадиган ритмик машқларга катта аҳамият берилади. Бундан ташқари, ҳаракат сўзлар билан уйғунлаштириладиган ўйин ва машқлар танланади.

Санатория типидаги мактабгача тарбия муассасасида. Айрим болалар соғлиғида у ёки бу камчилиги бўлиши мумкин, шунинг учун бундай болалар тарбияланадиган муассасаларда жисмоний тарбияга алоҳида аҳамият берилади. Бўлинмада болаларнинг кўп вақти очиқ ҳавода бўлиши ва жисмоний машқлар билан шуғулланиши учун барча шароитлар яратилади. Ёз фаслида тирмашиб чиқиш учун тахта девордан фойдаланилади, югуриб чиқиш ва югуриб тушиш учун тепаликлар қилинади, велосипедлар, самокатлор, спортроликлар, ғилдиракли ролик ва бошқаларда учиш учун йўлакчалар қилинади.

Эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари одатдагидек, майдонда ўтказилади. Буидан ташқари, тарбиячи мустақил машғулотларда жисмоний машқлардан фойдаланишларни рағбатлантиради. Болаларни диққат билан кузатиб ва соғлиғини ҳисобга олиб, ҳар бир боланинг жисмоний юкламасини йўлга солиб туради.

Болалар уйлари (меҳрибонлик уйлари)да ота-онасиз болалар тарбия-ланадилар. Шунинг учун одатдаги мактабгача тарбия муассасасида қўлланадиган - тарбия иш шаклларидан ташқари, кечки вақтларда ҳаракатли ўйинлар ва машқлардан мустақил машғулотлар ташкил этишга катта ўрин берилади. Дам олиш ва байрам кунларида ўрмонга сайр қилиш, майдончага чиқиш, машқлар билан ўтадиган қизиқарли вақтларни ташкил қилиш, байрамлар ҳамда бошқаларни ўтказиш тавсия этилади.

Машғулотларни ўтказишда болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиб, имкони борича ижобий эмоцияларни юзага чиқариш, тетик ҳушчақчақ кайфиятни қарор топтиришга аҳамият бериш зарур. Бундай муассасаларда ишлайдиган тарбиячилар болаларга нисбатан эътиборли бўлишлари, боланинг ота-оналар меҳрига бўлган эҳтиёжини қондиришга интилишлари зарур.

Болалар шифохонасидаги даволаш жисмоний тарбияси хоналарида соғлиғи ва жисмоний ривожланишида у ёки бу нуқсонларга эга бўлган болалар билан машғулотлар ўтказилади. Болани текшириш маълумотлари асосида шифокор жисмоний машқлар ва массаж қилишни буюради. Дастлаб болалар методист раҳбарлигида, кейинроқ оила шароитларида (ота-оналарга йўл-йўриқлар берилганидан кейин) жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Зарур бўлиб қолса, вазифа мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасасига юклатилади ва болалар билан машғулотни боғча шифокори ёки ҳамшираси олиб боради.

Болалар касалхоналарида даволашнинг турли хил воситалари билан бир қаторда касаллик (ёки операция)нинг тавсифини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқлар ва массажлардан фойдаланилади. Операциядан кейин жисмоний машқлар ва массажлардан ҳар хил асорат (ўпка шамоллаши, юрак-қон томир тизими ва ичак функцияларининг бузилиши)ларнинг олдини олиш мақсадида фойдаланилади.

Болалар спорт мактабларида болалар фигурали учиш, сузиш, гимнастика, стол тенниси билан шуғулланадилар. Спорт соҳасида илк ихтисослашиш юксак натижаларга эришиш учун зарур бўлган ҳаракатнинг турли хил шакллари ва мураккаб бирикмалари бўйича кўникма ва малакаларни эгаллашга ёрдам берадиган, шунингдек, тезлик, чаққонлик, эпчиллик, мувозанат сақлаш, кўз билан чамалаш, уйғунлик каби жисмоний сифатларни ривожлантирадиган турларида муҳим аҳамиятга эгадир.

Спорт тўгаракларидаги таълим умумжисмоний тайёргарлик асосига қурилади. Масалан, болалар рақс гуруҳларида хореография, гимнастика, сузиш ва бошқалар билан шуғулланадилар. Бунда «Мактабгача тарбия муассасасида таълим-тарбия режаси»даги жисмоний машқлардан фойдаланилади.

Ҳовузларда сузишга ўргатиш, умумжисмоний тайёргарликни яхшилаш мақсадида болалар билан машғулот ўтказадиган гуруҳлар ташкил этилади. Бундан ташқари, сузишдан ҳар хил қон-томир, нафас олиш, асаб-тизими касалликларини даволаш, шунингдек, гавда, оёқ ва бошқалардаги нуқсонларни бартараф этиш учун фойдаланилади.

Маданият ва истироҳат боғларидаги болалар шаҳарчаларида, шунингдек, истироҳат боғлари ва очиқ майдонларда уларга жисмоний тарбия жиҳозлари, анжом (ғилдиракли роликлар, велосипедлар, коптоклар, арғамчи ва бошқалар)дан фойдаланиш имконияти берилади.

Бундан ташқари, болалар билан роликларда учиш, велосипедда юриш ва бошқаларга ўргатиш бўйича гуруҳли ва индивидуал машғулотлар ўтказилади, ҳаракатли ўйинлар, аттракционлар ташкил этилади. Методист-мураббий (тренер)лар ота-оналарга машқларни танлаш ва уларни ўтказиш методикаси ҳақида маслаҳат берадилар.

Болалар шифохоналарида болаларни эртароқ сузишга ўргатиш, чиниқтириш ва касалланишнинг олдини олиш мақсадида илк ёшидан бошлаб шуғулланадиган болалар гуруҳлари ташкил этилиши мумкин..

Хиёбонлар уйларнинг ҳовлиларида мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун тирмашиб чиқишга мўлжалланган икки оёқли нарвончалар, тахтадеворчалар, зинапоялар ўрнатиладиган жисмоний тарбия майдончалари, тебратма курсилар, арғимчоқ (карусел)лар, ходачалар бўлади; чирмовиқ ва бошқа гул ўсимликлар ўстирилади; велосипедлар, самокатлар, ғилдиракли роликларда учиш учун жой ажратилади; югуриш учун йўлакчалар тайёрланади; баскетбол, стол тенниси ва бошқалар учун майдончалар жиҳозланади.

Болалар билан ишлашга спорт мураббийлари, ота-оналар, юқори малакали спортчилар жалб қилинади.

5-§. Оилада болалар тарбияси

Болаларни оилада ва давлат муассасаларида жисмоний тарбиялаш вазифалари ягонадир, улар ота-оналар ҳамда мактабгача тарбия муассасаларининг умумий ҳаракати билан ҳал қилиниши лозим.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб: «Ўзбекистон халқининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшликдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида

сингдириш керак», - дейдилар. Шунинг учун давлат томонидан кўрсатилаётган бундай ғамхўрликларга жавобан «Соғлом авлод учун» истиқбол дастурининг ҳамда «Ўқувчиларни тарбиялашда оила, мактаб, маҳалла ҳамкорлиги» концепциясига таянган ҳолда иш олиб боришимиз лозим.

Оилада илк ёшдан бошлаб, болаларда мураккаб ҳаракатлар бажариш малакаларини шакллантириб бориш зарур жисмоний машқларнинг бу турларини эгаллаш уларга индивидуал ёрдам кўрсатилишини ҳамда хавфсизликни таъминланишини талаб этади, буларга ўргатишни ташкил этиш оиладагига нисбатан мактабгача тарбия муассасаларда анчагина қийиндир.

Оилада жисмоний тарбияни тўғри амалга ошириш учун ота-оналар болаларининг мактабгача тарбия муассасаларида, шунингдек, болаларнинг спорт мактабларида қандай жисмоний машқлар билан шуғулланишларини ва кун ҳамда бутун ҳафта давомида қандай жисмоний юклама бажараётганлигини билишлари зарур. Боланинг боғчадан қайтгандан кейинги вақтда, барча бажарилаётган юклама ҳажмини ҳисобга олиб, шунингдек, дам олиш ва байрам кунларидаги машғулотлари (эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар)ни режалаштириш талаб этилади.

Мактабгача тарбия муассасалари ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси ҳақида билимларни эгаллашларида катта ёрдам кўрсатишлари мумкин. Бунинг учун мактабгача тарбия муассасаларида ота-оналар бурчаги ташкил этилади, очиқ машғулотлар, суҳбатлар, маслаҳатлар ва ҳоказолар ўтказилади. Мактабгача тарбия ёшидаги муассасаларнинг ходимлари ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича махсус адабиётларни тавсия этадилар. Мактабгача тарбия муассасасига қатнамайдиган болаларнинг ота-оналари уларнинг тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлашга мажбурдирлар. Оилада ҳам мактабгача тарбия муассасаларидагидек, жисмоний тарбия воситаларини комплекс қўллаш, энг қулай гигиена шароитларини яратиш, табиатнинг табиий омиллари (қуёш, ҳаво сув)дан, хилма-хил жисмоний машқлардан фойдаланиш муҳимдир, болаларнинг жисмоний меҳнатнинг кучлари етадиган турлари билан шуғулланишларини, фаолиятнинг ҳар хил турлари (расм чизиш, лой ўйини ва бошқалар) таркибига

кирадиган ҳаракатларни тўғри бажаришларини кузатиб бориши лозим.

Оилада жисмоний машқлар ҳар хил бадантарбия машғулотлари (индивидуал ва жамоа бўлиб) ҳаракатли ўйинлар, чиниқтирувчи тадбирлар, қувноқ дақиқалар, сайр ва бошқалар шаклида ўтказилади. Ота-оналар машғулотлар учун жисмоний тарбия анжомлари (ғилдиракли ролик, велосипед, бадминтон, стол тенниси, чиллак, коптоклар, арғамчи ва бошқалар)ни, кийим-бош, оёқ кийимини олдиндан олиб қўядилар. Маҳаллада, кўп қаватли турар жойларида гимнастика бурчаги ташкил этилиши: нарвон, арқон, ҳалқа ва бошқа спорт анжомларини ўрнатиш мумкин.

Ота-оналар ўз болалари билан ғилдиракли роликлар, велосипедларда учса, бадминтон, чиллак, теннис ўйнаса, сувда сузса ва бошқаларни биргаликда бажарсалар, мусобақаларда, масалан, «Ота-онам ва мен—спортчилар оиласи» каби спорт мусобақаларида иштирок этса, ота-оналарнинг намунаси мактабгача тарбия ёшидаги болаларга ижобий таъсир кўрсатади. Ота-оналар ўз болаларига жисмоний тарбия ҳақида билимлар берадилар, уларни жисмоний машқларни тўғри бажаришга (тушунтирадилар, кўрсатадилар) ўргатадилар. Зарур малакаларни тарбиялаш ва мустаҳкамлаш учун алоҳида яхши психологик иқлим юзага келади.

Жисмоний машқ машғулотлари жараёнида ота-оналар болаларнинг ўзини ҳис қилишини кузатадилар ва жисмоний юклама ҳажмини изга солиб турадилар. Боланинг соғлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини бир йилда 2—3 марта ҳисобга олиш (текшириш), ўтказиш тавсия этилади. Бу маълумотлар ота-оналарга жисмоний тарбиядан қилинган ишларни таҳлил қилишларига ва келгуси даврдаги режасини белгилаб олишларига ёрдам беради. Мактабгача тарбия ёшидаги муассасалар ходимлари бу соҳада ота-оналарга ёрдам беришга даъват этилгандир.

Таянч сўзлар

Режалаштириш, ҳисобга олиш, жисмоний машқларни тақсимлаш, режа, жадвал, ҳафталик режа, йиллик режа, тунги уйқу, анжомлар, ўйинчоқлар, сифат, шиддат, ҳажм,

миқдор, тўп отиш, тирмашиш, кундалик ҳисобга олиш, оқимли ҳисобга олиш, якуний ҳисобга олиш.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Мактабгача тарбия муассаларида жисмоний тарбия ишлари қандай режалаштирилади ва ҳисобга олинади?

2. Жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда қандай режа-жадваллар тузилади?

3. Мактабгача тарбия муассаларида болалар кун тартибининг ташкил қилиниши ҳақида тўхталинг.

4. Ёш гуруҳлар учун режа – конспект қандай тузилади?

5. Машғулотларнинг мазмуни ва уни ўтказиш методикасита таъриф беринг.

6. Машғулотларни ташкил қилишда тарбиячининг роли қандай?

7. Ҳисобга олиш қандай амалга оширилади ва унга таъриф беринг?

8. Оилада болалар жисмоний тарбияси деганда нимани тушунасиз?

XVIII боб. ТАРБИЯЧИЛАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УСЛУБЧИЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УСЛУБЧИСИНИНГ МЕТОДИКА ХОНАСИДАГИ ИШИ

1-§. Методистнинг вазифаси ва ишининг мазмуни

Шаҳар (туман, вилоят, республика) халқ маорифи бошқармасининг услубчиси ўзига ишониб топширилган (шаҳар, туман, вилоятдаги) мактабгача тарбия муассасаларидаги педагогик ишларга умумий раҳбарлик қилади. У бажарадиган иш кўлами кенг ва ранг-баранг. Методист тарбиячиларнинг малакасини оширишга катта аҳамият беради.

Тарбиячилар оладиган касбий тайёргарлик уларнинг жисмоний тарбия соҳасидаги ўз педагогик малакасини доимо такомиллаштириш, ошириб бориш, ҳаёт ва мактабнинг ҳозирги талаблари даражасида бўлиш, мактабгача тарбия муассасаси-

нинг кичик гуруҳидан бошлаб болаларни ҳаётга ва мактабга режали равишда тайёрлаш зарурлигини истисно қилмайди.

Жисмоний тарбия методисти методика хонасида тарбиячиларнинг ўз малакаларини мустақил равишда оширишни таъминлайдиган зарур шароитларни яратади. Янги чиқаётган барча педагогика адабиётларини кузатиб боради, хонани турли кўргазмаларнинг янги-янги материаллари билан тўлдириб, қўлланмалар, иллюстрация материаллари ва бошқа воситалар билан бойитиб, жиҳозлаб боради. Методист тарбиячиларнинг ишига бевосита раҳбарлик қилиш мақсадида (йиллик режага мувофиқ) туман, шаҳар, қишлоқ муассасаларига боради; тарбиячилар учун индивидуал ва гуруҳли тарзда маслаҳатлар ўтказади; услубий бирлашмалар, семинарлар, амалиётлар, тўгараклар, мактабгача тарбия муассасасида очиқ машғулотлар, мутахассисларни таклиф қилиб, жисмоний тарбиянинг айрим масалалари бўйича маърузалар ташкил этади ва ўтказади; илғор тажрибани ўрганади ва уни тарғиб қилишга ёрдам беради; илмий-амалий анжуманлар ва туман, шаҳар, вилоят, республика малака ошириш курслари учун маъруза ва мақолаларни тавсия этади. Методистнинг кўп қиррали фаолияти юқори малакали бўлишни, ўзининг онг-билим доирасини мунтазам равишда кенгайтириб боришни, педагогик билимларини чуқурлаштиришни талаб қилади, бу эса назария билан амалиётни бирга қўшиб олиб бориш имконини яратади. Зарур бўлиб қолганда методист болалар билан ишлашнинг методик усулларини амалий намойиш этиш (жисмоний тарбия машғулотларида болаларга ҳаракатларни ўргатиш, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасини кўрсатиш, эрталабки гимнастика машқларини намойиш этиш ва ҳ. к.) ва назарий жиҳатдан асослашга тайёр турмоғи лозим. Методист буларнинг барчасини педагогика институтидаги ўқиш жараёнида эгаллаб олади (олий ўқув юртларининг тажрибаси шуни тасдиқлаяпти) ва ўзининг назарий билим ва малакаларини мактабгача тарбия муассасасидаги педагогик амалиёт даврида, педагогика коллежида, кейинчалик эса (туман, шаҳар, вилоятдаги) нозир-методистлик фаолияти жараёнида амалда муваффақият билан қўллай боради.

2-§. Методика хонасини жиҳозлаш

Методика хонасида дастлаб тарбиячиларнинг китоб ва бошқа материаллар устида мустақил ишлаши учун шароитлар яратилади. Бунинг учун жисмоний тарбия масалаларига оид назарий ҳамда методик адабиётлар — китоблар, журналлар, айрим мақолалар, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларнинг тўпламлари, сўз луғатлари танланади; тавсия этиладиган адабиётлар ҳамда адабиётлар рўйхати тузилади; кўчма кутубхона тарзида жойларда (айниқса, қишлоқ туманларининг узоқ ерларида) фойдаланиш учун китоб ва мақолалар ажратилади. Бундан ташқари, хонада илғор иш тажрибасини акс эттирувчи, чиройли қилиб ёзилган ва бежирим қилиб жиҳозланган материал ҳам бўлиши керак: «Мактабгача тарбия муассасасида таълим ва тарбия дастури»га мувофиқ бўлган жисмоний тарбия бўйича истиқбол ва жорий иш режаларининг намуналари, шунингдек, ёш гуруҳлари бўйича олиб бориладиган иш ҳисоботи; жисмоний тарбия машғулотларининг режа ва конспектлари, тарбиячининг болалар билан олиб борадиган индивидуал иши, кундаликлари, жисмоний тарбия, жисмоний соғломлаштириш ишларининг — эрталабки гимнастика, қувноқ-дақиқалар, чиниқтирувчи даволаш тадбирларининг (фотографиялар, кинолавҳалар) иллюстрацияли тавсифи; тарбиячининг болалар билан ҳар куни олиб борадиган — ҳаракатли ўйинлари, сайрлар, болаларнинг мустақил фаолияти, шунингдек, байрам ва бўш вақтларни мазмунли ўтказиш ва бошқа тадбирлар бўйича режалаштиришнинг ибратли намуналари бўлиши шарт. Хонада илмий-амалий анжуман ва жисмоний тарбия масалалари бўйича қилинган маърузалар ҳам сақланади. Бу материалларнинг барчаси чиройли қилиб безатилади ва уларга аннотациялар ёзиб қўйилади.

Тарбиячилар таълимнинг замонавий техника воситалари билан танишиш имкониятларига эга бўлишлари, болалар билан ишлаш жараёнида кинофильмлардан ҳамда ота-оналарга тегишли маъруза, маърузалар уюштирганларида киноёзувлардан ҳам фойдаланишни билиб олишлари керак.

Хонада (ўлчами кўрсатилган) доимий жисмоний тарбия жиҳозлари кўргазмаси, майдонларни жиҳозлаш вариантлари-

нинг чизмалари, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларида фойдаланиладиган қўлланмалар (минбарлар, скамейкалар, улоқтириш учун шитлар, ходачалар, тепаликлар ва бошқа воситалар); машқларни бажаришда қўлланиладиган воситалар (чамбараклар, ёғочлар, байроқчалар, коптоклар, ленталар, лангарчўплар, ҳалқа ташлагичлар, тўп ташлагичлар ва ҳоказолар); спорт ўйинлари — волейбол, баскетбол, чиллак, чим устида хоккей, стол тенниси ва бошқа ўйинлар учун зарур жиҳозларга ҳам эга бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

Ўйинлар, эрталабки гимнастика машқлари, чиниқтирувчи тадбирлар, жисмоний тарбия байрамлари ва бўш вақтларини кўнгилли ўтказиш юзасидан ўтказилган машғулотларни акс эттирувчи фотосуратларга эга бўлган альбомлар ташкил этиш тавсия қилинади.

Барча қўйилган нарсалар юзасидан методист батафсил маслаҳатлар беради ва зарур бўлиб қолганда жисмоний тарбия қўлланмаларидан фойдаланиш ва ўйинларни ташкил этишни амалда ўзи кўрсатади.

Методик хоналар айниқса, мактабгача тарбия муассасаларида муҳим роль ўйнайди. Улар тарбиячиларнинг назарий-методик (шу жумладан, жисмоний тарбияга оид) билимларини мустаҳкамлашга, шунингдек, болаларда жисмоний тарбия малака ва кўникмаларни ҳосил қилиш методикасини такомиллаштиришга хизмат қилади. Буларнинг ҳаммаси болалар билан режа асосида изчил иш олиб боришни ва уларни мактабга жисмоний жиҳатдан тайёрлашни таъминлайди.

3-§. Услубчининг педагогик кадрлар билан ишлаши

Тарбиячиларнинг малакасини оширишни аниқ ташкил этиш мақсадида методист барча ишни олдиндан режалаштириб олади, белгиланган тадбирларни амалга ошириш шароитларини ҳисобга олади ва уларни бажариш устидан назорат ўрнатади. Туман, шаҳар, вилоятдаги муассасаларнинг ишини тизимли равишда назорат қилиб туриш учун хона қошида болалар боғчаларининг энг малакали мудира ва тарбиячиларидан иборат актив тузади. Улар билан бирликда мактабгача тарбия муассасаларда бўлиб, болаларнинг жисмоний тарбияси аҳволини аниқлайди ва шундан

келиб чиққан ҳолда тарбиячилар малакасини оширишнинг аниқ режасини ишлаб чиқади. Бунда методик бирлашмалар, амалиётлар, индивидуал ва гуруҳли маслаҳатлар, семинарлар, курслар, тўгараклар, маърузалар, очиқ машғулотлар сингари турли хил иш шакллари кўзда тутилади.

Методистнинг тарбиячилар билан олиб борадиган иш шакллари. Методик бирлашмалар. Методик бирлашмалар тарбиячилар билан олиб бориладиган ишни ташкил этишда мактабгача тарбия муассасаларининг олиб борадиган ҳудудий жиҳатдан яқин иш шакллари ва тарбиячилар ишлаётган гуруҳлардаги болаларнинг ёши бир хиллиги ҳисобга олинади. Болалар муассасалари одатда, педагогик жамоа 20—25 кишидан ошмайдиган боғчалар ҳисобига кичик гуруҳлар бирлашадилар. Методик бирлашманинг иш режасига мактабгача тарбиянинг турли масалалари, шу жумладан, жисмоний тарбия масаласи ҳам киритилиши мумкин.

Бирлашмага раҳбарлик қилиш, шунингдек, айрим масалаларни ишлаб чиқиш тажрибали тарбиячи ёки мудирага топширилади.

Раҳбар бирлашмага кирувчи муассасалар билан танишиб чиққач, йиллик режа тузади. Режада жисмоний тарбия бўйича муҳокама этилиши лозим бўлган бир қанча масалалар, тарбиячиларнинг маърузалари ва бевосита болалар богчаларида ўтказиладиган очиқ машғулотлар кўрсатилади. Методист ва халқ маорифи бўлими томонидан тасдиқланган режа биринчи машғулотда эълон қилинади. Йил давомида раҳбар унинг бажарилишини қаттиқ назорат қилиб боради.

Маърузалар танлаш мавзунинг мазкур бирлашма иштирокчилари учун долзарблиги, айрим муассасалар ва тарбиячилар ишидаги қийинчиликларни ҳисобга олиш, шунингдек, болалар билан ишлашга янгиликни жорий этиш истаги билан белгиланади. Масалан, илк ёшдаги ёки каттароқ ёшдаги болаларнинг кичик гуруҳлари билан ҳаракатларни ривожлантириш бўйича индивидуал машғулотларнинг мазмуни ва методикаси ҳақидаги, турли ёш гуруҳларининг жисмоний тарбия машғулотларида болаларга таълим беришнинг тузилмаси, методикаси ҳамда мазмуни тўғрисидаги, сайрлар ўтказиш методикаси ҳақидаги масалаларни аниқлаш зарур бўлиб қолади.

Тарбиячилар маърузаларида ўз иш тажрибалари билан ўртоқлашадилар, вужудга келган қийинчиликлар ва уларни бартараф қилиш усуллари ҳақида гапириб берадилар, кўпчиликни қизиқтирувчи ҳамда муҳокама қилиш зарур бўлган энг долзарб масалаларни ажратиб кўрсатадилар. Шу муносабат билан очиқ машғулотларда кузатишлар ўтказилади. Машғулотни муҳокама этиш чоғида раҳбар сўзга чиқувчилар нутқини йўналтириб боради, қўйилган масалаларнинг ҳар томонлама ёритилиши, уларнинг ишонарли равишда назарий жиҳатдан асосланишини кузатиб боради ва тарбиячиларнинг болалар билан мулоқотида амалий ишларнинг яхшиланишига ҳаракат қилади.

Методик бирлашма раҳбарлари уларнинг йиллик режаларини тасдиқловчи (туман, шаҳар, вилоят) методисти билан доимий муносабат ўрнатиб, уни бирлашманинг иши билан мунтазам равишда таништириб, раҳбарларга тизимли равишда йўлланма бериб боради, улар учун консультациялар, семинарлар, маърузалар ташкил этади. Шундай қилиб, тарбиячилар малакасини оширишга мақсадли қаратилган раҳбарлик қилинади ва болалар муассасаларига аниқ ёрдам кўрсатилади, болалар билан олиб бориладиган ишлар сифати яхшиланади.

Методист индивидуал маслаҳатларни жадвал бўйича ўтказади. У иш жараёнида жисмоний тарбия масалалари юзасидан вужудга келган муаммоларни ҳал этишда тарбиячиларга кўмаклашади. Тарбиячининг малакаси ва саволнинг мазмунига қараб маслаҳатлар назарий, методик ёки амалий тавсифга эга бўлиши мумкин.

Маслаҳатларни методист махсус дафтарга ёзиб боради. Уларнинг мавзуси ва вақти, тарбиячининг фамилияси, у ишлаётган муассасанинг номи қайд этилган бўлади.

Жисмоний тарбия юзасидан гуруҳли консультациялар методистнинг (туман, шаҳар, вилоятда жойлашган) мактабгача тарбия муассасаларига режали равишда ёки бирор сабаб билан борганида амалга оширилади. Агарда текшириш жараёнида бир хил турдаги хатоликлар аниқланса, методист мазкур мактабгача тарбия муассасалари ходимларининг якунловчи йиғилишида ишни умумлашма таҳлил қилиб чиқади ва йўл қўйилган нуқсонларни тузатишга қаратилган аниқ тадбирлар

(гуруҳли маслаҳатлар, амалиётлар, қисқа муддатли курслар ва ҳоказолар)ни таклиф қилади.

Гуруҳли маслаҳатлар аниқланиши лозим бўлган масалаларни ҳисобга олган ҳолда методист томонидан махсус ишлаб чиқилган режа асосида ўтказилади. Масалан, бир қатор муассасаларда эрталабки гимнастика нотўғри ташкил этилаётганлиги: гимнастика ўтказиш шароити гигиена ва чиниқтириш талабларига жавоб бермаслиги, машқлар асосли танланмаганлиги, методикада хатоларга йўл қўйилаётганлиги аниқланганида ўтказилиши мумкин.

Аниқланган нуқсонларни ҳисобга олган ҳолда, гуруҳли маслаҳат қуйидаги режа асосида ўтказилиши кўзда тутилади:

1. Маслаҳатлар мавзуси.

2. Асосий масалалар.

3. Назарий ҳолатларни иллюстрация орқали (кўргазмали мисоллар келтириш, жисмоний машқларни амалда кўрсатиш, киноёзув, кинофильмларни намойиш қилиб, таҳлил этиш) кўрсатиш.

4. Маслаҳат жараёнида тингловчиларда пайдо бўлган саволларга жавоб бериш ва муҳокама этиш.

5. Методист хулосаси.

6. Мазкур мавзу юзасидан адабиётларни тавсия қилиш.

Мактабгача тарбия муассасасидаги очиқ машғулотлар. Очиқ машғулотлар ўтказишдан мақсад — тажриба алмашиш, педагогик маҳорат намуналарини намойиш этиш, болалар билан ишлашнинг айрим турлари (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, чиниқтирувчи тадбирлар, сайр ва бошқа тадбирлар) юзасидан вазифалар, уларнинг мазмун ва методикаси ҳақидаги тасаввурни аниқлаштириб олишдан иборатдир. Машғулот мавзуси, кузатиш ва таҳлил қилиш учун саволлар тарбиячига олдиндан билдириб қўйилади.

Бевосита кузатишдан олдин методист иштирок этувчиларга кузатиш ва кейинги таҳлилнинг мақсади ҳақида эслатиб ўтади. Шундай қилиш билан у кузатишнинг мақсадга қаратилган бўлишини таъминлайди, тарбиячилар эътиборини машғулотнинг асосий қирраларига жалб қилади. Машғулот тугаганидан кейин методист кузатишнинг таҳлилига раҳбарлик қилади, бунда олдиндан берилган саволларга риоя қилинишини

назорат қилиб боради. Кузатилган машғулот юзасидан фикрларни ойдинлаштиришга кўмаклашади. Муҳокама методистнинг назарий жиҳатдан асосланган хулосаси билан якунланиб, машғулотнинг ижобий ва салбий томонлари таҳлил қилиниб, умумий баҳо берилади.

Методист узоқ туманларга чиққанида очиқ машғулотлар муассасанинг шарт-шароити ва кадрларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ташкил қилинади. Агарда тарбиячиларнинг малакаси турли хил машғулотларнинг намунасини намойиш этишни, айрим жараёнларнинг методикасини кўрсатишни тақозо этса, бундай шароитда методистнинг ўзи очиқ машғулотни ўтказишга, кейин эса уни ҳар томонлама пухта таҳлил қилишга тайёр бўлиши керак,

Курслар (туман, шаҳар, вилоятда) тарбиячиларнинг ишидан ажралган ёки ажралмаган ҳолда ташкил этилади.

Ўқув режаси, режаси, ўқитувчилар таркиби ва курсларнинг муддати аниқ шароитни ҳисобга олган ҳолда Халқ таълим вазирлиги томонидан ишлаб чиқилган, халқ маорифи бўлими ҳужжатларига мувофиқ равишда тасдиқланади. Курсларда таълимнинг техник воситаларидан фойдаланган ҳолда маърузалар ўқилиши, амалий ва семинар машғулотлари ўтказилиши, шунингдек, айрим мавзуларни ўрганиш билан боғлиқ бўлган ҳолларда болалар боғчаларида намунали машғулотлар ташкил этилиши мумкин.

Курслар оғзаки ёки ёзма шаклда синов имтиҳони олиш билан якунланади.

Тўгараклар жисмоний тарбиянинг айрим масалаларини чуқурроқ ўрганиш мақсадида ташкил этилади. Улар онг билим даражасини кенгайтириш, тажрибани бойитиш, билимларни ойдинлаштириш, тарбиячиларнинг ижодий тафаккурини ривожлантиришга хизмат қилади. Масалан, тўгарак турли ёшдаги болалар гуруҳлари учун ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва вариантларини, қўйилган вазифалардан келиб чиққан ҳолда жисмоний машқларнинг вариантларини ишлаб чиқиш; мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун халқ ўйинларини тўплаш каби масалаларни ҳал этиш учун ташкил этилиши мумкин.

Қуйида тақдим этилаётган схемада болалар боғчалари,

туманлар ва шаҳарлар орасида жисмоний тарбия бўйича методик ишларнинг ўзаро боғлиқлиги ва тузилмаси акс эттирилган.

МТМ методика хонаси ва ҳужжатни юритиш

Йиллик иш режасининг бандлари рўйхати

1. Титул варақаси.
2. МТМ ҳақида маълумот.
3. МТМ майдони, хоналари ва жиҳозлар ҳақида маълумот.
4. Ўтган ўқув йили ҳақида ҳисобот.
5. МТМнинг янги ўқув йили учун асосий вазифалар.
6. МТМнинг иш тартиби.
7. МТМ маъмуриятининг вазифаларини тақсимлаш.
8. МТМ маъмуриятининг навбатчилик кунидаги вазифалари.
9. МТМ педагогик жамоаси ҳақида маълумот.
10. Малака ошириш истиқбол режаси.
11. Педагогик Кенгашлар (ўқув йили учун 6 та бўлиб VIII, X, XII, II, IV, VI).
12. Амалий ва назарий семинарлар (XI, I, III, VII).
13. Тарбиячилар учун маслаҳат.
14. Ёш мутахассислар билан ишлаш.
15. Тиббий педагогик Кенгаш (чоракда бир маротаба ташкил этилиб, илк ёш гуруҳ тарбиячилари, ҳамшира, услубчи, мудира қатнашади).
16. Устоз ва шогирдликка бириктириш.
17. МТМ йил давомида ўтказиладиган тадбирлар.
18. Машғулотларни жамоа бўлиб кузатиш.
19. Педагогик жараёнини назорат қилиш режаси.
20. МТМнинг мактаб билан ҳамкорликдаги иш режаси.
21. Умумий ота-оналар йиғилишлари режаси (йилда икки маротаба).
22. Гуруҳлардаги ота-оналар йиғилишлари (чоракда бир маротаба).
23. МТМнинг маҳалла билан ҳамкорликдаги иш режаси.
24. Ота-оналар қўмитасининг иш режаси.
25. Соғломлаштириш ва тиббий ишлар режаси.
26. Маънавий-маърифий ишлар режаси.

27. Илғор иш тажрибаларини ўрганиш ва оммалаштириш.

28. Ижодий гуруҳларнинг иш режаси.

29. Услубий хонанинг жиҳозланиши.

30. Тўгараклар иш режаси.

31. Касаба уюшмасининг йиллик иш режаси.

32. Мудира ҳузуридаги ишлаб чиқариш йиғилишлари (ҳафтада бир маротаба жума куни).

33. Умумий ишлаб чиқариш йиғилишлари (чоракда бир маротаба).

34. Меҳнатни муҳофаза қилиш ва техника ҳавфсизлигини таъминлаш бўйича режа.

35. МТМ йўналиши бўйича олиб бориладиган ишлар режаси.

36. Маъмурий хўжалик ишлар режаси.

«____» ____________ 200 __ й
МТМ педагогик Кенгашида муҳокама қилиниб, маъқулланган

№	Назорат турлари	Муддати	Назорат мавзуси	Назорат қилинадиган жой	Назорат раҳбари	Назорат якунлари қаерда кўрилади
1	2	3	4	5	6	7
1	Умумий назорат					
2.	Мавзули назорат					
3.	Қиесий назорат					
4.	Эпизодик назорат					
5.	Огоҳлантирувчи назорат					

МТМ жамоаси педагогик қароридан кўчирма

Кун тартибида:

1. 200__ - 200__ ўқув йилида олиб борилган иш натижаларига оид ҳисобот – муаммо ва хулосалар.

2. 200__ - 200__ ўқув йилида МТМ жамоаси белгилаган вазифалар — янги ўқув йили иш режасини муҳокама қилиш.

3. Психологик тренинг: «Жамоанинг асосий муаммоси, ечимлар».

Кенгаш қарор қилади:

I. (Кун тартибидаги масала бўйича)

II.1. МТМ нинг 200__ - 200__ ўқув йилига мўлжалланган иш режаси тегишли қўшимча ва ўзгартиришлар билан тасдиқлансин.

2. Йиллик иш режадаги тадбирларнинг бажарилиши, муддатлари, масъул шахслар тасдиқлансин.

3. МТМ йиллик иш режасининг бажарилиши юзасидан назорат МТМ услубчилари (ф.и.ш.) ҳамда ф.и.ш.ларга юклатилсин.

4. МТМ иш режасининг бажарилиши юзасидан умумий назоратни ўз зиммамда қолдираман.

III. (Кун тартибидаги масала бўйича)

«__»__________ 200__й

Кенгаш раиси: (имзо) Котиба: (имзо)

МТМ майдони, хоналари ва жиҳозлар ҳақида маълумот

МТМ замонавий бинода жойлашган. Бино лойиҳа бўйича 14 га гуруҳга мўлжалланган. Ундан ташқари, ошхона, тиббий хизмат бўлими, маъмурий бино, ёрдамчи бино, омборхона, шунингдек, болалар айвончалари, ўйин майдончалари мавжуд. Ҳовли саҳни болалар ўйинлари, кузатуви, меҳнати, жисмоний ривожланиши учун зарур жиҳозлар билан таъминланган. Атрофи 1,2 метр баландликдаги темир панжара билан ўралган. Ҳовлида сув ҳавзаси бор. Футбол, баскетбол стадионлари замонавий жиҳозланган. Экин майдончаси ташкил этилган.

Гуруҳ хоналарининг 10 таси болалар учун ажратилган. Яна алоҳида:

- маънавият ва маърифат
- логопед ва психолог
- мусиқа ва жисмоний тарбия
- компьютер
- кутубхонага мослаштириб жиҳозланган хоналар мавжуд.

Асосий гуруҳ хоналари болалар таълим-тарбияси, яшаши, ўйини учун зарур жиҳозлар билан таъминланган. Юмшоқ ва қаттиқ жиҳозлар мавжуд. Тарбиячи — педагоглар учун методик база талаб даражасида. Тараққий эттирувчи, ривожлантирувчи таълим, жисмоний тараққиёт ва руҳий мувозанат учун шароит етарли

МТМ ҳақида маълумот.

1. Қурилиб, фойдаланишга топширилган йили — 200_й
2. Манзили— _____ шаҳри, _____ тумани, _____ мавзе
3. Телефони – ____________
4. Гуруҳлар сони— ___ та
5. Улардан: илк ёшдаги гуруҳлар __ та, мактабгача ёшдаги болалар гуруҳлари __ та.
6. Махсус гуруҳлар — __ та.
7. Қуввати — __ та.
8. Рўйхатда— __ та
9. Мудира Услубчилар

	ф.и.ш.	ф.и.ш	ф.и.ш
Туғилган йили Маълумоти Ум. стажи Раҳбарлик ст.			

10. Тарбиячилар, педагоглар

	Маълумоти				Тоифаси				Талаба	
	Олий	Ўрта махсус	Туғ. олий	Туг ў.м	олий	I	II	Мута хасс.	ОЎЮ	ЎМЎЮ
Муд. Усл. Тарб. Лог. ж.т. м.р. юкл. пс юкл. т. ўқ										

МТМда таълим-тарбиявий иш мазмунига кўра ташхис натижалари

Иш мазмуни	Илғор - Илғор иш тажрибаси бор. Ўрганиш ишлари олиб борилияпти.	Аъло - Аъло даражада. Устоз шогирдлик йўлга қўйилган	Яхши - Яхши даражада. Иш тажрибаси тарғиб қилиняпти	Ўрта - Ўрта даражада. Қўшимча услубий ёрдам керак	Паст - Паст даражада. Махсус тадбирлар олиб борилиши керак
“Одоб дурдоналари”ни қўллаш аҳволи		●			
Меҳнат тарбияси		●			
Жисмоний тарбия			●		
Психологик ривожланиш			●		
Нутқ – тафаккур ривожланиши			●		
Тўгараклар, маркетинг		●			
Ота-оналар билан ишлаш			●		
Мактаб билан алоқа			●		
Маҳалла билан ҳамкорлик		●			
Таъмирлаш аҳволи			●		
Жиҳозларнинг сақланиши			●		
Педагогик жараёнда иштирок			●		
Методбирлашмада иштирок		●			
Жиҳозлаш				●	
ИШТни амалда қўллаш			●		
Болалар давомати				●	
Болаларнинг касалланиш даражаси				●	
Ҳужжатларни юритиш			●		
Ўз устида ишлаш			●		
Малака ошириш		●			

МТМ да ўтган ўқув йилида амалга оширилган ишлар ҳақида ҳисобот

МТМда ўтган ўқув йилида қуйидаги асосий вазифаларни бажаришга қаратилган ташкилий – таълимий ишлар олиб борилди.

1. Мактабгача ёшдаги болалар таълим-тарбиясига қўйилган Давлат талабларининг нутқ ва тафаккурни ривожлантириш йўналиши бўйича болалар билим даражасини кўтаришда замонавий педагогик технология ва интерфаол усулларни қўллаш.

2. «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури асосида болаларнинг билим, малака кўникмаларини шакллантиришда болаларга эстетик тарбия бериш орқали улар онгини ошириш.

3. Мактабгача ёшдаги болаларни мактаб таълимига тайёрлашда таълимнинг узвийлигини таъминлаш ҳамда қамраб олинмаган болаларни мактабга тайёрлашда МТМ, мактаб, маҳалла ва оила ҳамкорлигини яхшилаш.

4. МТМда «Одоб дурдоналари» услубий қўлланмасидан фойдаланишда давом этиш.

Ўқув йили давомида юқоридаги вазифалар жамоа педагогик жараёнида ўрганилди, муҳокама қилинди, тегишли чора-тадбирлар қабул қилинди.

Олиб борилган таълимий иш натижасида МТМда болалар нутқ — тафаккури даражаси __ % ни ташкил этди. Бунинг учун жамоа педагоглари таълим мазмунини замонавий илғор педагогик технология, интерфаол усуллар билан бойитдилар. Машғулотларда «Заковат», «Ким билагон —ким топағон», «Зинама —зина», «Мўжизалар майдони» каби ўйинлардан кенг фойдаланилди. Таълимда кўргазмалиликни таъминлаш бўйича ўтказилган энг «Оригинал ўқув кўргазма қуроли» танлови яхши самара берди, кутилган натижаларга эришилди.

Тарбияланувчиларнинг МТДТ йўналишлари юзасидан билим, малака, кўникмалари натижаси оммавий ахборот воситалари орқали ёритилди.

Мактабгача ёшдаги болалар эстетик тарбиясини амалга оширишга эътибор қаратилди. Нафосат йўналишидаги тўгараклар иши жонлантирилди. Амалга оширилган иш натижаси сифатида МТМ тарбияланувчиларининг туман миқёсида ўтказилган «Олтин хумо» фестивалига, маҳалла, мактаб ҳамкорлигидаги тадбирларга фаол иштирок этганлигини айтиб ўтиш мумкин. МТМ болаларининг Хотира ва қадрлаш куни муносабати билан чизган суратлари туман танловига тақдим этилди.

Мактабгача ёшдаги болаларни мактаб таълимига тайёрлашда таълимнинг узвийлигига алоҳида эътибор берилади.

МТМ ҳузуридаги мактабгача ёшдаги болалар ўрганилганда уларнинг __ таси МТМ га қамралгани аниқланди. Уларнинг __ нафари «Ёш оналар мактаби», __ нафари «Саводхонлик маркази»га жалб этилган. Таълимнинг узвийлигини таъминлашда мактаб, маҳалла, оила билан ҳамкорлик ишларини такомиллаштириш чоралари белгиланган.

МТМда тажриба-синов ишлари «Одоб дурдоналари» услубий қўлланмаси бўйича давом эттирилмоқда. Йил давомида семинар машғулотларида, педагогик кенгашларда шу масала бир неча бор муҳокама қилинди. Йўналишга оид иш тажрибаси тарбиячиларнинг туман миқёсидаги танловида намойиш қилинди. «Одоб дурдоналари» қўлланмаси мазмуни асосида тайёрланган дидактик жиҳоз, машғулот ишланмалари намойиш қилиниб, танловда III ўринни эгаллади.

Ўқув йили мобайнида таълим-тарбиявий иш жараёнида коррекцион ишларга ҳам кенг ўрин берилди. Логопедик гуруҳларга қабул қилинган __ та боладан __ таси соғломлаштирилиб, оммавий гуруҳ ва мактабларга ўтказилди. Коррекцион иш мазмуни кўриб чиқилиб, иш кўринишларини такомиллаштириш чоралари изланмоқда.

Педагогларнинг касб салоҳияти, иш самарадорлиги, мутахассислик лаёқатини оширишда:

— методик бирлашма

— малака ошириш

— семинар

— педагогик кенгаш ишларининг аҳамияти катта. Бу йил режадаги 6 киши ўрнига __ та педагог малака ошириш курсларидан ўтдилар. Методбирлашмаларга йўлланган мутахассислар йил давомида давомати, ўзлаштириши, иштироки юзасидан назоратга олинди. Малака ошириш курслари ва методбирлашма йиғилишларида иштироки юзасидан педагоглар ҳисоботи тинглаб борилди.

Ўтган ўқув йилида юқорида қайд этилган ижобий натижалар билан бир қаторда МТМ педагогик жамоаси томонидан қуйидаги ишларга эътибор кам қаратилгани аниқланди:

— болалар ўртасида ОРВИ билан касаланиш ҳоллари кўпайгани;

— шунинг эвазига болалар давомати камайгани;

— гуруҳ хоналари, МТМ ҳовлисининг жиҳозланиши талаб даражасида эмаслиги. Мазкур камчиликларни бартараф этиш мақсадида;

— болаларга гиёҳли дамламалар тайёрлаб берилди, чиниқтириш тадбирлари кучайтирилди;

— МТМ ҳудудида яшовчи, мактабгача ёшдаги болаларни боғчага жалб этиш учун ота-оналар ўртасида тарғибот ишлари олиб борилди, тўгараклар тури кўпайтирилди;

— гуруҳ хоналари ҳомий ташкилотлар кўмагида қайта жиҳозланди, тарбиячилар ўртасида «Энг қизиқарли ўйин», «Энг оригинал кўргазмали курол» каби танловлар ўтказилди. МТМ ҳовлисида ҳайкалчалар, фавворалар ўрнатилди.

МТМ да янги 200__ 200__ ўқув йилида бажариш режалаштирилган асосий вазифалар

1. «Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, Давлат талабларини бажаришда МТМ, оила, маҳалла ҳамкорлигини амалга ошириш орқали ота-оналар ва педагогларнинг маърифий-маданий салоҳиятини юксалтиришга эришиш.

2. Болаларнинг мактаб таълимига тайёрлигини таъминлашда МТМда таълим тизими мазмунига замонавий педагогик технологиялар, халқ педагогикаси анъаналарини кенг жорий этиш.

3. Болаларнинг илк ҳуқуқий онгини шакллантиришда «Одоб дурдоналари» услубий қўлланмасидан фойдаланиш.

4. Болалардаги нутқ камчиликларини бартараф этишда таълим усул ва услубларини қўллашда давом этиш.

Педагогик кенгашлар	*Семинарлар*	*Назорат*
1-масала, октябрь 200__	ноябрь 200__	1-масала, ноябрь
2-масала, апрель 200__		2-масала, март
3-масала, февраль 200__	март 200__	3-масала, апрель
4-масала, декабрь 200__	июль 200__	4-масала, декабрь

Маслаҳат, тавсиялар	*Кузатувлар*
1-масала сентябрь, октябрь	1-масала ноябрь
2-масала ноябрь, апрель	2-масала март

3-масала февраль, март
4-масала декабрь, июнь

3-масала февраль
4-масала январь

МТМ нинг иш тартиби

МТМ 5 кунлик иш ҳафтасига ўтказилган. Иш тартиби эрталаб 7^{30} дан кеч соат 18^{00} гача. Навбатчи тарбиячиларнинг иш вақти эрталаб 7^{00}дан соат 18^{30} гача.

МТМ да таълим-тарбиявий ишларни ташкил этиш тартиби

Иш мазмуни		Соати	Куни	Масъул
1.	Педагогик кенгашлар		VIII дан ҳар 2 ойда бир марта 3 – жума	Мудира
2	Назарий ва амалий семинарлар		IX дан ҳар 2 ойда бир марта 3- жума	Мудира
3	Тиббий-педагогик кенгашлар		IX дан ҳар 2 ойда бир марта 3- жума	Мудира, тиббиёт ҳамшираси
4	Ишлаб чиқариш мажлиси		Чоракда бир марта	Мудира
5	Мудира ҳузуридаги йиғилиш		мунтазам ҳар ҳафтада	Мудира
6	Маслаҳатлар ва тавсиялар		Йил давомида 2-4-чоршанба	Мудира, услубчи
7	Мавзули текширувлар		IX. XI. I. III	Мудира, услубчи
8	Эпизодик текширувлар		Мунтазам IX	Мудира, услубчи
9	Огоҳлантирувчи текширувлар		Мунтазам IX	Мудира, услубчи
10	Қиёсловчи текширувлар		Ҳар чоракда XII	Мудира, услубчи
11	Ёппасига текширув		IV - 200__	Мудира, услубчи, ижодкор гуруҳ
12	Умумий ота-оналар мажлиси		1 йилда 2 марта	Услубчи
13	Маънавий-марифий йўналишдаги ўқишлар		Ҳар ойда I чорак	Услубчи
14	Кўрик танловлар		Ҳар ойда	Ижодкор гуруҳ
15	Машғулот кузатиш, таҳлил қилиш		Мунтазам	Мудира, услубчи
16	Туман, шаҳар миқиёсидаги тадбирларда иштирок этиш		Мунтазам	Услубчи

МТМ да педагогик жараённи ташкил этиш муддатлари

	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
Пед. кенгаш	+		+		+		+		+		+	
Семинар				+				+		+		+
Маслаҳат	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
Мавзули текш.	+		+		+			+				
Эпизодик текш		+		+		+		+		+		+
Огоҳлант. текш.	+		+		+		+		+		+	
Қиёсловчи текш.		+			+			+			+	
Ёппасига текш.									+			
Кўриклар		+			+				+			+
Байрамлар	+			+				+		+		
Спорт тадб.		+			+				+		+	
Очиқ эшик				+				+				+
Тиб пед к.			+			+			+			+
Ишлаб чиқариш			+			+			+			+
Мудира ҳузурида	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Халқ таълими вазирлигининг 2005 йил 6 мартдаги 48-сонли буйруғига 2-иловадан кўчирма

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 12 январдаги «Ижро интизомини мустаҳкамлашнинг қўшимча чора-тадбирлари тўғрисида»ги 12-сонли қарори ҳамда «2004-2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастури»да белгиланган вазифаларнинг сўзсиз бажарилишини таъминловчи таълим муассасалари раҳбарлари ва педагог ходимларининг намунавий лавозим вазифалари ва уларга қўйиладиган талаблар.

Мактабгача таълим муассасаси мудирининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

Лавозим вазифалари. Мактабгача таълим муассасаси мудираси «Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 2004 — 2009 йилларда Мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастури, Президент фармонлари, асарлари, нутқлари, ҳукуматимиз қарорлари, таълим бошқа-

руви органларининг меъёрий ҳужжатлари, «Мактабгача таълим тўғрисидаги Низом», «Мактабгача таълим ёшидаги боланинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастури талабларининг бажарилишига, кун тартибига риоя қилинишига, болаларнинг ҳаёти ва саломатлигини муҳофаза қилишга, уларни овқатлантиришни белгиланган меъёрлар асосида ташкил қилишга жавобгардир.

МТМ нинг барча турдаги фаолиятига бошчилик қилади. Педагоглар жамоаси ва бошқа ходимларнинг болалар билан олиб борадиган таълим-тарбия ишларида юқори самарадорликка эришишни ташкил этади. Таълим-тарбия дастурининг бажарилиши устидан назоратни амалга оширади. Болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, уларни педагогик ва гигиеник талаблар асосида тарбиялаш учун лозим бўлган шароитни таъминлайди. Педагогик кенгашни бошқаради. Ота-оналар билан шартномалар тузади.

Болаларнинг оиладаги тарбияси масалалари бўйича ота-оналар билан ишлашни ташкил этади. Жиҳозларнинг сақланиши, улардан фойдаланишда техника хавфсизлиги қоидалари ва санитария-гигиена талабларига риоя қилинишини таъминлайди. Болаларни овқатлантиришни, ёзги соғломлаштириш тадбирларини ташкил этади. Болалар контингенти бўйича тасдиқланган режага биноан муассасани бутлаш, бюджет маблағларидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш ва муассаса мулкининг сақланишини таъминлаш ишларини амалга оширади.

Тарбиячиларнинг машғулотларини кузатади, кундалик, ойлик иш режалари, машғулот ишланмаларини текширади, уларга услубий ёрдам беради; педагогик фаолиятни таҳлил қилишда ташхис, диаграмма, циклограмма, педагогик фаолиятни кузатиш, рейтинг тизими ва бошқа ахборот технологияларидан кенг фойдаланади; илғор тарбиячиларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлайди, уларнинг ишларини жамоа, туман, шаҳар миқёсида оммалаштиради.

Ёш мутахассислар билан ишлашга алоҳида аҳамият беради, улар фаолиятини йўлга қўйиш мақсадида «Устоз—шогирд» ишини янада юқори савияга кўтаришни таъминлайди; турли

ёш гуруҳ тарбиячилари, шунингдек, мактабгача таълим муассасаси ва мактаб ишида кетма-кетликни, узвийликни таъминлайди; «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастурини амалга татбиқ этишда услубий ёрдам беради; мактабгача таълим муассаса режаси асосида болалар контингентининг сақланишини назорат қилади; уставда белгиланган тартиб асосида болаларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб, мактабгача таълим муассасасига қабул қилади; бола ҳаётини ва соғлигини муҳофаза қилиш, тиббий хизматнинг ташкил этилиши, эмлаш, чиниқтириш, даволаш муолажалари, антропометрик ўлчовларнинг олиб борилиши ва касалликларнинг олдини олиш бўйича шифокор ва ҳамшира ишларини текширади; мактабгача таълим муассасасида гуруҳ хоналарининг бола ёшига мос мебеллар, зарур дидактик қўлланмалар, ўйинчоқлар, услубий, бадиий адабиётлар, гуруҳ учун керакли барча жиҳозлар билан таъминланишини йўлга қўйиб, назорат қилади.

Мактабгача таълим муассасасида болаларнинг ҳар томонлама ривожланиши учун зарур шарт-шароитлар яратилиши учун масъулдир.

Мактабгача таълим муассасасида санитария-гигиена қоидаларининг бажарилишини назорат қилади; ёзги соғломлаштириш мавсумининг ташкил этилишини таъминлайди ва бошқаради; ота-оналарнинг хоҳиш-эҳтиёжлари ва болаларнинг қизиқишларини ҳисобга олган ҳолда тўгараклар ташкил этилишини таъминлайди; ота-оналар, маҳалла, мактаб, ҳомий ташкилотлар билан ҳамкорликда ишлашни ташкил қилади; мактабгача таълим муассасасида рационал овқатлантиришни ташкил этади, озиқ-овқат маҳсулотларининг ишлатилиш ва уларнинг сақланишини назорат қилади; мактабгача таълим муассасасида ёрдамчи ходимларнинг вазифаларини тўғри тақсимлайди, улар меҳнати учун шарт-шароитлар яратади, йўл-йўриқ кўрсатмалар беради. Кундалик режимнинг улар томонидан бажарилишини таъминлаш мақсадида санитария мавзуларига оид суҳбатлар уюштиради.

Хўжалик мудираси, ошпаз, ошпаз ёрдамчиси, кир ювувчи ва ҳовли супирувчи ходимлар ҳамда қоровулларнинг иш фаолиятларини назорат қилади; мактабгача таълим муассасаси

мудираси йил давомида 2 марта (биринчи ва иккинчи ярим йилликда) туман (шаҳар) халқ таълими бўлими йиғилишида ҳисобот беради.

Умумий ота-оналар мажлисини ташкил этади ва уларга раҳбарлик қилади.

Билиши керак: Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, 2004 — 2009 йилларда Мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастури, Президент фармонлари, асарлари, нутқлари, ҳукумат қарорлари, таълим бошқаруви органларининг меъёрий ҳужжатлари, «Мактабгача таълим тўғрисидаги Низом», «Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастури, Мактабгача таълимнинг педагогикаси ва психологияси, Болалар соғлигини сақлаш ва муҳофаза қилиш қоидалари, Молия-хўжалик юритиш нормалари ва меҳнат қонунчилигини.

Мактабгача таълим муассасаси тарбиячисининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

Лавозим вазифалари. Мактабгача таълим муассасаси тарбиячиси «Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, «Мактабгача таълим ёшидаги болалар таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, Мактабгача таълим муассасаси «Устави», «Иш тартиби», «Ички меҳнат тартаби», қоидалари асосида ўз ишларини амалга оширади.

Ҳукуматимиз томонидан қабул қилинган таълимга оид ҳужжатлар моҳиятини, халк педагогикаси анъаналарини, ўзбек халқ урф-одатлари, қадриятлари, алломалар ўгитларини яхши билган ҳолда «Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури вазифаларидан келиб чиқиб болаларни ҳар томонлама камол топтириш, маънавий, жисмоний тарбиялаш, бадиий — эстетик, экологик, илк иқтисодий, ахлоқий, ҳуқуқий сабоқлар беришда уларнинг қизиқиши, қобилияти,

имкониятлари даражасида таълим-тарбия жараёнини ташкил этади.

Республикамизда ота-оналар, тарбиячилар орасида олиб борилаётган сиёсий ва миллий мафкуравий масалаларни кенг тарғиб қилади; ота-оналарнинг тарбия соҳасидаги талабларини қондириш, қўшимча хизматларни ташкил этишда фаол иштирок этади; болалар онгига миллий мафкура ғояларини сингдириш, маънавий-маърифий ишларни яхшилаш борасида фаол иш олиб боради; болаларда билим олиш эҳтиёжини, ўқишга интилиши, майлларини шакллантириб, уларни услубсиз таълим тизимига тайёрлайди; ўзбек халқининг бой маданий, тарихий мероси, юксак маънавий маданиятини болалар онгига сингдиради, болаларни буюк алломаларимиз ҳаёти ва ижодидан намуналар билан таништиради; болаларда ўз мустақил фикрини айта олиш, ижод қилиш, ихтиро қилиш, умумлаштириш, хулоса чиқариш, якун ясаш, изланиш кўникмаларини ривожлантиради.

Педагогик этикага амал қилиб, бола шахсини ҳурмат қилган ҳолда, уларни меҳнатга, атроф-муҳитни ҳимоя қилишга ўргатиб бориш билан бирга ўз устида мунтазам ишлаши, ижодий изланиши, янги методик адабиётлар билан таниш бўлиши, иш жараёнида янги педагогик технологияларни, ноанъанавий иш кўринишларини қўллай олиши, машғулотларга методик жиҳатдан тайёр бўлиши, гуруҳ ҳужжатларини ўз вақтида юритиши, режа асосида малака ошириши, педагогик кенгаш, семинарлар ва услубий бирлашмаларда қатнашиши; иш берувчининг қонуний фармойишларини бажариши, маъмурият талабларини ўз вақтида бажариши, меҳнатни муҳофаза қилиш, хавфсизлик техникаси ва санитария талабларига қатъий риоя қилиши, тиббий кўрикдан вақтида ўтиши, болаларни севиб ишлаши, уларга мутлақо тан жазосини бермаслиги, бола соғлиги ва ҳаёти ҳақидаги жавобгарликни ҳис этиши, уларни гуруҳда, ўйин майдончаларида ёлғиз қолдирмаслиги, таълим-тарбиявий ишларни соғломлаштириш, чиниқтириш ва даволаш муолажалари билан қўшиб олиб боришни ташкил эта билиши лозим бўлади.

Гуруҳдаги қаттиқ ва юмшоқ жиҳозларнинг авайлаб ишлатилиши учун масъулдир.

Гуруҳда бахтсиз воқеа рўй бериб, болага шикаст етган ҳолатда тарбиячи жавобгар ҳисобланади.

Маъмурият билан келишмаган ҳолда иш соатини алмаштирмаслиги, маъмурият талабларини сидқидилдан бажаришга ҳаракат қилиши даркор.

Жамоа ва ота-оналар билан яхши муомалада бўлган ҳолда болаларни фақат ота-оналар қўлидан қабул қилиб олади ва улар қўлига топширади.

Гуруҳ болалари билан ўтказиладиган байрам эрталикларининг юқори савияда ўтишини ташкил этади, ота-оналар мажлиси тайёрлайди, унинг сифатли ўтишини таъминлайди; оилада, ота-она ва фарзанд муносабатларини ўрганиш мақсадида бола билан яккама-якка шуғулланиш режасини тузади; мактабгача таълим муассасасининг жамоат ишларида фаол қатнашади, маънавий-ахлоқий фазилатлари билан бошқаларга ўрнак бўлади; таълим-тарбия сифати ва самарадорлигини ошириш йўлида бор куч-ғайратини сарфлайди.

<u>Билиши керак</u>: Мактабгача таълим тизимига оид ҳукумат қарорлари ва фармонларини, «Мактабгача таълим тўғрисидаги Низом», «Мактабгача таълим ёшидаги боланинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастурини, вазирлик ва бошқа юқори ташкилотларнинг мактабгача таълимга оид буйруқ ва кўрсатмаларини, мактабгача таълим педагогикаси ва психологиясини, таълим дастурларини, мазмунини ҳамда таълим-тарбия методларини, уларни назорат қилишнинг шакл ва услубларини; болалар ҳаёти ва соғлигини ҳимоя қилиш қоидаларини.

Мактабгача таълим муассасаси услубчисининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

<u>Лавозим вазифалари</u>. Мактабгача таълим муассасасининг услубчиси мактабгача таълим муассасасининг услубий ишларига умумий раҳбарлик қилади; услубий ишларнинг истиқболи, унинг режалаштирилиши, таълимга оид меъёрий ҳужжатлар билан ишлайди, ҳисоботлар олиб боради.

Педагогик кенгаш, кўрик-танлов, семинарларга материаллар тўплайди, ташкил этади, уларнинг бажарилишига раҳбарлик қилади; педагог кадрларнинг малакасини ошириш масалалари билан шуғулланади, ёш мутахассислар билан иш олиб боради; таянч дастур асосида таълим-тарбия ишларини ташкил қилишда раҳбарлик ва назорат ишларини амалга оширади.

«Давлат тили тўғрисида»ги Қонуннинг бажарилишини ташкил этади; таълим-тарбия жараёнига янги педагогик технологияларни жорий этишга раҳбарлик қилади, услубий ёрдам кўрсатади; барча ёшдаги гуруҳ тарбиячилари, психолог, мусиқа раҳбари, иккинчи тилга ўргатувчи мутахассис-педагог ва жисмоний тарбия йўриқчиси ишларига раҳбарлик қилади ва услубий ёрдам кўрсатади; болалар онгига миллий истиқлол ғоясини сингдириш, маънавий —маърифий, ҳуқуқий саводхонликка ўргатиш бўйича қилинадиган ишларни ташкил этади, бажарилишини назорат қилади.

Илғор иш тажрибаларни ўрганади, умумлаштиради, оммалаштиради, мактабгача таълим муассасаси ишига татбиқ этади.

Мактабгача таълим муассасасида тўгараклар, кўрик танловлар, болалар ижодиётига қаратилган кўргазмалар, оммавий, маданий ишларни ташкил этади ва уларнинг фаолиятига раҳбарлик қилади.

Болаларнинг билим ва кўникмалари ташхисини олиб боради. Болаларнинг таълим-тарбиясини шакллантиришда ота-оналар билан услубий жиҳатдан олиб борилаётган ишларни ташкил этади ва унга раҳбарлик қилади.

Билиши керак: Мактабгача таълим тизимига оид ҳукумат қарорлари ва фармонларини, «Мактабгача таълим тўғрисидаги Низом», «Мактабгача таълим ёшидаги боланинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастурини, вазирлик ва бошқа юқори ташкилотларнинг мактабгача таълимга оид буйруқ ва кўрсатмаларини, мактабгача таълим педагогикаси ва психологиясини, таълим дастурларини, мазмунини ҳамда таълим-тарбия методларини, уларни назорат қилишнинг шакл ва услубларини; болалар ҳаёти ва соғлигини ҳимоя қилиш қоидаларини.

Мактабгача таълим муассасаси психологининг намунавий лавозим вазифалари ва уларга қўйиладиган талаблар

Лавозим вазифалари. Мактабгача таълим муассасаси психологи МТМда психологик хизматни ташкил этади; педагогик кенгаш, семинарларда психологияга оид масалалар бўйича маърузалар билан иштирок этади; ташхис ишларини ташкил этади, ҳужжатлар билан ишлайди, ҳисобот беради; иқтидорли болаларни аниқлайди ва улар билан ўз йўналиши бўйича ишлар олиб боради.

Тўлиқсиз оила фарзандлари билан суҳбат ва маслаҳатлар уюштиради. Ҳар бир тарбияланувчига «Педагогик — психологик кузатув дафтари»ни юритишда тарбиячиларга тавсиялар беради ва уларни: тўлдириб боради; олти ёшли болаларнинг мактабга тайёрлик даражасини аниқлайди, улар билан шуғулланиш бўйича маслаҳатлар беради.

Болаларнинг нутқи, диққати, хотираси, тафаккури ва ақлий қобилиятларини ўстириш бўйича маслаҳатлар ташкил этади; ота-оналар учун бола тарбиясига оид маслаҳатлар, суҳбатлар уюштиради; педагогик жамоа билан таълим-тарбия ишларини ташкил қилишда психологик ёрдам кўрсатади.

Билиши керак: Мактабгача таълим тизимига оид ҳукумат қарорлари ва фармонларини, «Мактабгача таълим тўғрисидаги Низом», «Мактабгача таълим ёшидаги боланинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастурини, вазирлик ва бошқа юқори ташкилотларнинг мактабгача таълимга оид буйруқ ва кўрсатмаларини; мактабгача таълим педагогикаси ва психологиясини; таълим дастурларини, мазмунини ҳамда таълим-тарбия методларини, уларни назорат қилишнинг шакл ва услубларини; болалар ҳаёти ва соғлигини ҳимоя қилиш қоидаларини.

Мактабгача таълим муассасаси мусиқа раҳбарининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

Лавозим вазифалари. Мактабгача таълим муассасасининг мусиқа раҳбари «Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар

тайёрлаш миллий дастури, «Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари», «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури, «Соғлом авлод учун» давлат дастури», таълимни бошқарув органларининг меъёрий ҳужжатлари, таълим муассасасининг «Устави», «Иш тартиби», «Ички меҳнат интизоми» қоидалари асосида ўз ишини амалга оширади.

Ҳукумат томонидан қабул қилинган таълимга оид ҳужжатлар моҳиятини, халқ педагогикаси анъаналарини, ўзбек халқининг урф-одатлари, қадриятларини, алломалар ўгитларини яхши билиши лозим.

«Таълим тўғрисида»ги Қонун, Кадрлар тайёрлаш миллий дастури вазифаларидан келиб чиқиб, болаларни ҳар томонлама камол топтириш, маънавий онгини оширишда, бадиий-эстетик, мусиқий тарбия беришда уларнинг қизиқиши, имконияти ва қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда мусиқа машғулотларини ташкил қилади. Болаларни мусиқа соҳасидаги талабларини қондириш мақсадида қўшимча хизматлар ташкил этади.

Болалар онгига мустақиллик мафкураси ва миллий истиқлол ғоясини мусиқий таълим орқали сингдиради, маънавий-маърифий ишларни яхшилаш борасида фаол иш олиб боради.

Болаларда мусиқага бўлган эҳтиёжини қондиради, интилиш, майлларини шакллантиради; ўзбек халқнинг бой маданий-тарихий мероси, миллий мусиқа маданиятини болалар онгига сингдиради, буюк алломаларимиз, композиторлар ҳаёти ва ижодидан намуналар билан болаларни таништиради, болаларда ўз мустақил фикрини айта олиш, ижод қилиш, изланиш кўникма ва малакаларини ривожлантиради.

Болаларда нафосат туйғуларини тарбиялайди. Уларни гўзалликни севишга, мусиқа тинглашга, қўшиқ айтишга ва рақс тушишга ўргатиб боради.

Мусиқа раҳбари ўз устида мунтазам ишлаши, ижодий изланиши, янги методик адабиётлар билан танишиб бориши, таълим жараёнида янги педагогик технологияларни, ноанъанавий услубларни қўллай олиши, иш ҳужжатларини ўз вақтида юритиши, режа асосида малака ошириб бориши, дастур ва давлат талабларининг бажарилишига тўлиқ эришиши, педагогик кенгаш, семинар ва услубий бирлашмаларда қатнашиши лозим.

Ҳар бир гуруҳ учун тузилган режа асосида машғулотларни ўз вақтида ўтказади; тарбиячилар билан биргаликда болалар қўшиқлари, мусиқий ўйинлар, рақслар, мусиқий дам олиш дақиқалари, туғилган кунлар, байрам эрталикларини ўтказади, улар учун либослар танлайди, ота-оналарга мусиқий таълим масалалари бўйича маслаҳатлар беради, тўгарак ишларини олиб боради; мусиқа хонасининг дид билан жиҳозланишини таъминлайди.

Маъмурият талабларини ўз вақтида бажариши, меҳнатни муҳофаза қилиш, хавфсизлик техникаси ва санитария талабларига қатъий риоя қилиши, тиббий кўрикдан вақтида ўтиши лозим.

Билиши керак: Мактабгача таълим педагогикаси ва психологиясини, таълим дастурларини, мусиқа таълими методлари ва назариясини; болалар мусиқаси бўйича адабиётларини.

Мактабгача таълим муассасаси тиббиёт ҳамширасининг намунавий лавозим вазифалари ва уларга қўйиладиган талаблар

Лавозим вазифалари. Мактабгача таълим муассасасининг тиббиёт ҳамшираси мактабгача таълим муассасаси «Устави», ички меҳнат тартиб-қоидаларига риоя қилган ҳолда ўз ишини ташкил қилади, раҳбарларнинг қонуний фармойишларини бажаради.

Меҳнатни муҳофаза қилиш, хавфсизлик техникаси ва санитария талабларига қатъий риоя қилади. Тиббий кўрикдан ўз вақтида ўтади, тиббий муолажаларни шифокор кўрсатмасига асосан ўз вақтида бажаради.

Овқатланишни ташкил этиш, касалликларнинг олдини олиш, филтр назорати, патронаж, соғломлаштириш, чиниқтириш ишлари, гуруҳ хоналарининг тозалиги, идиш-товоқлар, ўрин-кўрпаларнинг ишлатилиши, ходимларнинг жадвал асосида тиббий кўрикдан ўтишини назорат қилади.

Эмлаш муолажалари ва антропометрик ўлчовларни ўз вақтида ўтказади; шикастланган болага дарҳол биринчи ёрдам кўрсатиш ва шифокор кўригига олиб бориш ишларини бажаради.

Бемор, ҳарорати кўтарилган болаларни гуруҳдан четлаштиради; педагогик кенгаш, тиббий педагогик кенгаш ва ишлаб чиқариш йиғилишларида иштирок этади.

Жамоа ва ота-оналар орасида тиббиёт соҳасидаги янгиликлар, биринчи ёрдам кўрсатиш йўллари бўйича суҳбатлар уюштиради.

Коллораж ва брокераж дафтарларини юритади.

Патронаж дафтарини юритади ва гуруҳлардаги патронаж дафтарларини назорат қилади; тиббиёт хонасидаги барча анжомларнинг эҳтиётлик билан ишлатилишини таъминлайди, синган-йўқолганларининг ўрнини тўлдиради.

МТМ логопедининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

— Болалар нутқини текшириб, нуқсонларини аниқлайди;
— таълимий иш кўринишларини белгилаб, режалайди;
— нутқ нуқсонини коррекциялайди;
— компенсация ишларини олиб боради;
— болалар билан тиклаш, мослаштириш ишларини олиб боради;
— таълим-тарбия дастури вазифаларини бажаради;
— ота-оналар билан ташвиқот-тушунтириш ишларини;
— тарбиячилар билан ҳамкорлик ишларини олиб боради.

МТМ мудираси хўжалик ишлари бўйича ўринбосарининг намунавий лавозим вазифалари ва унга қўйиладиган талаблар

— МТМ биноси, хоналарида саришталикни, ҳовли ва ундаги жиҳозларнинг саранжомлигини таъминлайди, уларнинг сақланишига масъул ҳисобланади;
— ёнғиннинг олдини олиш чораларини кўради;
— МТМдаги барча жиҳозларнинг тўғри ишлатилиши ва сақланишига жавоб беради;
— МТМ хизматчи ходимлари ишини ташкил этади ва назорат қилади;

— Овқатнинг тўғри тайёрланиши, сифати, озиқ-овқат маҳсулотларининг талаб даражасида сақланиши, ошхона, омборхона тозалигига жавоб беради;

— МТМда иссиқлик режимини таъминлайди.

МТМ маъмуриятининг навбатчилик кунидаги вазифалари

Муассасада навбатчилик эрталаб соат 7^{00} дан кеч соат 17^{30} гача белгиланган. Навбатчи:

— МТМ ходимларининг меҳнат интизомига риоя қилишини назорат қилади;

— эрталабки қабул, навбатчи гуруҳ ишини текширади;

— ошхонада озиқ-овқат маҳсулотларининг менюга мувофиқ тортилиши, қозонга солинишини текширади;

— МТМ ҳудудининг озодалигини назорат қилади;

— барвақт келган болаларни қабул қилиб, тарбиячиларга топширади;

— кун давомида МТМ кун тартибига риоя қилинишини назоратга олади;

— МТМга бегона кишиларнинг кирмаслиги, ишчи-ходимларнинг иш вақтида узрсиз кетиб қолмаслиги чораларини кўради;

— МТМнинг навбатчи-тарбиячиси билан бирга машғулотларга ҳозирлик кўради, уларнинг ўтказилиши, гуруҳ хоналарининг озодалигини кўздан кечиради.

— навбатчиликни белгиланган вақтда муассаса қоровулидан қабул қилиб олиб, сўнгра унга топширади.

Навбатчилик тартиби *

Ҳафта кунлари	Исми — шарифи
Душанба	
Сешанба	
Чоршанба	
Пайшанба	
Жума	

МТМ педагоглари ҳақида маълумот

Тарбиячилар: 18 нафар

маълумотига кўра:
олий – 3 нафар
ўрта махсус – 7 нафар
ўрта номахсус – 1 нафар
умумий ўрта – 7 нафар
Тоифасига кўра
Олий –
Биринчи – 1 нафар
Иккинчи – 2 нафар
Мутахассис – 15 нафар
Талабалар
ТДПУ – 0
МТПБЮ – 0
МТМда гуруҳлар сони – 9 нафар
МТМда болалар сони – 160 нафар
Шундан
Илк ёш гуруҳларида – 15 нафар
Мактабгача гуруҳда – 145 нафар

МТМ тарбиячиларининг малака ошириш режаси

Т.р.	Исми-шарифи	Маълумотнома	Тоифаси	Охирги малака оширган вақти гувоҳнома номери	Режа асосида навбатдаги малака оширадиган вақти

200__–200__ ўқув йилида ўтказиладиган педагогик кенгашлар режаси

№	Иш мазмуни	Иш кўриниши	Масъуллар
1	2	3	4
I.	Август–200__		
1.	200__ — 200__ ўқув йилида амалга оширилган ишлар якуни	Ҳисобот умумлаштириш	Мудира, тарб.лар
2.	200__ –200__ ўқув йилига мўлжалланган асосий вазифалар, уларни амалга ошириш йўллари		Мудира, услубчи
3.	Навбатдаги педагогик Кенгашларга тайёргарлик юзасидан вазифаларни белгилаш ва тақсимлаш		Мудира, услубчи

1	2	3	4
II	Октябрь–200__		
1	МТМда Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонун. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури (2 — босқич). «Она ва бола йили» дастурини бажариш йўллари	Давра суҳбати	Мудира, методист, ҳамшира
2	«Меҳржон» байрами сценарийсини тасдиқлаш ва ўтказиш	Мунозара	Мусиқа раҳбари
III	Декабрь–200__		
1	МТМда «Учинчи минг йилликнинг боласи» дастурининг педагоглар ва болалар томонидан ўзлаштирилиш тапҳлиси	Тест — рейтинг	Услубчи, психолог
2	МТМдаги тўгарак ишлари орқали дастур талабларини бажаришга замонавий ёндашувни амалга ошириш	Тажриба минбари	Услубчи, тўгарак раҳбарлари
IV	Февраль–200__		
1	«Одоб дурдоналари» — мактабгача таълим ёшидаги болаларни маънавий-ахлоқий шакллантириш воситаси сифатида (тажриба-синов ишлари ҳақида ахборот)		
2	Ота-оналар қўмитаси фаолияти юзасидан суҳбат		Қўмита аъзолари
V.	Апрель–200__		
1.	Болаларнинг мактаб таълимига тайёрлиги юзасидан кенгайтирилган ҳисобот	Тест диаг-ностика	Психолог, методист
2.	«Хайр боғча, салом мактаб» байрам эрталиги сценарийсини тузиш, ўтказиш юзасидан муҳокама		Мус. раҳб., тарбиячилар
VI.	Май–200__		
1	Нутқида нуқсони бўлган болалар билан олиб бориладиган логопедик ишлар таҳлили	Ижодий ҳисобот	Методист, логопед
2.	МТМда ўтказилган фронтал текширув натижаларини муҳокама қилиш	Давра суҳбати, кўргазма	Мудира, методист

Мудира ҳузуридаги ишлаб чиқариш йиғилишлари режаси

Сентябрь – 200__

1. Болаларнинг гуруҳдан — гуруҳга ўтишини ташкил қилиш.
2. Гуруҳларнинг янги ўқув йилига ҳозирлиги.

Декабрь – 200__

1. Биринчи чорак якунига кўра болалар давомати таҳлили.

2. Болалар ўзлаштиришни таҳлили.

Март – 200__

1. Наврўз байрами муносабати билан ободонлаштириш тадбирларини ташкил этиш.

2. Болалар ўртасида шикастланишнинг олдини олиш.

Июнь – 200__

1. Ёзги соғломлаштириш мавсумини ташкил этиш чоралари.

2. Янги ўқув йилига ҳозирлик бўйича режаларни белгилаш.

Жамоа ишлаб чиқариш йиғилиши режаси

Сентябрь

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Тарбиячиларнинг янги ўқув йилига ҳозирлик ҳолати.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Ота-оналар билан олиб борилаётган ишлар аҳволи.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Озиқ-овқат маҳсулотларининг сақланиш ҳолати.

3. Тиббиёт ҳамшираси ҳужжатларининг юритилиши.

4. Кун тартибига риоя қилиш ҳақида.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Мактаб билан ўзаро ҳамкорликнинг ҳолати.

3. Давомат режасининг гуруҳларда бажарилиши.

Октябрь

I. 1. ТХТБ топшириқ кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Меҳнат интизомига риоя қилишнинг ҳолати.

3. Маҳалла билан ҳамкорликнинг ҳолати.

II. 1. ТХТБ топширик, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Психолог хизмати ҳолати.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Куннинг I.II ярмини ташкил қилиш 1–урининг ҳолати.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Ошхонада санитария режимининг бажарилиши.

Ноябрь

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. МТМда маънавий-маърифий йўналишдаги ишлар ҳолати.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. I чорак якунлари юзасидан ҳисобот.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Тиббиёт хонаси ҳужжатларининг юритилиши.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Муассасада қаттиқ ва юмшоқ жиҳозларнинг сақланиши.

Декабрь

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Гуруҳларда давлат таълим талабларининг бажарилиши.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Тўгарак ишлари ҳолати.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Логопедик ишлар ҳолати.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Янги йил байрам эрталиги.

Январь

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Илк ёш гуруҳида таълим-тарбия ишлари ҳолати.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмэлари билан таништкриш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Ота-оналар билан олиб борилаётган ишлар ҳолати.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болалар касалланиши таҳлилда.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Меҳнат интизомига риоя қилиш ҳолати.

Февраль

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Давомат режасининг ижроси.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Боғчада соғломлаштириш ишларининг олиб борилиши.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Муассасада жисмоний тарбиянинг ҳолати.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болаларни овқатлантиришни ташкил этиш.

Март

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болаларни йўл—транспорт ҳодисаларидан сақлаш чоралари.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болаларнинг юқумли касалликлар билан оғриши ҳолати.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Психологик иш таҳлили.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Меҳнат интизомига риоя қилиш.

Апрель

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Муассасада ёнғиндан сақланиш чоралари.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Озиқ-овқатларнинг сақланиши, улардан фойдаланиш.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Малака ошириш режасининг бажарилиши. Курсдан сўнгги ишлар ҳолати.

IV. 1. ТХТБ топширқиқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болалар касалликларининг олдини олиш чоралари.

Май

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болаларнинг мактабга тайёрлиги.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Муассасада жиҳозларнинг сақланиши ва улардан фойдаланиш ҳолати.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Ота-оналар билан ишлаш ҳолати.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Ёзги соғломлаштириш мавсумини ташкил этиш.

Июнь

I. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Чораклик диагностика таҳлили.

II. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Тиббий ҳужжатларнинг юритилиши.

III. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Чиниқтириш тадбирларининг ташкил этилиши.

IV. 1. ТХТБ топшириқ, кўрсатмалари билан таништириш, уларни ижро учун қабул қилиш.

2. Болалар касалликларини олдини олиш чоралари.

Педагогик жараёнга раҳбарлик, назорат ва методик ёрдам уюштириш режаси

Текширишлар
а) огоҳлантирувчи

№	Текшириладиган фаолият	Гуруҳ	Муддати	Умумлаштириш кўриниши
1.	Кун қисмларини ташкил этиш	барча	йил дав.	кузатув
2.	Очиқ машғулотларга тайёрланиш	– //–	– //–	Маслаҳат. тавсиялар
3.	Педагогик кенгашга тайёрланиш	– //–	IX, XI, XII, I, III, V	– //–
4.	Ота-оналар билан иш кўринишлари	– //–	йил дав.	Ўзаро ташриф, таҳлил
5.	Соғломлаштириш ишларининг ташкил этилиши	– //–	мунтазам	– //–
	Б) эпизодик			
1.	Тарбиячиларнинг малака оширищ курсларидан кейинги ишлари		XII,III,V	Очиқ машғулот суҳбат, ҳисобот
2.	Метод бирлашма тавсияларини амалга ошириш		йил дав	Кузатув, хулосалар

в) қиёсловчи

	Фаолият тури	Вақти	Гуруҳлар	Муҳокама кўриниши
1	Болаларнинг математик тасаввурлари	X	3,5	
2.	Тасвирий фаолият, меҳнат	XI	2,4	
3	Нутқ ўстириш, тил ўргатиш	XII	1,7	
4.	Жисмоний тарбия	I	5–7	
5.	Мактабга тайёрлаш	IV	2,7	

г) мавзули

1	Логопедик гуруҳларда таълим – тарбиявий ишлар ҳолати	IV		
2	Тўгарак ишларининг самарадорлиги	I	№3,8	

д) **фронтал**

1	Болаларнинг мактаб таълимига тайёргарлигини ўрганиш	IV	2.7	

Тарбиячилар учун семинар машғулотлари режаси

Ноябрь– 200__

1. МТМда таълим-тарбия жараёнида илғор педагогик технологияни қўллашда ўз устида ишлашнинг моҳияти.

Давра суҳбати–методист, тарбиячи.

2. Турли ёш гуруҳларида болаларга ёндашувнинг илғор усулларидан кенг фойдаланиш йўллари.

Учрашув–мулоқот.

3. Машғулот ва ўйинларни ташкил этишда болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш.

Психолог маслаҳати.

4. Муассасада «Ёш мутахассис мактаби» иши юзасидан ахборот.

Методист–тест–диагностика.

5. «Энг оригинал кўргазмали қурол» танлов якуни.

Мудира.

Март–200__.

1. Очиқ машғулот таҳлили.

Методист, тарбиячилар.

2. Нутқида нуқсони бўлган болалар билан олиб борилган ишларни ўрганиш натижалари.

Методист, логопед.

3. Малака оширишдан ўтган тарбиячилар ҳисоботи.

Тарбиячилар.

«Энг баҳаво майдонча» танлови якунлари.

Методист.

Май–200__.

1. Очиқ машғулот таҳлили.

Методист, тарбиячилар.

2. Болаларнинг МТМда таълимининг кейинги босқичи ва мактаб таълимига тайёрлигини фронтал текшириш натижалари.

Методист, психолог.

3. МТМнинг таълим-тарбия жараёнига оила, боғча, мактаб ҳамкорлигининг таъсири.

Жойлардан вакиллар.

4. «Жонли табиат бурчаги» танлов натижалари.

Методист.

5. Ёзги соғломлаштириш мавсумини ўтказиш юзасидан тадбир муҳокамаси.

Ҳамшира, ота-оналар, тарбиячилар.

Июль–200__.

1. 200__ – 200__ ўқув йилига белгиланган асосий вазифаларнинг бажарилишида туман ва шаҳар миқёсида мавжуд илғор тажрибалардан ўринли фойдаланиш.

Фикр алмашиш.

2. Ўқув йили якунлари— муаммо, изланиш, ечимлар.

МТМда тиббий–педагогик кенгашлар режаси

200__ йил ноябрь

1. Гуруҳ болаларининг ривожланиш кўрсаткичлари таҳлили.

Тарбиячилар

2. Гуруҳ болаларининг саломатлигини мустаҳкамлаш, касалликларнинг олдини олиш чоралари.

Ҳамшира

3. Илк ёш гуруҳ болаларини чиниқтиришда тиббий омиллардан фойдаланиш.

Услубчи

200__ йил февраль

1. Илк ёш гуруҳи болаларининг ривожланиш кўрсаткичлари таҳлили.

Тарбиячилар

2. Гуруҳ болаларида гигиеник малакаларни шакллантиришда энаганинг роли.

3. Болаларда учрайдиган касалликлар профилактикаси.

Ҳамшира

200__ йил май

1. Гуруҳ болаларининг ривожланиш кўрсаткичлари таҳлили.

Тарбиячилар

2. Болаларда учрайдиган зарарли одатларни бартараф этиш юзасидан тавсиялар.

Ҳамшира, психолог

3. Болаларнинг жисмоний усиш таҳлили, маслаҳат, тавсиялар.

Услубчи

200__ йил август

1. Бола шахсининг шаклланишида луғат бойлигининг аҳамияти.

Гуруҳда бу борада олиб борилган ишлар ҳолати.

Услубчи

2. Боланинг умумий ривожланиш кўрсаткичлари таҳлили.

Тарбиячилар

3. Боланинг жисмоний усиши, саломатлиги таҳлили.

Ҳамшира

Педагогик жараённи жамоа бўлиб кузатиш режаси

А) Байрам эрталиклари

1. Мустақилликнинг _____ йиллигини нишонлаш — Барча гуруҳлар, **VIII.**
2. Тил байрами —**№ 4,5,7–Х.**
3. Ҳосил байрами–барча **гуруҳлар, XI.**
4. Янги йил байрами— **барча гуруҳлар— XII.**
5. А. Навоий таваллуди —№ **4,5,7–II.**
6. Ватан ҳимоячилари куни —№ **4,5,7–И.**
7. Наврўз байрами — **барча гуруҳлар, III, IV.**
8. Гуллар ва қушлар байрами — **барча гуруҳлар V.**
9. Болалар куни–№ 4,5,7–"У1.
10. Сув байрами — **барча гуруҳлар.УП.**
11. Хайр боғча, салом мактаб! №—**VI.**

В) Машғулотлар

— Мактабга тайёрлаш гуруҳида логопедик машғулот — **XI, Г. Жалолова.**

— Ўрта гуруҳда жисмоний тарбия **№ 2. XII, Соатова Ф.**

— Катта гуруҳда математика **№ 4. I. Дулдулова Д.**

— Илк ёш гуруҳида сенсор ва жисмоний тарбия № **6. III, Исматова М.**

— Кичик гуруҳда тасвирий фаолият. **№ 1, II. Ниғмонхўжаева У.**

— Катта гуруҳда меҳнат фаолияти. **№ 7. IV. Тўлаганова** У.

— Ўрта гуруҳда — нутқ устириш. **№ 2. V. Ғофурова М.**

— Мактабга тайёрлов гуруҳида тасвирий фаолият. **№ 5. IV, Исматова Г.**

— Ўрта гуруҳда логопедия. **№ 8. II. Жалолова Г.**

Ёш мутахассислар билан ишлаш режаси

1. Устоз-шогирдликни уюштириш, уларни бириктириш.

Мудира — IX—200__

2. Ўзаро ташрифлар режасини тузиш.

Услубчи — IX—200__

3. Маслаҳатлар тартибини белгилаш.

Услубчи—IX—200__

4. Янги методик адабиётларни шарҳлаб, таништириш.

Психолог, X, **III**

5. Машғулотларни жиҳозлаш бўйича маслаҳатлар бериш.

Услубчи, XI, IV

6. Ота-оналар билан ишни уюштиришга доир тавсиялар бериш.

Услубчи, XII, V

7. Болалар жамоасини уюштириш ва фаолиятга йўналтириш бўйича маслаҳатлар бериш.

Психолог, I, VI

8. Режалаштириш ва ҳисобот кўринишларини танлаш, тажрибада қўллаш.

Мудира, II, VII

МТМ педагоглари ўртасида устоз—шогирдликнинг йўлга қўйилиши

Устознинг исми-шарифи	Шогирднинг исми-шарифи

Муассасада устоз– шогирдликни ташкил қилишга оид иш режаси

т.р	Иш мазмуни	Муддати	Ижрочи
1.	Устоз-шогирдликни белгилаш	VIII–200__	Услубчи
2.	Иш режасини тузиб, таништириш	VIII–200__	Услубчи
3.	Устозларнинг маслаҳат-тавсияларини ташкил қилиш	Мунтазам	Услубчи
4.	Ўзаро ташрифлар уюштириш, таҳлил ишлари	Ҳар чорак	Устозлар
5.	Мазкур мавзуда иш юзасидан ҳисобот бериб туриш	Ҳар чорак	Устоз ва шогирдлар

МТМ ва мактабнинг ҳамкорлик режаси

№	Иш мазмуни	Ижрочи	Вақти
1.	МТМ ва мактаб ҳамкорлиги режасини тузиш, мактаб раҳбарияти билан келишиш.	мудира	VIII
2.	Мактабнинг бошланғич синф ўқитувчилари ва МТМнинг катта, мактабга тайёрлов гуруҳ, тарбиячилари учун семинарлар ўтказиш	услубчи	XII
3	Собиқ тарбияланувчиларнинг I чорак, ярим йиллик билимлари таҳлили билан танишиш.	услубчи	XII, III
4.	МТМда математика, нутқ ўстириш, тасвирий фаолият машғулотларини ўтказиш, таҳлил қилиш	тар.лар	II
5.	Мактабда математика, ўқиш, ёзув дарсларини кузатиш.	тар.лар	IV
6.	Ота-оналар конференцияси «Мактабга бориш — муҳим воқеа, сиз унга тайёрмисиз!».	услубчи	V

"Келишилди" Мактаб директори		"Келишилди" МТМ мудири

«Бободеҳқон» маҳалласи қошида ташкил этилган «Оналар мактаби» педагогик студиясининг иш дастури

1–Машғулот: сентябрь–200__

Мавзу: Гўдаклик ва илк ёш давридаги ривожланишнинг психологик хусусиятлари.

2–Машғулот: октябрь–200__

Мавзу: Сенсор тараққиёт ва нарсалар билан бажариладиган ҳаракатларни ривожлантириш.

3–Машғулот: ноябрь–200__

Мавзу: Мактабгача тарбия ёшидаги болалар шахсини ривожлантириш.

4–Машғулот: декабрь–200__

Мавзу: Илк ёшдаги болаларнинг анатомо – физиологик хусусиятлари.

5–Машғулот: январь–200__

Мавзу: Илк ёшдаги болаларда учрайдиган асосий касалликлар, уларнинг олдини олиш.

6–Машғулот: февраль–200__

Мавзу: Болалар кун тартибини ташкил этиш усуллари.

7–Машғулот: март–200__.

Мавзу: Мустақиллик ва шахсий гигиеник кўникмаларни тарбиялаш.

8–Машғулот: апрель–200__

Мавзу: Болаларни чиниқтириш тадбирларини ташкил этиш.

9–Машғулот: май–200__

Мавзу: Болаларнинг кундалик ҳаётида жисмоний тарбиянинг ўрни.

10–Машғулот: июнь–200__

Мавзу: Болалар фаолиятининг турли кўринишларида ақлий тарбия вазифаларининг бажарилиши.

11–Машғулот: июль–200__

Мавзу: Болаларнинг катталар ва тенгдошлари билан ижобий муносабатларини шакллантириш.

12–Машғулот: август–200__

Мавзу: Болаларнинг мавзули ўйинлари учун шароит яратиш.

МТМнинг илк ёш гуруҳларида ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган асосий масалалар

I чорак:

«Ота-оналарнинг ҳуқуқ ва вазифалари».

II чорак;

«Болаларда мустақилликни тарбиялаш».

III чорак:

«Болаларни жисмоний тўғри ривожлантиришнинг асосий шартлари».

IV чорак:
«Болаларда инжиқлик ва қайсарликнинг олдини олиш».

МТМнинг кичик ёш гуруҳларида ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган асосий масалалар

I чорак:
«Болаларда хулқ-атвор бузилишлари сабаблари».
II чорак:
«Болалар ҳаётида ўйинчоқларнинг аҳамияти».
III чорак:
«Уйда болаларнинг бўш вақтини ташкил этиш».
IV чорак:
«Болаларда маданий хулқ-атворни тарбиялаш».

МТМнинг ўрта ёш гуруҳларида ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган асосий масалалар

I чорак:
«Ўйин — болалар фаолиятининг асосий кўриниши».
II чорак:
«Болаларда катталар меҳнатига қизиқиш ва ҳурматни тарбиялаш».
III чорак:
«Ахлоқий жиҳатларни таркиб топтиришда намунанинг роли».
IV чорак:
«Мактабгача тарбия ёшидаги болалар иқтисодий таълими кўринишлари».

МТМнинг катта ёш гуруҳларида ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган масалалар

I чорак:
«Экологик тарбия — долзарб вазифа».
II чорак:
«Болаларда гўзаллик ҳиссини тарбиялаш».
III чорак:

«Бола билан иш олиб боришда интеллектуал хусусиятларни ҳисобга олиш».

IV чорак:

«Болангизнинг қизиқишларини биласизми?».

МТМнинг мактабга тайёрлов гуруҳларида ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган асосий масалалар

I чорак:

«Болаларнинг таълим олишга лаёқатини ўстиришда оиланинг роли».

II чорак:

«Болангизнинг эҳтиёжларини биласизми?».

III чорак:

«Болаларнинг таълим олишга тайёрлик кўрсаткичлари».

IV чорак:

«Болаларнинг касбларга қизиқишини ўстириш».

МТМнинг умумий ота-оналар мажлиси муҳокамасига қўйиладиган асосий масалалар

200__ йил сентябрь.

1. Қўмита таркибини белгилаш, режа тузиш, ижрочи ва масъулларни белгилаш.
2. Таълим-тарбиявий иш вазифаларини бажаришда МТМ ва оила ҳамкорлиги — суҳбат.

200__ йил декабрь.

1. МТМда кун тартибининг бажарилиш таҳлили.
2. Болаларнинг билим даражасини яхшилашда оиланинг роли.

200__ йил апрель

1. МТМ да болалар овқатланишини ташкил этиш ҳолати.
2. Давомат режасининг ижроси, ота-оналар тўловлари ҳолати.

200__ йил июнь.

1. Ёзги соғломлаштириш мавсумининг тўғри ташкил этилишида оила фаоллиги.
2. Янги ўқув йилига ҳозирликни таъминлашда оила олдидаги вазифаларнинг долзарблиги.

МТМ ота-оналар қўмитасининг иш режаси

Ота-оналар қўмитаси таркиби

— **гуруҳ**— раис: аъзолар:

МТМ умумий ота-оналар қўмитаси таркиби

Раис: Аъзолар:

МТМнинг умумий ота-оналар қўмитаси ҳар чоракда ўз йиғилишини ўтказади. Йиғилишлар кун тартиби раис томонидан белгиланиб, ўтказилади.

1	Қўмита таркибини белгилаш, режа тузиш, масъулларни аниқлаш.	X
2.	Таълим-тарбиявий иш вазифаларини бажаришда оила ва МТМ ҳамкорлиги – суҳбат.	
1.	МТМ кун тартибини текшириш.	I
2.	Машғулотларда болалар тараққиётини таъминлаш йўллари—фикр алмашиш.	
1.	Болалар овқатланишининг ташкил этилиши.	IV
2	Давомат режасининг бажарилиши ва аъзолик бадалларининг тўғри тўланиши.	
1.	Ёзги соғломлаштириш мавсумига ҳозирлик.	VI
2.	Янги ўқув йилига тайёргарлик.	

Тарбиячиларга маслаҳатлар

1. Педагогик кенгашларга тайёргарлик юзасидан

IX–200__

XI–200__

III–200__

2. «Энг оригинал кўргазмали қурол» (VIII), «Энг шинам гуруҳ хонаси» (X), «Энг баҳаво майдонча» (II), «Жонли табиат бурчаги» (V) танловларини ўтказиш бўйича.

3. Очиқ машғулотлар ташкил этиш бўйича:

Мунтазам.

4. Ота-оналар мажлисини ўтказиш бўйича:

Ҳар чорак.

5. Режалаштириш ва ҳисобот юритиш бўйича:

IX–200__.

6. Янги ўқув йилига ҳозирлик бўйича.

Услубиёт хонасини жиҳозлаш режаси

	Иш мазмуни	Вақти
1.	«Тарбиячилар —сизлар учун» Ахборот стенди.	VIII
2.	Янги методик адабиётлар олиш, тақриз тайёрлаш.	йил давомида
3.	Ўйинчоқ ва ўйин жиҳозлари тайёрлаш, бойитиш	мунтазам
4.	«Одоб дурдоналари» қўлланмасига оид бурчак тайёрлаш.	I
5.	МТМ миқёсидаги кўрик — танловлар талаб — мезонларини тайёрлаш.	режа асосида
6.	Дастур бўлимлари бўйича турли ёш гуруҳлари учун тақсимот.	IX
7.	Илғор иш тажрибаси юзасидан маълумотномалар.	йил давомида
8.	Чораклик иш диагностикаларини умумлаштириш.	ҳар чорак
9.	Маслаҳат —тавсиялар бурчаги ташкил этиш.	мунтазам
10.	Савол—жавоб бурчаги ташкил этиш.	мунтазам

Услубиёт хонасини жиҳозлашда бутун жамоа иштироки ижодий гуруҳ томонидан баҳоланади.

Ижодий гуруҳ таркиби:

Ижодий гуруҳ аъзолари МТМ ишлаб чиқариш мажлисида педагогик жамоа аъзолари ўртасида овоз бериш йўли билан сайланади. Олиб бориладиган иш мазмунидан келиб чиқиб, унинг таркибига МТМ методисти, ҳамшира, ота-оналар қўмитаси вакили ҳам киритилиши мумкин.

Ф.И.Ш. — раис
Ф.И.Ш. — аъзо
Ф.И.Ш. — аъзо

Ижодий гуруҳ иш режаси

	Иш мазмуни	Вақти
1.	Гуруҳ таркибини тайинлаш	VIII
2.	Иш режасини белгилаш	VIII
3.	Иш тақсимотини белгилаш	IX
4.	Огоҳлантирувчи, эпизодик, қиёсловчи, мавзули, фронтал текширишларни ўтказишда иштирок этиш, маълумотнома тайёрлаш	Йил давомида
5.	Кўрик — танлов, мусобақа ғолибларини аниқлашда иштирок этиш	Режага кўра

МТМда маънавий-маърифий йўналишдаги ишлар мазмуни

1. Президентимиз И.А. Каримовнинг фармойишлари, нутқларини ўрганиб, ҳаётга татбиқ этиш.

(Мунтазам)

2. Кундалик матбуот хабарларини ўрганиш, ўзаро фикр алмашиш.

(Ҳар ҳафта)

3. Ижтимоий ҳаётда рўй бераётган воқеликка оқилона баҳо беришни шакллантириш учун махсус ўқувлар ташкил этиш.

(1 ойда 1 марта)

4. МТМнинг маънавият ва маърифат хонасини жиҳозлар билан бойитишда давом этиш.

МТМда олиб бориладиган маъмурий-хўжалик ишлари режаси

№	Иш мазмуни	Масъул	Вақти
1	Моддий асосни мустаҳкамлаш: — гуруҳларни юмшоқ ва қаттиқ жиҳозлар билан таъминлаш —мавжуд жиҳозларни янгилаш — майдончаларни таъмирлаш — ўқув анжомлари билан таъминлаш		Мунт.
2	Таъмирлаш ишлари:		
	— маъмурий бинони — ошхонани — иссиқлик тармоғини — майдончаларни		Режага кўра
3	Ободонлаштириш ишлари: — дарахтларга шакл бериш — гулзорни тартибга келтириш — боғни бегона ўтлардан тозалаш —ҳовли сатҳининг озодалигини таъминлаш		II –IV

Меҳнатни муҳофаза қилиш ва техника хавфсизлигини таъминлаш бўйича режа

1. Муассасада болалар ҳаётини муҳофаза қилиш, соғлигини сақлаш чораларини кўриш бўйича йўриқнома тузиш, ходимларни таништириш.

Ҳамшира, мудира–IX

2. Бахтсиз ҳодиса рўй берганда биринчи тиббий ёрдам бериш қоидалари.

Ҳамшира– X

3. Эвакуация режаси билан таништириш, унга риоя қилишни назоратга олиш.

Методист — мунт.

4. Болаларни совуқ уришидан асраш, биринчи ёрдам кўрсатиш.

Ҳамшира—XII

5. Қишда жароҳатланишнинг олдини олиш.

Ҳамшира—I

6. Гуруҳларда электр энергияси, совутиш ва иситиш асбобларидан фойдаланиш оқибатлари.

Мудира–X М–Н

7. Болаларнинг кун давомида соғлигини сақлаш чоралари.

Ҳамшира–III

8. Зарарли ўсимликлардан заҳарланишнинг олдини олиш.

Методист, ҳамшира–IX

9. Ёзги мавсумда чўмилиш, қуёшда тобланиш қоидалари.

Ҳамшира–IV

10. Майдонча ва ўйин зоналарида болалар хавфсизлигини таъминлаш.

Методист—V

11. Ишга янги келган ходимларни хавфсизлик қоидалари билан таништириш.

Методист, ҳамшира–мунт.

Болаларни ёзги соғломлаштириш тадбирлари

Тиббий йўналишда:

— Ҳар бир ёш гуҳида болаларнинг антропометрик кўрсаткичларини белгилаш.

— Гуруҳ тарбиячилари билан болаларда учрайдиган юқумли касалликлар, уларнинг олдини олиш, турли ҳолатларда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш қоидалари юзасидан суҳбат, маслаҳатлар уюштириш.

— Мунтазам равишда гуруҳлар озодалигини назорат қилиш.

— Болаларни тўғри овқатлантириш масаласини доим эътиборда тутиш.

МТМда спорт—соғломлаштириш тадбирлари

— Мустақиллик кунига бағишланган спорт байрами.
Мус. раҳб.—IX
— «Қиш бобо— меҳмонимиз»
Мус. раҳб., тарб.— XII
— «Отам, онам, мен— соғлом оила» мусобақаси
Мус. раҳб., О|О қўм. —III
—Сув байрами
Мус. раҳб., тарб. VI.
— Болалар учун тўгарак ишларини жонлантириш
Тўгарак раҳб. мунт.
— Соғлиги заиф болаларни чиниқтириш ишларини олиб бориш
Ҳамшира—мунт.

Болаларни ҳимоя қилиш кунига бағишланган тадбирлар

— МТМ гуруҳлариаро «Соғломжон —полвонжон» мусобақасини ўтказиш;;
— мактабга тайёрлов гуруҳ болалари иштирокида «Чаққонлар ва эпчиллар» эстафетасини ўтказиш;
— «Эртаклар —яхшиликка етаклар» Қўғирчоқ театри томошасини уюштириш;
— ҳамма ёш гуруҳларида ҳаракатли ўйинлар кўриги;
— «Йўл ҳаракати қоидасини биласизми?» савол—жавоб ўйинини ўтказиш.

МТМда болалар соғлигини сақлаш ва ҳаётини муҳофаза қилиш тадбирлари

1. Болаларнинг умумий аҳволи, саломатлиги ҳақида қайғуриш.

Ҳамшира—мунт.

2. Гуруҳ хоналари, ошхона, МТМ ҳовлисида озодаликни назорат қилиш.

Ҳамшира—мунт,

3. Ота-оналар ўртасида тарғибот—ташвиқот ишларини олиб бориш.

Тарбиячилар —мунт.

4. Турли касалликларга қарши эмлашларни ташкил этиш.

Ҳамшира—йил дав.

5. Муассаса ходимларининг тиббий кўрикдан ўтишларини назорат қилиш.

Ҳамшира— мунт.

6. Гуруҳларда болалар давомати қабул жараёнини назорат қилиш.

Ҳамшира, методист— мунт.

7. Тарбиячилар ўртасида маслаҳат — тушунтириш ишларини олиб бориш.

Ҳамшира— мунт.

8. Мактабга кузатиладиган болалар тиббий педагогик кўригини ташкил этиш.

Ҳамшира—мунт.

Болаларга кўча ҳаракати қоидаларини ўргатиш тадбирлари

— Туман ДАН ходимлари билан ҳамкорликдаги иш режасини тузиб чиқиш.

VIII.

— Тарбиячилар учун методик тадбирларни режалаштириш.

VIII.

— Гуруҳ хоналарида, ҳовли саҳнида махсус майдонча ташкил этиб, жиҳозлаш.

XI.

— Болалар учун шу мавзуда бадиий асарлар йиғиш. Мунт.

— Болалар иштирокида «Сен йўл ҳаракати қоидаларини биласанми?» мавзусида савол—жавоб ўтказиш.

IV

— Машғулотларга шеър, ҳикоя, сурат ва турли ҳолатлар киритиш.

Янги ўқув йилига ҳозирлик бўйича тадбирлар

— Гуруҳ хоналарини таъмирлаш, жиҳозлаш.
— Таълимий иш учун кўргазма қуроллар тайёрлаш.
— Ота-оналар мажлисини ўтказиш, асосий вазифалар ва қилинадиган ишлар билан таништириш.
— Болалар гуруҳларини жамлаш.
— Тарбиявий иш режаларини тузиш.
— Методик хизмат ва бошқа фаолият йўналиши бўйича хоналарни жиҳозлаш.
— Тўгарак ишлари учун шароит яратиш.
— Ташхис ва баҳолаш учун жадваллар тайёрлаш.

МТМда мустақиллик кунини нишонлашга доир тадбирлар

— Мустақиллик кунини нишонлаш юзасидан тадбирлар ишлаб чиқиб, жамоани таништириш.
— МТМ ҳудудини ободонлаштириш чораларини кўриш.
— Гуруҳлараро кўрик ташкил этиш махсус бурчак ва фаолият зоналарини жиҳозлаш.
— Тарбиячилар иш режасига мустақиллик байрамига оид тадбирларни киритиш.
— Мустақиллик мавзусида шеър — қўшиқлар ўргатиш.
— Мустақиллик кунини нишонлаш.

Муассасада «Наврўз» байрамига бағишланган тадбирлар

— Тадбирлар ишлаб чиқиш, жамоада муҳокама қилиш.
— Ободонлаштириш ишларини жонлантириш.
— Маҳалла билан ҳамкорлик режасини тузиб, келишиш.
— Тўгарак ишлари кўригини ўтказиш, натижасини баҳолаш.
— МТМда байрам эскизини топшириш.
— Байрам деворий газетасини чиқариш.
— Муассаса ҳудудини ободонлаштириш.
— Байрам эрталигини ўтказиш.

Қизиқишлар бўйича тўгараклар иш тартиби

№	Йўналиши, номи	Раҳбари	Вақти
1	Спорт йўналиши — каратэ, баскетбол, футбол	Ф.И.Ш.	Душанба, пайшанба
2	Эстетика йўналиши — «Шириштой»	Ф.И.Ш.	Сешанба, жума
3	Қўл меҳнати йўналишида — «Моҳир қўллар зерикмайди»	Ф.И.Ш.	Душанба, сешанба
4	Тил йўналиши: инглиз тили	Ф.И.Ш	Сешанба, жума

Пуллик тўгараклар

Эслатма: Барча тўгараклар октябрь ойидан иш олиб боради.

МТМ бу ўқув йилида «Одоб дурдоналари» услубий қўлланмасини тажрибада синаш ишларини олиб боради. Масъул: Ф.Дадахонова

Мазкур йўналиш бўйича таълимий иш ўрта, катта, мактабга тайёрлов гуруҳлари режасига киритилади, машғулотлар таркибида ўтилади.

№	Иш мазмуни	Масъул	Вақти
1.	Услубий қўлланма билан танишиш режа —тадбир ишлаб чиқиш.	усл., тар.	
2.	Ёш гуруҳларида ишни ташкил қилиш бўйича маслаҳат, тавсиялар бериш.	усл., эксперим.	Мунт.
3.	Гуруҳларда ишни кузатиб, таҳлил қилиш.	усл., тар.	Мунт.
4.	Очиқ машғулотлар ташкил этиш.	тар.лар	Чоракда
5.	Иш юзасидан ҳисобот тақдим этиш.	тар. усл	Ҳар чорак.

МТМда ўтказиладиган кўрик –танловлар натижасини белгилаш учун мезонлар
«Энг оригинал кўргазмали қурол» танлови мезонлари

1. Тарбиячи томонидан шахсан тайёрланганлиги.
2. Болаларни ривожлантирувчи томонлари.
3. Болалар учун қизиқарлилиги.
4. Болалар учун тушунарлилиги.
5. Болалар фаолиятининг турли кўринишларида қўллаш мумкинлиги.

6. «Дастур» талабларига мослиги.

7. Бир қўлланмани турли ёшдаги болаларга қўллаш мумкинлиги.

8. Эстетик ва дидактик талабларга жавоб бериши.

9. Арзон тайёрланганлиги.

10. Мақсад ва вазифаларнинг аниқ кўрсатилганлиги.

«Энг шинам гуруҳ хонаси» танлови мезонлари

1. Гуруҳнинг тоза ва ёруғлиги.

2. Таъмирдан чиқарилганлиги.

3. Болалар ўйин фаолияти учун шароитнинг мавжудлиги.

4. Машғулотлар учун шароитнинг мавжудлиги.

5. Ўқув — кўргазма қуролларининг мавжудлиги, сақланганлиги.

6. Ота-оналар бурчагининг жиҳозланганлиги.

7. Саломатлик бурчагининг талаб даражасида эканлиги.

8. Орасталик бурчагининг жиҳозланганлиги.

9. Табиат бурчагининг тўғри жиҳозланганлиги.

10. Болалар ёшига мослиги.

«Энг баҳаво ўйин майдончаси» танлови мезонлари»

1. Тозалиги.

2. Хавфсизлиги.

3. Жиҳозларнинг таъмирланганлиги.

4. Меҳнат зонасининг ҳолати.

5. Ўйин зонасининг ҳолати.

6. Безатилиши.

7. Кузатиш, сайр учун шароитнинг мавжудлиги.

8. Болаларнинг ҳаракатланишига шароит яратилганлиги.

9. Ёшига мослиги.

10. Кичик боғнинг мавжудлиги.

«Жонли табиат бурчаги» танлови мезонлари

1. Болалар ёшига мослиги.

2. Шинам-тартиблилиги.

3. Гулларнинг тўғри танланганлиги.

4. Тирик жониворларнинг парвариши учун шароит.

5. Болаларнинг табиатга доир билимлари.

6. Бурчакнинг эстетик ва дидактик талабларга мослиги.

7. Бурчакдан болалар фаолиятининг турли кўринишларида фойдаланиш имкониятлари.

8. Табиат бурчагида болалар меҳнатининг уюштирилиши.

9. Жиҳозларнинг болаларга мослиги.

10. Кузатиш ва хулосалар қилиш учун қулайлиги.

МТМ педагогларининг касбий лаёқати, педагогик салоҳияти рейтинги мезонлари
МТМ тарбиячилари учун

1. Педагогик ҳужжатларнинг юритилиши.
2. Таълим-тарбиявий иш диагностикаси.
3. Туман миқёсидаги тадбирларда иштироки.
4. МТМ педагогик жараёнида қатнашиши.
5. Янги педагогик технологияни қўллаши.
6. Илғор иш тажрибасини ўрганиши, қўллаши.
7. Кўрик танловларда иштироки.
8. Машғулотларга ҳозирлик кўриши.
9. Ота-оналар ўртасида педагогик ташвиқот ишлари аҳволи.
10. Ота-оналар тўловлари.
11. Гуруҳ хоналарининг жиҳозланиши.
12. Майдончанинг жиҳозланиши.
13. Меҳнат интизомига риоя қилиниши.
14. Ариза-шикоятлар.
15. Ўйин учун шароитларнинг яратилганлиги.
16. Болаларнинг касалланиш даражаси.
17. Давомат режасининг бажарилиши.
18. Очиқ тадбирларнинг ташкил этилиши.
19. Ташаббускорлиги.
20. Малака ошириши, ўз устида ишлаши.

Мусиқа раҳбарлари учун

1. Ишни тўғри режалаштириши.

2. Педагогик жараённи тўғри режалаш.
3. Диагностика ҳужжатларининг юритилиши.
4. МТМ педагогик жараёнида иштироки.
5. Болалар жамоасини уюштириш.
6. Яккама-якка иш ҳолати.
7. Педагогик жамоа билан ишлаш.
8. Ота-оналар билан ишлаш.
9. Методбирлашмаларда иштироки.
10. Малака ошириш ва ўз устида ишлаш.

МТМ даги тўгарак раҳбарлари учун

1. Ишни тўғри режалаштириш.
2. Диагностика-таҳлил ишлари.
3. Услубий адабиётларни ўрганиш, қўллаш.
4. Илғор иш тажрибасидан фойдаланиш.
5. Ота оналар билан ишлаш.
6. Болалар жамоасини уюштириш.
7. МТМ педагогик жараёнида иштироки.
8. Ижодий ҳисоботи.
9. Педагогик жараённи жиҳозлаш.
10. Методбирлашмада иштироки.

МТМ руҳшуноси учун

1. МТМ да психологик хизмат режасининг мавжудлиги, тўғрилиги.
2. Педагогик жараённи жиҳозлаш.
3. Психологик хизмат диагностикаси.
4. Муассасанинг педагогик жараёнида иштироки.
5. Болалар жамоасини уюштириш.
6. Болалар билан яккама-якка ишлаш ҳолати.
7. Педагогик жамоа билан ишлаш.
8. Ота-оналар билан ишлаш.
9. Методбирлашмаларда иштироки.
10. Маслаҳат, тавсиялари.
11. Туман ва шаҳар миқёсидаги тадбирларда иштироки.
12. Илғор иш тажрибасини ўрганиш, қўллаш.

13. Иш юзасидан ижодий ҳисоботи.
14. Болалар учун тест намуналарини тайёрлаш.
15. Тест натижаларининг умумлаштирилганлиги.
16. Услубий адабиётлардан фойдаланиши.
17. Ишда замонавий педагогик технологиялардан фойдаланиши.
18. Тараққий эттирувчи ва ривожлантирувчи жиҳозлар ярагиши.
19. Меҳнат интизомига риоя қилиши.
20. Кўрикларда иштироки.

МТМ услубчиси учун

1. Ишни тўғри ташкил этиши.
2. Ҳисобот-таҳлил ишлари.
3. Маслаҳат, тавсиялари.
4. Педагогик жараённи жиҳозлаш.
5. Ота-оналар билан ишлаш.
6. Туман тадбирларида иштироки.
7. Методбирлашмаларда иштироки.
8. Малака ошириши, ўз устида ишлаш
9. Илғор иш тажрибасини ўрганиши, амалда қўллаш.
10. Педагогик жараён диагностикаси.

4-§. Мактабгача тарбия муассасасида «Жисмоний тарбия» бўлими бўйича текшириш

Мактабгача тарбия муассасасида жисмоний тарбия ишининг ҳолати ва унинг йўлга қўйилишини янада чуқурроқ ўрганиш мақсадида нозир мавзулар бўйича текшириш ўтказади.

Бу текшириш натижаларининг таҳлили зарур ёрдам кўрсатиш ва мавжуд камчиликларни белгиланган муддатларда бартараф этиш учун асос вазифасини ўтамоғи лозим.

Жисмоний тарбия бўйича ишнинг ҳолатини текширишга киришар экан, илгариги аҳволни билиши, кўрсатилган нуқсонлар қанчалик бартараф этилганлиги билан танишиб чиқиши учун нозир аввалги текшириш натижасини ўрганиб чиқиши лозим.

Муассасани мавзуга биноан текшириш.

Текширишга киришар экан, нозир биринчи навбатда мактабгача тарбия муассасасида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун яратилган шароитлар билан қизиқиш ва текширишни «Таълим-тарбия дастури» талаблари асосида амалга ошириши керак.

У гуруҳлар жойлашган хоналарнинг санитария-гигиена ҳолатини, жисмоний тарбия залини, ётоқхоналар ва бутун бино, майдон ҳолатини кўздан кечиради. У айниқса, кун бўйи бинода ҳавонинг тоза ва янги бўлишига аҳамият беради. Нозир барча ёш гуруҳларнинг майдонлари қандай режалаштирилганлиги, шунингдек, жисмоний тарбия майдончасининг ҳолати билан, бинодаги жиҳозлар ва майдондаги жисмоний тарбия анжомлари, ўйинчоқлар, ҳаракатли ўйинлар учун керакли анжомлар билан қизиқади, уларнинг сифати, миқдори, ҳолати, сақлаш жойини текширади. Болалар ва тарбиячиларда жисмоний тарбия кийимлари, пойабзалининг мавжудлиги ҳамда ҳолатини кўздан кечиради.

Шундан кейин нозир тарбиячиларнинг малакасини ошириш қандай амалга оширилаётганлигини аниқлайди, зарур китоблар, журналлар, ўйин ва машқлар тўпламлари борлигини текширади. Уни тарбиячиларнинг жисмоний тарбия режасининг бажарилиши юзасидан ишларнинг мазмуни, раҳбарлик ва назорат қилиш методлари қизиқтиради.

Мудира билан суҳбатда нозир педагоглар жамоаси тумандаги қандай тадбирлар (бирлашмалар, семинарлар, тўгараклар ва ҳоказолар) да иштирок этаётганликларини аниқлайди; мудира муассасанинг ўзида малака оширишнинг қандай шаклларидан (маслаҳатлар, амалиётлар, очиқ машғулотлар ва ҳоказолар) фойдаланаётганлиги ҳамда қўлланаётганлиги ҳақида қизиқади.

Шундан кейин нозир мавжуд ҳужжатларни текширишга киришади. У ёш гуруҳлари бўйича болалар рўйхати ва тиббий кўрикларининг маълумотлари билан танишиб чиқади. Жисмоний ривожланишда меъёрдан четга чиққан болалар бор-йўқлигини (қомати, оёқ кафтлари, касалликдан кейин организм ҳолатидаги ўзгаришларни) аниқлайди. Шу йўл билан индивидуал тартиблар, индивидуал машғулотларнинг тавсифи,

тикловчи машқлардан фойдаланиш каби имкониятлар кўриб чиқилади. Барча ёш гуруҳларда, айниқса илк ёшдаги болалар гуруҳларида «Мактабгача тарбия муассасасида таълим-тарбия режаси» кўрсатмалари асосида овқатланиш меъёри ва тартиби текширилади.

Барча гуруҳларда ҳаракат тартибининг (ўйинлар, эрталабки гимнастика машқлари, машғулотлар, қувноқ дақиқалар, сайрларнинг мазмуни ва давомийлиги, кун бўйи амалга ошириладиган ҳаракат фаолиятининг турлари) бажарилишига алоҳида аҳамият берилади.

Нозир болаларнинг жисмоний тарбиясидан тузилган йиллик, гуруҳлар бўйича истиқбол ва жорий режаларни, иш ҳисоботини, шунингдек, болаларнинг ҳаракат малакаларини индивидуал қиёсий ҳисоблашнинг (чораклар бўйича сентябрь—январь—июнь) натижаларини кўриб чиқади.

Ҳужжатларни кўриб бўлганидан кейин, нозир турли ёш гуруҳларида кун бўйи жисмоний тарбия бўйича қилинадиган (барча ишларни: болаларни қабул қилиб олиш, ўйинлар, болаларнинг мустақил фаолияти ва тарбиячининг раҳбарлигини, эрталабки гимнастика ва чиниқтириш машқлари (гигиена, шароитлари, болаларни уюштириш, мажмуанинг тузилмаси ва мазмуни, тарбиячининг раҳбарлиги) ни кузатиб, ўз дафтарига ёзиб олади. Чиниқтириш тадбири (артиниш, устидан сув қуйиш) ни ташкил этиш ва болаларнинг ҳолати кузатилади. Нозир машғулотларнинг алмашиб туриши, катта гуруҳлардаги машғулотлар ва улар орасидаги танаффус пайтларида қувноқ дақиқалар ўтказилиши билан қизиқади, жисмоний тарбия машғулотларини кузатиб, таълим жараёнининг мазмунини, тузилмаси (тарбиячиларнинг методик усулларини, болалар реакциясини, ҳаракат машқларини бажаришдаги мустақиллигини, тарбиячиларнинг болаларга индивидуал ёндашувини) ни таҳлил қилади. У эътиборни машғулотларнинг умумий ва мотор зичлигига, юкламаларни меъёрлашга, болалар фаолиятининг алмашиниб туришига, ўйинларнинг ўтказилишига, болаларнинг руҳий ҳолатига, машғулотлар давомийлигига қаратади.

Нозир сайрларни кузатиб, унинг мазмуни, давомийлиги, тарбиячининг методик раҳбарлиги, унинг айрим болалар

билан, гуруҳчалар билан ишлаши, ўйинлар ва машқлар мобайнидаги болаларнинг мустақил фаолияти, уларнинг биргаликдаги фаолиятида ўзаро муносабатларини ҳамда тарбиячининг умумий раҳбарлигини қайд этади. У тушликни ва уйқуни, куннинг иккинчи ярмидаги ўйинлар ҳамда машғулотларни ҳамда болаларнинг уйга кетишларини кузатади.

Текширишнинг бутун жараёни мобайнида асосий эътибор тарбиячининг ролига ва унинг болалар жамоасига раҳбарлик қилишига қаратилади.

Ишга якун ясар экан, нозир тарбиячи билан суҳбатлашади, унинг ишини таҳлил қилади, айрим масалаларни аниқлайди, зарур бўлган фикр-мулоҳазаларини билдиради.

Суҳбат самимий, одоб доирасидан чиқмаган ҳолда, тарбиячига нисбатан ҳурмат билан ўтиши лозим. Фикр-мулоҳазалар фақат иш юзасидан билдирилиши керак. Ўқув-тарбия жараёнига ва айрим ишларни ўтказиш методикасига қўйиладиган талаблар асосли бўлиши ҳамда тарбиячига батафсил тушунтириб берилиши керак. Суҳбат тарбиячи ишидаги ижобий томонлар кўрсатилган ҳолда, йўл қўйилган нуқсонларни тузатишга доир нозирнинг аниқ таклифлари билан якунланади.

Агарда жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика машқлари, сайрлар ва бошқа тадбирларни кўргазмали равишда намойиш этиш зарурати туғилиб қолса, ҳар қалай нозирнинг ўзи кўрсатиб бергани ёки тарбиячилардан бирини очиқ машғулот ўтишга тайёрланишига кўмаклашгани, кейинчалик эса бугун педагогик жамоа билан таҳлил қилиб чиққани маъқул.

Текширишнинг бутун жараёни муассасанинг одатдаги ҳаёт тарзини бузмаслиги ва жамоада кўтаринки ишчанлик, ўз имкониятларига ишонч, болалар билан ишлаш сифатини яхшилашга қизиқтириши, ўз малакасини оширишга даъват этиши муҳимдир. Бироқ буларнинг ҳаммаси нозирнинг салбий далилларга нисбатан муросасиз бўлишини инкор этмайди. Аммо шунда ҳам у хушмуомала бўлиши, ўз фикрини одамларнинг иззат-нафсига тегмайдиган қилиб айтиши, жиддий танбеҳ бериши билан бирликда, уларнинг хатти-ҳаракатлари нотўғри эканлигини ишончли тарзда тушунтириб бериши лозим.

Кузатишлар, ҳужжатларни қараб чиқиш, жамоа билан жонли мулоқотда бўлиш, жисмоний тарбияга оид барча материалларни батафсил ўрганиб чиққанидан кейин нозир мазкур муассасанинг иши ҳақида хулосалар чиқаради.

Якунловчи педагогик кенгашда нозир жисмоний тарбия бўйича ишлар ҳолатини атрофлича таҳлил қилиб, унга баҳо беради.

Аниқ маълумотлар асосида ҳар бир ёш гуруҳидаги ижобий томонларни таъкидлайди, мавжуд камчиликларни кўрсатиб, сабабларини очиб ташлайди ва белгиланган муддатгача уларни бартараф этиш юзасидан чора ва тадбирлар таклиф қилади. Буларнинг ҳаммаси кейинчалик муассаса мудирасида қолдириладиган текшириш актига ёзилади (нусхаси халқ маорифи бўлимига топширилади).

Холис ва аниқ таҳлил йўл қўйилган камчиликларни тузатиш ва бартараф қилиш истагини уйғотишига эришиш ғоятда муҳимдир. Барча ишлар тугаганидан кейин мактабгача тарбия муассасаси ходимларида нозир ҳақида у қаттиқ қўл, шунга қарамай, инчан, адолатли ва самимий инсон экан, у билан учрашув катта фойда келтириши мумкин, деган таассурот қолиши лозим.

Шундай қилиб, мактабгача тарбия муассасаси ишини текшириш ва йўлга солиш учун нозирнинг ўзи малакали педагог, юксак маънавий хислатларга эга бўлиши ва муайян даражада маданиятли бўлмоғи лозим. Шундай нозиргина бошқа кишилар фаолиятини танқид қила олиш ҳуқуқига эга бўлиши ва обрў-эътибор қозониши мумкин.

Таянч сўзлар

Мудира, жисмоний, тарғибот, ташвиқот, майдончалар, гуруҳ хоналари, услубий ҳужжатлар, асаб-руҳий, антропометрик кўрсаткичлар, гавдани ростловчи, диномометрик ўлчов, рефлекс, қомат, физиометрик кўсаткичлар, юрак қисқариши, шагомер.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Услубчининг вазифаси ва ишининг мазмуни нималардан иборат?

2. Метод кабинет қандай бўлиши керак?

3. Мактабгача таълим муассасалари Низоми тўғрисида нималарни биласиз?

4. Мудира ва унинг бажарадиган иши нималардан иборат?

5. Тарбиячининг вазифаси нималардан иборат?

XIX боб. ПЕДАГОГИКА КОЛЛЕЖЛАРИДА «МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ» КУРСИНИ ЎҚИТИШ

Курснинг вазифаси. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячи етакчи роль ўйнайди. Мактаб ислоҳотининг асосий йўналишларида педагогик кадрлар, шу жумладан, мактабгача тарбия муассасалари учун ҳам кадр тайёрлаш ишига катта аҳамият берилиши бежиз эмас.

Тарбиячининг малакаси кўп жиҳатдан унинг педагогика коллежида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курси бўйича олган касбий тайёргарлигига боғлиқ. Бу курс ўқувчилар томонидан болалар туғилганидан 7 ёш бўлгунга қадар, турли типдаги мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун зарур бўладиган назарий билимларни, амалий кўникма ва малакаларни эгаллаб олишларини кўзда тутади. Ўқувчи боғчада болалар билан ишлашнинг барча шакллари (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) ни режалаштириш ва амалга оширишни пухта ўрганиб олиши, шунингдек, эришилган натижаларни таҳлил қила билиши ҳам керак. Бундан ташқари, ота-оналар билан ишлаш кўникма ва малакаларини таркиб топтириш, мажлисларда сўзга чиқиш, суҳбатлар ўтказиш, маслаҳатлар уюштириш каби ишларни ҳам уддасидан чиқиш вазифаси қўйилади.

Курсни ўрганиш жараёнида дунёқарашни шакллантириш, шунингдек, ўқувчиларда жамият қурувчисининг юксак маънавий тамойилларини тарбиялашга ҳам катта аҳамият бериш зарур.

Ўқувчиларда ўз касбига қизиқишни, унга меҳр қўйишни, уларда фикрлаш мустақиллигини ривожлантиришни, ижодий изланишга рағбатлантиришни, топширилган иш учун масъу-

лият ҳиссини тарбиялаш муҳимдир. Адабий манбаларни мустақил равишда ўрганиш ва таҳлил қилиш малакаларини шакллантириш, шунингдек, ўз иши ва бошқа тарбиячилар тажрибасини умумлаштира олишга ўргатиш лозим.

Бундан ташқари, ўқувчиларни ўз жисмоний ривожланиши жисмоний тайёргарлигини доимо назорат қилиб боришга, келгусида болалар ва уларнинг ота-оналарига намуна бўлишга тайёрлаш керак.

Дастурнинг тавсифи. Педагогика коллежларида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курсини ўқитиш халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланган режа асосида амалга оширилади. Мазкур дастур «Тушунтириш хати», «Курс мазмуни» ва «Илова» дан иборат.

«Тушунтириш хати»да курснинг вазифаси баён этилади, дарсларнинг типларига, ўқувчиларнинг мустақил иши шаклларига тавсифи берилади, ўзлаштиришни ҳисобга олишнинг турлари келтирилади.

Курс мазмуни икки бўлимдан иборат. « Жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари» деб аталган биринчи бўлими «Жисмоний тарбия назарияси» ва «Жисмоний тарбиянинг тизими» деб аталган икки мавзудан иборат. Бу мавзулар ўқувчиларнинг жисмоний тарбия назариясининг умумий масалалари бўйича билимларни эгаллаб олишларини тақозо этади. Бундай билимларсиз, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси методикасини чуқур тушуниш мумкин эмас. Бундан ташқари, бу мавзуларни ўрганиш ўқувчиларда кенг дунёқарашни шакллантиришга хизмат қилади. Иккинчи «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» бўлимида жисмоний тарбиянинг вазифаси ва воситалари, таълим асослари, болаларни тарбиялаш ва ривожлантириш, турли жисмоний машқларга ўргатиш методикаси, жисмоний тарбия ишининг шакллари, мактабгача тарбия муассасаларида режалаштириш ва ҳисобга олиш, жисмоний машқлар учун керак бўладиган жиҳоз ва ускуналар ҳақида сўз юритилади. Режада «Бир ва икки ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси» мавзусига алоҳида ўрин берилган. Ҳар бир мавзуга саволлар берилган бўлиб, семинар ва амалий машғулотларнинг тавсифи кўрсатилган.

«Илова» да адабиётлар рўйхати, курсни ўтишнинг намунали жадвали, шунингдек, ўқувчилар учун уй вазифаларининг рўйхати келтирилади.

Иш режаси тузиш. Курсни ўтиш иш режаси намунали графикда берилган режа ва тавсиялар асосида тузилади.

Иш режаси тузишдан олдин ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёргарлик даражаси билан танишиб чиқиши керак. Бунинг учун у ўқувчиларнинг анатомия, физиология, психология, педагогика, физика, химия фанларидан, шунингдек, жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришлари, «Алпомиш» ва «Барчиной» меъёрларини топшириш натижалари, спорт тўгараклари машғулотларидаги муваффақиятлари билан танишиб, таҳлил қилиб чиқади. Булардан ташқари, мазкур ўқувчилар билан машғулотлар ўтказган педагоглар билан суҳбатлашиш ҳам фойдадан холи эмас.

Ўқитувчи ҳар бир мавзуга ажратиладиган соатларни аниқлаб олади, назарий дарсларнинг мавзусини, вазифаси ва мазмунининг изчиллигини, семинар ва амалий машғулотлар, шунингдек, уларни ўтказиш методикасини белгилайди. Иш режасида ўқувчилар адабий манбалардан мустақил равишда ўрганишлари лозим бўлган масалалар акс этиши, топшириқлар кўрсатилиши, ёзма ишларнинг тавсифи, ҳажми ва мақсади ҳамда қайси дарсларда уларни бериш ва текшириш кераклиги кўрсатилган бўлиши зарур. Иш режасида ҳар бир мавзуга оид кўргазмали қуроллар, таълимнинг техник воситалари (магнитофон ленталари, диапозитивлар, диафильмлар, кинофильмлар) ни кўрсатиб ўтиш муҳимдир. Ўқувчиларга ҳар бир мавзуга оид дарсликка қўшимча равишда тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати берилади ва педагогика коллежининг методика хонасидаги материаллар рўйхати берилади. Қўшимча адабиётни ўрганиш нима учун зарурлиги ва ҳисоботнинг шакллари (аннотация—конспектлар, ота-оналар учун ўтказиладиган маслаҳатлар, суҳбатлар, маърузаларнинг режалари ва конспектлари) ни ҳам кўрсатиб ўтиш муҳимдир.

Иш режаси қуйидаги шакл асосида тузилади:

Иш режасига мактабгача тарбия муассасасида ўтказиладиган амалий (кўргазмали) машғулотлар (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва

бошқалар), қўшимча адабиётлар рўйхати, мавзуларни мустақил ўрганиш учун саволлар, семинарга тайёрланиш учун саволлар илова қилинади.

Пухта тузилган иш режаси курс мавзуларини ўқувчилар ўзлаш-тиришларида юқори натижаларга эришиш имконини яратади ва жисмоний машқларни ўтказишнинг амалий малакаларини, шунингдек, режалаштириш малакаларини (ҳужжатлар тайёрлашни), кузатишлар ва ундан олинган далилларни регистрация қилиш, ҳужжатлар ва кўрилган машғулотларни таҳлил қилиш кўникмаларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Шундай қилиб, ўқувчилар мактабгача тарбия муассасасидаги узлуксиз педагогик амалиётга олдиндан пухта ҳозирлик кўришга муваффақ бўладилар.

Тузилган иш режаси қўлланма комиссиясининг мажлисида кўриб чиқилади ва тасдиқланади.

Ўқув ишларини ўтказиш методикаси. Мазкур курс бўйича ўқув иши назарий дарслар, семинар ва амалий машғулотлар шаклида амалга оширилади: бунда ўқувчиларнинг мустақил ишларига кенг ўрин ажратилади. Билимларни мустаҳкамлаш ва ўқувчиларда касбий кўникма ва малакаларини шакллантириш мактабгача тарбия муассасасидаги педагогик амалиёт жараёнида содир бўлади. Режадаги айрим масалаларни чуқурроқ ўрганиш мақсадида курс ишлари бажарилади.

Мазкур курсни ўтиш «Жисмоний тарбия» курси, шунингдек, анатомия, физиология, педиатрия ва гигиена асослари, физика, химия, психология, педагогика сингари қўлланмалар билан боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак. Машғулотлар ўтказиш чоғида ўқувчиларнинг умумий ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади.

Ўқувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш педагогикаси томонидан ишлаб чиқилган дидактик тамойиллар асосида ташкил қилинади.

Педагогика коллежида дарснинг аралаш тини кенг тарқалган. Бундай дарслар қуйидаги қисмлардан иборат бўлади: ташкилий, билимларни текшириш ва мустаҳкамлаш, касбий-мутахассислик кўникма ва малакаларини шакллантириш, янги билимларни баён қилиш, дарсда берилган янги материални мустаҳкамлаш, уй вазифасини тушунтириш. Бироқ дарс

вазифасидан келиб чиққан ҳолда унинг тузилмаси ўзгариши мумкин. Масалан, курснинг иш бошида ўтказиладиган кириш дарсида курснинг вазифаси, иш ўтиш тартиби, семинар ва амалий машғулотлар мазмуни очиб берилади, мустақил ишлаш учун топшириқлар руйхати, ўқувчиларнинг жавобига қўйиладиган талаб ва бошқалар кўрсатилади.

Дарсларда ўқув материалининг мазмуни турлича ҳикоялар шаклида баён қилинади. Кириш ҳикояси ўқувчиларни янги мактабгача тарбия муассасаларида ўтказиладиган кўргазмали машғулотлар ўқув режасида педагогик амалиётга ажратилган вақт ҳисобидан ўтказилади. Ўқув материалини идрок қилишларига тайёрлаш учун: янги мавзуга қизиқиш уйғотиш, уни фаол ўзлаштириш эҳтиёжини туғдириш, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолиятини гуншунтириш учун фойдаланилади. Янги мавзу мазмунини очиб бериш ҳикоя-баён усулида амалга оширилади. Материаллар муайян режа асосида асосий ва энг муҳим томонлари ажратиб кўрсатилган ҳолда, изчил баён қилинади. Бунда мисоллар келтирилади, кўргазмали қуроллардан фойдаланилади. Материални баён қилиш чогида ўқувчиларнинг диққатини фаоллаштириш, эслаб қолишни жадаллаштирадиган усуллар (қиёслаш, таққослаш, муҳимини ажратиш ва бошқалар) дан фойдаланиш билан зарур эмоционал тонус сақлаб турилади.

Дарс охирида хулоса-ҳикоядан фойдаланилади. Ўқитувчи умумлашти-риб, якуи чиқаради ва мавзу юзасидан келгусида мустақил ишлаш учун топшириқ беради.

Педагогика коллежида маъруза ўқилади. Ўқув маърузаси ҳикояга нисбатан пухталиги билан ажралиб туради. Маъруза мобайнида узоқ муддатга диққатни жалб қилиш усуллари, ўқувчилар фикрлашини фаоллаштириш, мантиқий эслаб қолишни таъминлаш усуллари, ишонтириш. исбот қилиш, классификациялаш, тизимлаштириш, умумлаштириш ва бошқа усуллар қўлланилади.

Режани аниқ ишлаб чиқиш ва унинг бўлимларини тингловчиларга етказиш, барча бўлимларни мантиқан пухта ва аниқ равишда изчиллик билан баён этиш, ҳар бир маърузадан кейин якун ясаб, уни навбатдагиси билан мантиқий боглаш маъруза ўтказиш самарадорлигини таъминлаш шартларидан ҳисобла-

нади. Аниқ баён қилиш, тушунарли бўлишини таъминлаш, мисоллар ва кўргазмали қуролларни тўғри танлай билиш муҳим. Ўқувчилар маърузанинг керакли жойларини ёзиб ола диган суръатда ўқиш имконини яратиш зарур. Шунинг учун олдиндан нималар ёзиб олинишини аниқ ажратиб олиш керак, мабодо ўқувчилар ёзиб улгуролмаган бўлсалар, шу жойининг ўзини яна такрорлаш зарур.

Курс бўйича иш давомида саволлар тизими ёрдамида муаммоларни муҳокама қилишни кўзда тутувчи, ўқувчиларни янги тушунча ёки қонуниятни ўзлаштиришга кўмаклашадиган с у ҳ б а т ҳам қўлланилади. Суҳбат ўтказиш учун қўйиладиган саволлар турлари (асосий, қўшимча, ёрдамчи, йўлга солувчи ва бошқалар) белгиланади, ўқувчилар қайтарадиган жавоб ва фикрларни муҳокама қилиш усуллари, жавобларни тузатиш, хулосаларни ифодалаш усуллари танланади. Суҳбат жараёнида ўқувчиларни фаоллаштириш, уларга ўтилган материалларни эслашни, уларни тизимлаштиришни, мисоллар излашни, илгари ўзлаштирилган мавзуларни умумлаштиришни, хулосалар чиқаришни таклиф қилиш керак.

Дарсларда ўқувчилар дарсликлар, справочниклар ва бошқа адабиётлар билан иш олиб борадилар. Улар адабий манбаларни ўзлаштиришни, режалар, конспектлар, тезислар тузишни ўрганадилар. Бунинг учун ўқитувчи раҳбарлигида ўқувчилар айрим таърифларни, саволларни ўқиб-ўрганадилар, схемалар, жадваллар, расмлар, киноёзувлар ва бошқаларни кўриб чиқадилар. Бу жараёнда педагог аниқ вазифалар қўяди, саволлар беради, ҳисобот шакллари (режа, тезислар, ота-оналар билан ўтказиладиган суҳбатларнинг конспектлари ва бошқалар) ни аниқлаштирадилар ва топшириқни бажариш муддатини белгилайдилар. Шундан кейин ўқувчиларнинг адабий манбалар устида олиб борган мустақил (тайёрланган материалларни муҳокама қилиш асосида) ишларининг якуни чиқарилади.

Баён қилинган материал ўқувчилар томонидан тўла ўзлаштирилишини таъминлаш мақсадида дарс жараёнида турли кўргазма (иллюстрация, намойиш қилинадиган) воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Жисмоний машқлар техникасини таҳлил қилишда педагог ҳаракатларни яхлит ёки (мумкин бўлса) унинг айрим элемент-

ларини курсатиб беради. Бунга машқларни кўрсатишни уддалай оладиган ўқувчилар ҳам жалб қилиниши мумкин. Ўқитувчи жисмоний машқлар методикасининг айрим моментларини, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни ўқувчиларга кўрсатиши мумкин.

Тушунтираётган вақтида ўқитувчи болалар билан ишлашда қўлланиладиган анжомлар, атрибутлар, ўйинчоқларни намойиш этиши мумкин.

Дарсда жисмоний машқлар (улоқтириш, сакраш ва ҳоказолар) тасвирланган плакатлар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлар; бола тик турган ва ўтирганлаги гавда ҳолати, машғулотларни ўтириб бажараётган вақтидаги турли хил фаолияти; қадди-қомати ва оёқ кафтининг тури; жисмоний тарбия жиҳозлари, анжомлари, ўйинчоқлари; болалар билан жисмоний машқлар ўтказаётганда фойдаланиладиган анжомларни жойлаштириши; жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва ҳисобга олиш юзасидан ҳужжатларнинг намуналари; ёш гуруҳлари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадвали; жисмоний тарбия воситаларининг клас-сификацияси, жисмоний машқлар ва уларни ўргатишнинг метод ва усуллари акс эттирилган жадваллар; режа ва маърузаларнинг конспектлари, ота-оналар билан суҳбатлар, маслаҳатлар ва уларни ўтказиш йўллари тасвирланган плакатлар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлари акс эттирилган иллюстратив қўлланмалардан фойдаланилади. Дарс жараёнида доскада (машқлар техникасининг айрим элементлари, анжомлари, болалар, тарбиячилар ва бошқаларнинг жойлашиши, уларнинг жой-жойига ўтказилиши) тасвирланган чизмалар бажарилади. Қоғозга ёки плёнкага ишланган расмлар, схемалар, чизмалар эпидиоскоп, диопроектор, кодоскоп орқали намойиш қилинади. Курсни ўрганишда диафильмлар кўришга («Соғлом бўлишни истайман» ва бошқалар), («Соғлом, келишган ва чиройли бўлиб усгин»), («Бола ва ўйинлар» ва бошқалар) каби кинофильмлар, кинонарчалар, кинокальцовкалар (ҳаракат техникасини бир неча марта такрор кўрсатиш, масалан, ирғитиш, сакрашлар ва бошқалар) ни қўллаш катта ўрин тутади. Ўқув жараёнида фильмдан фойдаланиш керак бўлса, аввало, уни олдиндан

кўриб, фрагментларга ажратиш, ўқувчиларга бериладиган саволларни аниқлаш, тушунтирилиши керак бўлган жойларини белгилаш, кўрсатув мобайнида тушунтириш тексти ва сўнги суҳбат мазмунини олдиндан ўйлаб қўйиш мақсадга мувофиқдир. Тушунтириш тексти кўрсатилган воқеани чуқур идрок этишга қаратилмоғи зарур. Шунингдек, кинофильмлар, диафильмларни намойиш этиш услубларини (экраннинг жойлашиши, ёритилиш даражаси ва бошқалар) олдиндан ўйлаб қўйиш ҳам муҳимдир. Телевидениенинг («Соғлом бўлишни истасанг», «Саломатлик» ва бошқа) кўрсатувларини ўқув мақсадларида фойдаланиш мумкин.

Дарсларда метрономлар (ҳаракат ритмини ўрганиш учун), секундомерлар (томир уришини ўлчаш, жисмоний машқларни бажариш вақтини аниқлаш учун), шагомерлар (ҳаракат миқдорини ҳисоблаш учун) ва бошқа ўлчов асбоблари ишлатилади.

Семинар машғулотларининг вазифаси — дарсларда баён қилинган назарий фикрларни аниқлаштириш, чуқурлаштиришдан, ўқувчилар билимини текшириш ва мустаҳкамлашдан, адабиётни ўрганиш кўникмасини ҳосил қилиш, уни конспект қилиш, суҳбатлар, маърузалар, ота-оналар учун маслаҳатларнинг режа ва конспектларини тузишдан, курснинг аниқ мавзусини оғзаки баён қилиш қобилиятига эга бўлишдан иборатдир.

Семинар машғулотлари учун курснинг энг муҳим ва мураккаб масалалари (масалан, жисмоний машқлар тавсифиси жисмоний машқларни ўргатишнинг метод ва усуллари, жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси ва бошқалар), шунингдек, адабиётларда етарли даражада тўлиқ ёритилган ва ўқувчиларнинг ўзлари мустақил равишда ўргана олишлари мумкин бўлган масалалар танлаб олинади. Масалан, спорт машқларини ўргатиш методикаси (чанғида юриш, чана, ролик, велосипедда учиш, сузиш ва бошқалар); болаларни спорт ўйинларига ўргатиш методикаси (бадминтон, чиллак, стол тенниси, баскетбол, футбол, хоккей ва бошқалар).

Семинарнинг ҳар бир мавзуси бўйича ўқувчиларга адабиётлар рўйхатини бериш, топшириқнинг тавсифини белгилаш, уни бажариш режаси ва ҳисобот шаклини кўрсатиш керак.

Адабиётларни ўрганаётганда ўқувчилар конспект ёки ота-оналар учун маслаҳатларнинг текстларини тузадилар.

Семинар машғулотларини қуйидагича ташкил этиш мумкин: аввало ўқитувчи семинарнинг вазифаси ва уни ўтказиш тартибини белгилайди. Сўнгра нутқ сўзлаш учун ўқувчиларга сўз беради. Шундан кейин иштирок этувчилар нутқ сўзлаганларга саволлар беради, улар жавоб қайтаришади. кейин бошқа ўқувчилар нутқ мазмунига тавсиф бериб, уни тўлдирадилар (ютуқ ва камчиликлар кўрсатилади). Ўқитувчи семинарни якунлар экан, асосий нутқни баҳолайди, унинг мазмуни, ифода шакли, кўргазмали қуроллар (жадваллар, расмлар, фотосуратлар ва бошқалар) дан фойдаланиш даражасига тавсиф беради, шунингдек, бошқа ўқувчиларнинг нутқлари тўғрисида ҳам фикр-мулоҳазасини айтади. Машғулот сўнггида қўйилган вазифа қандай бажарилганлигини айтиб ўтиш ва навбатдаги семинарга тайёрланиш учун тавсиялар бериш муҳим.

Амалий машғулотлар ўқув гуруҳлари ва болалар боғчаларида ўтказилади. Амалий машғулотларда гуруҳ гуруҳчаларга ажратилади. Барча ўқувчилар албатта спорт формасида бўлишлари зарур. Амалий машғулотларда ўқувчилар сафда юриш, умумий ривожлантирувчи, спорт машқлари, асосий ҳаракатлар техникасини, шунингдек, турли ёш гуруҳларида болаларни уларга ўргатиш методикаси, ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан, спорт ўйинлари методикасини ўрганадилар; турли ёш гуруҳлари учун жисмоний машқларни тақсимлаш жадвали тузадилар; жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия ишидаги бошқа шакллар, шунингдек, айрим машқларнинг режа-конспектларини муҳокама қиладилар; кузатишларнинг ёзувлари, хронометраж маълумотлари, болалар боғчасида ўтказилган жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларни кўриш пайтида ўқувчиларда пайдо бўлган фикр-мулоҳазаларни муҳокама қиладилар.

Бу машғулотларда болалар боғчаларидаги турли ёш гуруҳлари учун мўлжалланган машғулотлар ёки ўқувчилар томонидан ўқув гуруҳларида ўтказилиши лозим бўлган айрим жисмоний машқлар, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия машғулотларининг бир қисми амалга

оширилади. Ўқув амалиёти ўқувчилар томонидан қўйилган кўникма ва малакалар эгалланишига қаратилмоғи лозим: командалар ва фармойишлар бериш, тушунтириш ва кўрсатмалардан фойдаланиш; машқларни кўрсатиш билан тушунтиришни биргаликда олиб бориш, шунингдек, бу ишда таълимнинг бошқа метод ва усулларидан ҳам биргаликда фойдаланиш: терминларни тўғри талаффуз қилишни мустаҳкамлаш, машқлар ўтказишда тушунтириш ва кўрсатиш учун тўғри жой танлай билиш: бажарилган жисмоний машқларнинг сифатига баҳо бера билиш, камчиликларни аниқлаш ва уни бартараф этиш усулларини топиш; жисмоний машқларни бажариш жараёнида ёрдам кўрсата билиш; кузатишларни ёзиб бориб, зарур фикр-мулоҳазалар билдира олиш қобилияти, шунингдек, машғулотларни таҳлил қилиш, муҳокама қилишда сўзлай олиш малакаларини мустаҳкамлаш зарур.

Ўқувчилар кузатишлар олиб борадилар, тушунтиришларни, кўрсатмаларни, командаларни, фармойишларни, машғулотни дозировка қилиш юзасидан фикр ва мулоҳазаларни ёзиб оладилар. Машғулотни таҳлил қилиш ва баҳолашда бутун гуруҳ иштирок этади. Даставвал, мазкур машғулотни олиб борган ўқувчи ўз назарида қай бирини муваффақият билан, қай бирини нотўғри бажарганлиги тўғрисида гапириб беради (муҳокаманинг бундай тартиби-ўқувчиларни ўз-ўзини кузатиш ва ўз-ўзини таҳлил қилишга ўгади). Кейин бошқалар ҳам сўзга чиқади. Машғулот сўнгида ўқитувчи машғулотга баҳо беради, шунингдек кузатиш, ёзиб бориш, таҳлил қилиш ва сўзга чиқиш маҳорат даражаси ҳақида фикр билдириб ўтади.

Ўқув амалиёти, шунингдек, ота-оналар билан суҳбатлар, маслаҳатлар ўтказиш, нутқ сўзлаш малакасини ҳосил қилиш мақсадида ҳам ўтказилади. Тайёрланиш учун ўқувчиларга олдиндан мавзулар, адабиётлар рўйхати, баён қилиш режалари берилади. Ўқувчи режани аниқлаштиради, конспект тузади, ўтказиш методикасини ишлаб чиқади ва иллюстрация материаллари тайёрлайди. Амалий машғулотлар методикаси, айниқса, кечки бўлимлар, пухта ишлаб чиқилиши лозим. Бу бўлимнинг ўқувчилари болалар билан жисмоний машқлар ўтказишда маълум даражада тажриба кўникмага эга бўлганлик-

ларини ҳисобга олиб, баъзи бир топшириқларни амалий машғулотларнинг ўзида ўтказса ҳам бўлади. Масалан, педагог жисмоний тарбия машғулотининг режасини олиб келишни таклиф қилади, дарсда эса ўқувчилар мазкур машғулотнинг конспектини тузадилар. Бажарилган топшириқни шу дарснинг ўзида муҳокама қилиб олиш янада мақсадга мувофиқ бўлади.

Болалар боғчаларида кўргазмали машғулотлар — бу курс тегишли мавзуларни ўрганиш билан параллел равишда баён этилаётган назарий фикрларни амалда тасдиқлаш учун ташкил қилинади. Ўқувчилар мактабгача тарбия муассасасида бўлганларида жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика ва жисмоий тарбия бўйича ишларнинг бошқа шакллари режа-конспектлари билан танишадилар.

Режа-конспектни қараб чиқаётганда ўқувчилар жисмоний тарбия машғулоти қанчалик пухта ва тўғри тузиб чиқилганини: вазифалар аниқ белгиланганлигини, машғулот мазмунининг қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёшига, уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитига мослигини; машқлар режа конспектда изчил жойлаштирилганми, машғулот қисмлари ўзаро боғланганми-йўқлигини; ташкилий-методик кўрсатмалар яхши тузилганлигини; режа конспектни тузиш даражаси қандайлигини.

Машқларнинг график тасвири (расмлар) нинг борлиғини, машғулот жараёнида болалар ва тарбиячини жойлаштириш йўлларини таҳлил қилиб чиқишлари лозим.

Машғулотлар олдидан ўқувчилар машғулот учун жой, жисмоний тарбия анжомлари, ўйинчоқлари, атрибутлар қандай тайёрланаётганлигини, болаларнинг кийинишини кузатадилар.

Машғулот пайтида ўқувчилар тарбиячининг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, фармойишларини ёзиб борадилар. Ҳар бир машқнинг дозировка қилинишини ҳисоблаб чиқадилар ва болалар томонидан ҳаракатларнинг бажарилиш сифатини, уларнинг хулқ-атвори ва кайфиятини кузатадилар, хронометраж олиб борадилар.

Муҳокама чоғида ўқувчилар эътибори машғулотни ташкил этишга қаратилади: ўз вақтида бошланиб, вақтида тугалланганми, машғулотнинг айрим қисмларига вақт қандай тақсимланди, болаларни жойлаштиришнинг қандай усуллари ва

машқлар бажаришнинг қандай усулларидан фойдаланилади, бино ҳамда жиҳозлардан оқилона фойдаланилдими?

Мактабгача тарбия муассасасида кузатилган машғулотнинг муҳокама тартиби педагогика коллежи ўқув гуруҳларидагидек ўтказилади. Машғулотни муҳокама қилиш чоғида қуйидагиларга эътибор бериш лозим: болаларга машқларни ўргатиш вазифаси ва уларда кўникма малакаларни ҳосил қилиш вазифаси қандай ҳал қилинди, тарбиячи таълим тамойилларини амалда қай тарзда қўллади, ўргатиш усуллари болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таълим босқичига, машқлар тавсифига, мусиқа жўрлигига мос келдими? Тарбиячи болалар йўл қўйган хатоларнинг олдини олиб, тузата олдими, машқларни бажаришда хавфсизликни таъминлай олдими; болаларга жисмоний тарбиянинг назарий маълумотларидан ахборот бердими ва қандай ҳажмда, соғломлаштириш вазифасини қай йўсинда ҳал этди, чиниқтиришни қандай амалга оширди, ҳар бир машқни дозировка қилиш ва бажаришда мавзу тўғри танланганми ва унга риоя қилиндими; жисмоний юкламалар қандай белгиланди; бутун машғулот ва унинг қисмларининг давомийлиги (вақти) қандай, машғулот зичлиги қандай, қадди-қоматни тўғри тутиш малакалари, шунингдек, шахсий ва ижтимоий гигиена вазифалари ҳал этилдими?

Тарбиявий вазифаларни ҳал этишга алоҳида эътибор бериш зарур: жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси қай даражада амалга оширилди; - машқлар билан кундалик равишда шуғулланишга қизиқиш ва одатларни тарбиялаш, мустақил шуғулланиш кўникмасини сингдириш, шунингдек, тенгдошлари билан машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишни тарбиялашга етарли даражада эътибор берилдими?

Болалар томонидан машқлар бажариш сифатини муҳокама этиш чоғида: гуруҳни ташкил этиш ва интизоми юзасидан белгиланган чоралар, тенгдошларнинг ўзаро муносабатини, диққат, фаоллик, ташаббус ва қатъиятлилик қай даражада намоён бўлганлигини; болаларнинг кайфияти ва ўзини ҳис қилишда қандай ўзгаришларни таъкидлаш керак.

Тарбиячига қўйиладиган талаблар даражасидан келиб чиқиб машқларни кўрсатиш ва тушунтириш сифати, гуруҳ-

нинг барча аъзоларини кўра билиш кўникмаси, болаларнинг кайфияти ва хулқ-атворини назорт қилиб бориши; тарбиячига хос бўлган овоз ва нутқ маданиятини эгаллаши; болалар билан мулоқотда мулойим бўлиши ва педагогик назоратга риоя қилиши, машғулотни дадил (ёки ишончсиз) лик билан ўтказишнинг тавсифли хусусиятлари кўрсатиб ўтилиши лозим.

Таҳлил асосида машғулотга умумий баҳо бериш ва камчиликларни тузатиш, методикани такомиллаштириш юзасидан аниқ таклифларни баён этиш зарур. Бундай пухта таҳлил ўқувчиларнинг тарбиячи машғулотни ўтказиш учун қанчалик жиддий тайёргарлик кўриши керак эканлигини тушуниб етишларига, тарбия вазифаларини тўғри ҳал этишларига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика ва ҳаракатли ўйинларни таҳлил қилиш чоғида берилган саволлардан фойдаланиш мумкин. Бироқ эрталабки гимнастикани кузатишда соғломлаштириш вазифалари қандай ҳал этилганлигига эътиборни қаратмоқ лозим. Ҳаракатли ўйинларни таҳлил қилишда асосий эътиборни таълим-тарбия берувчи вазифалар қандай ҳал этилганлигига; ҳаракат малакаларини мустаҳкамлашга, сифатларнинг ривожлантирили-шишига, тез ўзгариб турадиган вазиятларда ҳаракат қила олиш кўникмаси ҳосил қилишга, шунингдек, болаларда ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга қаратмоқ зарур.

Хронометраж маълумотлари асосида жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг умумий ва мотор зичлиги аниқланади.

Таҳлил учун саволларни ўқитувчи ўқувчиларга олдиндан бериб қўяди, кузатишлар тўлиқ ва ўта пухта бўлиши учун саволлар ўқувчиларга бўлиб берилиши мумкин.

Ўқувчиларнинг педагогик амалиёти ўтказиладиган болалар боғчаларида тарбиячилар жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларнинг муфассал режа-конспектларини тузадилар. Ўқувчилар, шунингдек, тарбия ишларини режалаштириш ва ҳисобга олиш ҳужжатлари, методик хона, ота-оналар бурчаги материаллари, гуруҳлардаги жисмоний тарбия бурчаги, жисмоний тарбия зали, майдончалар, гуруҳ майдонларидаги анжомлар, ўйин-

чоқлар умуман болалар билан ишлашда фойдаланиладиган барча нарсалар билан танишишлари керак.

Ўқувчиларнинг мустақил ишига раҳбарлик. Ўқувчиларнинг мустақил ишларига курсни ўрганишда дарсларда, дарслик ва бошқа адабий манбаалардан бажарилган қуйидаги ёзма ишлар киради. «Соғлом авлод учун» журналидан олинган бир мақолага аннотация тайёрлаш; жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, айрим машқлар (сафда юриш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар)нинг режа-конспектини ишлаб чиқиш; ота-оналар билан ўтказиладиган суҳбатлар, нутқлар, маслаҳатларнинг режа-конспектини тузиш; бўш вақтни жисмоний тарбия машқлари билан тўлдириш ҳамда байрамлар учун жисмоний тарбия анжомларини тайёрлаш; режа асосида ёш гуруҳлари бўйича жисмоний машқларни тақсимлаш жадвалини тайёрлаш; мактабгача тарбия муассасаси режасига кирувчи жисмоний машқларни бажариш малакаларини тизимли равишда такомиллаштириб бориш; шахсий тайёргарлик даражасини ошириш; таълимнинг турли босқичларида машқларни тушунтириш, кўрсатмалар, буйруқлар, фармойишлар беришни машқ қилиш.

Мустақил топшириқларни бажариш учун кўрсатмалар машғулотлар жараёнида берилади.

Ўзлаштиришни ҳисобга олиш. Ўқувчиларнинг билимлари машғулотларда оғзаки сўраш ва ёзма ишлар бажартириш (синфда ва уйда) йўли билан текширилади. Ўқитувчи барча ўқувчиларнинг самарали ишлашлари ҳақида ғамхўрлик қилиб бориши керак. Шу мақсадда билимни аниқлашнинг турли усулларидан фойдаланилади. Уйда бажарилган топшириқлар барча ўқувчилар жалб қилинган ҳолда муҳокама қилинади.

Амалий машғулотларда болаларни ўргатиш методикаси жиҳатидан, билимлар, ўқувчилар томонидан бажарилган машқларнинг сифати, уларни ўтказишнинг амалий малакалари, ота-оналар учун тайёрланган нутқлар, ўтказилган маслаҳатлар, суҳбатлар ва бошқа тадбирларнинг сифати ҳисобга олинади.

Ўзлаштиришнинг кундалик баҳолари асосида семестр ва йиллик баҳолар чиқарилади.

Ўқитувчининг дарсга тайёрланиши.

Ўқувчилар томонидан курснинг муваффақиятли тарзда ўзлаштирилиши кўп жиҳатдан ўқитувчининг малакаси ва унинг шахсий хислатларига боғлиқ. Ўқитувчи юксак ғоявий-назарий тайёргарликка эга бўлиши, ўз қўлланмасини яхши билиши, сиёсий ва махсус адабиётларни тизимли равишда ўрганиб бориши, курсдан дарс бериш, шунингдек, ўқувчиларни тарбиялашнинг замонавий методларига эга бўлиши керак.

Ўқитувчи барча ёш гуруҳи болалари тарбия ишининг барча шаклларини қўллашини, малакасини тинимсиз такомиллаштириб, тарбиячиларнинг энг яхши тажрибаларини умумлаштириб боришга қодир бўлмоғи лозим. Бундан ташқари машқлар билан тизимли равишда шуғулланиб, уни дарсда тўғри намойиш этиши ва ўқувчиларга ҳар томонлама намуна бўлиши зарур.

Ўқитувчи ҳар бир дарсга пухта тайёргарлик кўради. Энг аввало у ўтган мавзуни сўраш учун саволлар тайёрлайди ва уни ташкил қилишни ўйлаб қўяди. Кейин янги материални баён қилиш режасини тузиб, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини (кундузги, кечки, сиртқи бўлимлар, саккиз йиллик ёки ўн йиллик мактаб базасида) ҳисобга олган ҳолда унинг методикасини белгилайди. Ўқувчиларни фаоллаштириш йўлларини белгилаб чиқиш; таълимнинг кўргазмали қуроллари ва техника воситаларини танлаш; уй вази-фасини белгилаш, уни бажариш учун кўрсатмалар бериш; топширилаётган материалларга қўйиладиган талабларни баён қилиш; қандай адабиётни тавсия этишни ўйлаб қўйиш ва уни ўрганиб бўлганларидан сўнг қандай материалларни таклиф қилишни белгилаш ҳам муҳимдир.

Фаолиятини энди бошлаган ўқитувчи дарснинг тўлиқ нутқ кўринишидаги (сўзма-сўз) матини ёзади, тажрибали ўқитувчи эса фақат кенгайтирилган режа ва тезис кўринишида қисқа режа-конспект тузади. Бундан ташқари, тажрибали ўқитувчи педагогика коллежидаги фаолияти давомида тўплаган ёзувлари, конспектларидан ҳам фойдаланади.

Мактабгача тарбия муассасасида педагогик амалиёт. Педагогик амалиётнинг вазифаси — билимларни мустаҳкамлаш, шунингдек, мактабгача тарбия муассасасида болаларнинг

тарбиясини амалга ошириш юзасидан педагогик кўникма ва малакаларни шакллантиришдан иборат.

Педагогик амалиёт махсус режа асосида амалга оширилади. Даставвал болалар билан синов иши ўтказилади. Ўқувчилар барча гуруҳларда эрталабки гимнастикани, ёш гуруҳларидан бирида жисмоний тарбия машғулотини ва спорт машқларини, болалар гуруҳчалари билан индивидуал машғулотлар, сайрларда эса ҳаракатли ўйинларни ўтказадилар, болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятига раҳбарлик қиладилар.

Узлуксиз амалиёт бириктириб қўйилган гуруҳда ҳар куни жисмоний тарбиянинг барча шаклларидан иш олиб боришни, шунингдек, ота-оналар билан суҳбатлар ўтказиш, уларга маъруза, маслаҳатлар уюштириш, болаларнинг уйларига бориш, педагогик кенгашнинг ишида иштирок этиш каби ишларни кўзда тутади.

Талабалар амалиёт ўтказишнинг яхлит режасини ишлаб чиқадилар, бу режага болалар билан таълим-тарбиявий ишлар олиб, бориш, ота-оналар билан ўтказиладиган тадбирлар, жисмоний тарбия машғулотларининг, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия бўйича бошқа иш шаклларининг кенгайтирилган режа-конспектларини тузиш, таҳлил қилиш ишида иштирок этиш кабилар киритилади. Амалиёт охирида ўқувчилар ҳисобот тайёрлайдилар ва якуний анжуманда иштирок этадилар.

Курс ишлари. Курс иши - ўқувчи ўқув фаолиятининг шаклларидан бири. Курс ишининг вазифаси адабиётлар билан мустақил ишлаш малакасини такомиллаштириш, назарий масалаларни амалиёт билан боғлаш, кузатишлар ўтказиш ва уни ёзиб олиш, шунингдек, олинган маълумотларни таҳлил қилиб, хулоса ҳамда таклифлар чиқаришга ўрганишдан иборатдир. Бундан ташқари ўқувчилар мавзуни изчил ва саводли ёритиб беришга ҳамда ишни умумий қоидалар асосида расмийлаштиришга ўрганадилар. Курс ишини бажарувчи ўқувчилар режа тузадилар, адабиётларни ўрганадилар, мактабгача тарбия муассасасидаги педагогик амалиёт пайтида далиллар, мисоллар тўплайдилар.

Курс ишлари учун амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим масалалар танланади, масалан: жисмоний тарбия маш-

гулотлари, эрталабки гимнастика, турли ёш гуруҳлари ва турли шароитларда (бинода, майдонда) йилнинг турли фаслида ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасини амалга ошириш; спорт машқлари (енгил атлетика, гимнастика, роликда, велосипедда учиш, сузиш) методикасини ўргатиш; жисмоний машқларга ўргатиш усулларидан фойдаланиш ва бошқалар.

Ўқитувчи маслаҳатда ўқувчиларга мактабгача тарбия муассасасида кузатишларни ёзма ишда фойдаланиш мумкин бўладиган даражада олиб бориш ва ёзиб олишга, қурилган маълумотларни таҳлил қилиб, умумлаштиришга ва курс ишини тўғри тайёрлаш ва безашга ўргатади.

Фан (курс) комиссиясининг иши. Комиссияси мазкур педагогика коллежида ишловчи «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курси ўқитувчиларини, шунингдек, анатомия ва физиология, педиатрия ва гигиена асослари, жисмоний тарбия ўқитувчиларини ҳам бирлаштиради. Комиссия раиси ўқув йили учун режа тузади, унда тадбирлар ва уларга маъсул кишиларни белгилайди ҳамда тадбирларни бажариш муддатларини кўрсатади. Комиссиянинг биринчи мажлисида курсни ўтиш режалари, уй вазифаларининг рўйхати, курс ишларининг мавзулари муҳокама қилинади ва тасдиқланади; методик хонага ҳужжатларни ишлаб чиқиш (кўргазмали қуроллар, жисмоний тарбия машғулотларининг режа-конспектлари ва бошқа) топшириқлар тақсимлаб берилади. Кейинчалик курснинг энг муҳим масалалари кўриб чиқилади ва муҳокама қилинади, бу масалаларнинг ўқув режасидаги бошқа қўлланмалар билан алоқаси ўрнатилади, янги адабиётлар, илмий ва илмий-амалий анжуманлар, республикада ва жаҳонда жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги ахборотлар берилади. Бундан ташқари, ўқувчилар билан олиб бориладиган ишлар муҳокама қилинади, курснинг айрим мавзуларини ўқитиш методикасини режалаштириш ва такомиллаштириш бўйича ўқитувчиларнинг иш тажрибалари таҳлил қилиниб, умумлаштирилади, ўзаро дарсларга кириш ва уни муҳокама қилиш (дарсларни таҳлил қилиш учун саволлар хусусида иловага қаралсин) ташкил этилади.

Йил охирида комиссия ишига якун ясалади ва келгуси йил вазифалари белгиланади.

Таянч сўзлар

Методист, методика кабинети, режалаштириш, ҳисобга олиш, режа, конспект, низом, ҳаракат фаолияти, мустақил ҳаракатлар, жисмоний тарбия машғулотлари.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Мамлакатимизда мактабгача тарбия муассасалари учун кадрларни тайёрлашга қандай аҳамият берилаяпти?

2. Кадрларни тайёрлашда ўқув ишлари қандай ташкил этилади?

3. Битирувчилар мутахассис (ёш кадр) сифатида нималарни билиши лозим?

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУССАСАСИ ТЎҒРИСИДА НИЗОМ

I. Умумий қоидалар

1. Мактабгача тарбия муассасаси – тарбия муассасаси ҳисобланади, унинг вазифасига бола шахси асосларини шакллантириш унинг билишига доир қизиқишларни, маданий-ахлоқ-одоб, эҳтиёжларни, дастлабки меҳнат кўникмаларини ривожлантириш, унда билимга муҳаббат уйғотиш, саломатлигини мустаҳкамлаш киради.

Мактабгача таълим оилада ва мактабгача тарбия муассасаларида амалга оширилади.

2. Мактабгача тарбия муассасаси Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни талабларига ҳамда мактабгача таълим давлат стандартлари тасдиқлангунга қадар мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия бериш дастурига мувофиқ мактабгача таълим соҳасида давлат сиёсати амалга оширилади.

3. Мактабгача тарбия муассасаси ўз фаолиятида Ўзбекистон Республикаси Консититуциясига, «Таълим тўғрисида»ги Қонунга ва бошқа меъёрий хўжжатларга, шунингдек, мазкур Низомга амал қилади.

4. Мактабгача тарбия муассасаси мазкур Низом асосида жамоанинг умумий йиғилишида тасдиқланадиган ҳамда унинг фаолияти шарт-шароитларини белгилаб берадиган ўз Уставини ишлаб чиқади.

5. Мактабгача тарбия муассасаси идоравий бўйсунишидан қатъий назар юридик шахс ҳисобланади, ўз муҳрига ва номи ёзилган штампига эга бўлади.

II. Мактабгача тарбия муассасасининг мажбуриятлари

Мактабгача тарбия муассасаси мулкчилик шахслари ва идоравий бўйсунишидан қатъий назар ўз зиммасига юкланган вазифаларга мувофиқ қуйидаги мажбуриятларни бажаради:

- таълим ва тарбиянинг илғор усуллари асосида ўқитишнинг замонавий техника воситалари, кўргазмали қўлланмаларни ўқув жараёнига татбиқ этилишини таъминлайди;

- болалар боғчаси ходимларини ва барча ота-оналарни ушбу Низом билан таништиради;

- болалар боғчаси бириктирилган тиббий муассаса билан биргаликда болаларнинг саломатлиги мустаҳкамланиши ва муҳофаза қилинишини таъминлайдиган тадбирларнинг бажарилиши ва шарт-шароитларга роия қилиниши устида назоратни амалга оширади;

- болаларнинг ҳиссий сиҳат-саломатлигини таъминлайди;

- халқаро ҳуқуқ ва Ўзбекистон Республикасининг амалдаги қонун ҳужжатлари меъёрлари билан белгиланган таълим ва тарбия ишларининг сифатига, ота-оналар ҳуқуқларига, жамият ва давлат манфаатларига риоя қилиниши учун жавоб беради, ушбу меъёрлар бўйича ҳар бир бола қуйидаги ҳуқуқларга эга:

- катталарнинг болалар эҳтиёжига эътибор ва ҳурмат билан муносабатда бўлиши;

- шахсий-ҳиссий муносабатда бўлиш эҳтиёжининг қондирилиши;

- ривожланишдаги мавжуд нуқсонлар тузатилиши юзасидан малакали ёрдам олиш;

- ўз қадр-қимматини ҳимоя қилиш;

- катталарнинг доимий ғамхўрлик кўрсатиши, эҳтиётсиз ва малакасиз муносабатда бўлишдан ҳимоя қилиш;

- жисмоний ва руҳий зўравонликнинг, шахсни ҳақорат қилишнинг барча шаклларидан ҳимоя қилиш;

- фуқароларнинг таклиф ва аризалари ўз вақтида кўриб чиқилишини ташкил этади, таълим ҳақидаги қонунларнинг бузилишини ташкил этади, таълим ҳақидаги қонунларнинг бузилишини бартараф этиш чора-тадбирларни кўради.

IV. Мактабгача тарбия муассасасининг ҳуқуқлари

Мактабгача тарбия муассасаси:

- Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги томонидан тасдиқланадиган меъёр, намунавий мажмуадан дастурлар танлаш;

- тасдиқлаш тартиби Халқ таълими вазирлиги томонидан белгиланадиган ўз (муаллифлик) дастурлари ва услубиётни ишлаб чиқиш ва ўз амалий фаолиятида қўллаш;

- мактаб ва бошқа таълим муассасалари билан доимий алоқалар ўрнатиш;

- тажриба майдони мақомига эга бўлиш ҳуқуқини ҳимоя қилиш билан мустақил синов ишларида иштирок этиш ва бу ишларни олиб бориш;

- мактабгача тарбия муассасалари ишини такомиллаштириш, моддий базани мустаҳкамлаш, ходимларни ижтимоий ҳимоя қилишни таъминлаш бўйича таклифларни кўриб чиқиш учун халқ таълимини бошқаришнинг юқори органларига киритиш ҳуқуқига эгадир.

V. Мактабгача тарбия муассасалари педагог ходимларининг бурчлари

Педагог ходимлар:

а) болаларни ўқитиш ва тарбиялашни юқори малакада амалга оширишга;

б) педагогик ахлоқ-одобга риоя қилишга, боланинг қадр-қимматини ҳурмат қилишга, болаларни зўравонлик кўринишларидан ҳимоя қилишга, уларни меҳнатга муҳаббат, ота-онага меҳр, атроф-муҳитга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиш руҳида тарбиялашга;

в) ўз касб малакаси ва педагогик маҳоратини доимий равишда такомиллаштиришга мажбурдирлар.

г) педагогик ходимларнинг бошқа мажбуриятлари болалар боғчаси устави ва малака тавсияномалари орқали белгиланади.

VI. Мактабгача тарбия муассасалари педагог ходимларининг ҳуқуқлари

Педагог ходимлар:

- ўз касб маҳорати, шаъни ва қадр-қимматини ҳимоя қилиш, мактабгача тарбия муассасасини бошқаришда қатнашиш;

- қонун ҳужжатларида назарда тутилган ҳоллардан ташқари, касб билан боғлиқ бўлмаган вазифаларни бажаришни рад этиш ҳуқуқига эгадирлар.

VII. Ота-оналар ёки уларнинг ўрнини босувчи шахсларнинг ҳуқуқ ва бурчлари

Ота-оналар ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар:

- ўз болалари учун таълим ва тарбия шаклини танлаш, мактабгача тарбия болалар муассасалари турини ва таълим олиб бориладиган тилни танлаш;
- мактабгача тарбия болалар муассасаси маъмуриятидан мактабгача тарбия муассасаси Уставига мувофиқ келувчи зарур шарт – шароитлар яратилишини талаб қилиш;
- бола шахсига ҳурмат билан муносабатда бўлишни талаб этиш;
- мактабгача тарбия болалар муассасасида болаларнинг ҳаёти ва фаолиятини ташкил этишда фаол иштирок этиш;
- болаларнинг жисмоний ва руҳий саломатлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш;
- боланинг қадр-қимматига ҳурмат билан муносабатда бўлишга, унда меҳнатсеварлик, яхшилик, эзгулик туйғуларини, ката ёшдагиларга ҳурмат билан муносабатда бўлишни тарбиялаш;
- белгиланган меъёрларга кўра боланинг боғчада бўлиши учун ҳақни ўз вақтида тўлаш;
- болаларни оила шароитида тарбиялаш учун зарур шарт-шароитларни яратиш;
- боланинг тўлақонли овқатланишини, унда шахсий гигиена кўникмалари тарбияланишини қатъий кузатиб бориш, болани мактабгача тарбия маусcасасига озода кийинган ҳолда олиб келиш;
- кун тартиби доирасида болани муассасага ўзи учун исталган қулай вақтда олиб келиш ва олиб кетиш ҳуқуқига эгадирлар.

VIII. Молиявий-хўжалик фаолияти

Давлат мактабгача таълим муассасаси бюджетидан ёки тармоқдан маблағ билан таъминлаш принципи асосида фаолият кўрсатади. Болалар мактабгача таълим муассасасида тарбиялангани учун ота-оналар томонидан ҳақ тўлаш амалдаги қонунчиликка биноан амалга оширилади.

Мактабгача таълим муассасасини маблағ билан таъминлаш

меъёрлари вазирликлар ва идоралар томонидан бевосита уларга бўйсунувчи муассасалар учун Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан Молия вазирлиги билан биргаликда ишлаб чиқилган методик тавсияларга мувофиқ ишлаб чиқилади (озиқ-овқат маҳсулотларининг натурал меъёри, жиҳозлар ва ускуналар сони ва бошқалар).

Тошкент шаҳар туманидаги таълим муассасаларида «Ёш услубчилар» клуби бўйича 200_ 200_ ўқув йили методик бирлашма

Иш режаси

№	Иш мазмуни	Ўтказиш жойи	Ўтказиш вақти
1	2	3	4
1.	а) МТМларда иш ҳужжатларининг юритилиши-давра суҳбати. б) Таълим-тарбия жараёнини кузатишнинг асослари мезонлари.-тренинг ўйин. в) (Ўзингизни биласизми?) – психологик ўйин.		
2.	а) МТМда таълим-тарбия жараёнини режалаштириш. б) «1 кунлик таълим-тарбия жараёнига қўйилган талаблар» -3х4 ўйин. в) «Ҳозирги замон тарбияси қандай бўлиши керак» -психологик ўйин.		
3.	а) МТМда назоратдаги ишларнинг юритилиши. (Мавзули, таққословчи, фронтал, огоҳлантирувчи текширувлар). б) «МТМда назоратдаги ишларнинг юритилишига қўйилган талаблар». 3х4 - тренинг ўйин. в) «Оилада болалар биан алоқангиз қандай?». -психологик тест.		
4.	а) МТМда замонавий пед. технология асосида таълим-тарбия беришда, ривожлантирувчи муҳитнинг яратилиши. б) «Замонавий пед. технология нима?». 3х4 - тренинг ўйин (пиктограмма, Имен, М.Мантесори асосида). в) «Дўст топиш осонми?» -тест.		

АДАБИЁТЛАР

1. И.А.Каримов. Ўзбекистон ўз истиқлоли ва тараққиёти йўли. Т.: «Ўзбекистон», 1992.

2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни (1992. 14 январ). «Халқ сўзи» газетаси, 1992, 19 февраль.

3. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси». «Учитель Узбекистана» газетаси. 1992. № 43, 44, 48.

4. И.А.Каримов. Ўзбекистон - келажаги буюк давлат. -Т.: «Ўзбекистон», 1992.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. (1993. 4 март) «Туркистон» газетаси. 1993. 6 март.

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. «Халқ сўзи» газетаси, 1999. 29 май.

7. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Соғлом авлод учун орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи. «Спорт» газетаси. 1994. №18.

8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Давлатга қарашли бўлмаган мактабгача болалар муассасалари тармоғини ташкил этиш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. «Маърифат» газетаси, 1999. 30 июнь.

9. Ўзбекистан Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни (1997. 29 август) «Туркистон» газетаси.

10. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». «Маърифат» газетаси. 1998. 1 апрель.

11. И.А.Каримов. Баркамол авлод орзуси. Тошкент.: «Ўзбекистон», 1999.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қарори. «Маърифат» газетаси, 2000 й, 29 июн.

13. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент «Маънавият» 2008 йил.

14. Абдумаликов Р.А., Сапаева И. Болалар бизнинг келажагимиз. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат қуриш заминидир. Илмий анжуман материаллари, 2 қисм. Тошкент, 1984, - Б. 11-13.

15. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. Москва. 1984.

16. Амантаева Г. Мактабгача тарбия ёшидаги туб ва оврупа миллатига болаларни жисмоний ривожлантириш кўрсаткичлари. Соғлом авлод тарбияси-буюк давлат қуриш заминидир, илмий амалий анжуман материаллари. 2 қисм. Тошкент, 1994, - Б. 16-18.

17. Анашкина Л. Методическое руководство развитием движений детей. Дошкольное воспитание, 1984, N 10. -С. 14-17.

18. Андреев С.Н. Вместе с родителями. Физическая культура в школе. М.: 1985, N2 , - С. 39-42.

19. Артамонова Т. Факторная структура двигательных способностей у детей дошкольного возраста 4-6 лет. Человек в мире спорта. I том, «Физкультура, образование и наука», Москва. 1998, С. 316.

20. Атаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Тошкент 1981, -Б. 1-21.

21. Атаев А.К. Повышение педагогической культуры родителей в вопросах физического воспитания детей в семье. Совет мактаби, 1983, №, - С. 54-58.

22. Атаев А.К., Сергеев Б.В. Родителям о физическом воспитании детей в семье. Учебное пособие. Ташкент. «Ўқитувчи», 1983, С. 320.

23. Аханкова Е.В. Возможности применения психомоторных упражнений для речевого развития детей. Человек в мире спорта, I том. «Физкультура, образование и наука», Москва, 1998, - С. 357-358.

24. Аширметов А.Х., Краковский М.Э., Фадеев А., Судаковский Э.А., Расулова Э.Р. Болалар поликлиникасида соғлом-

лаштириш ва профилактик ишларни олиб бориш шакллари ва усуллари. Соғлом авлод гарбияси – буюк давлат қуриш заминидир, Илмий-амалий анжуман материаллари, 1 қисм. Тошкент, 1994. - Б. 29-31.

25. Бабаков А.Н. Потенциальные трудовые ресурсы (дошкольный возраст) и роль физической культуры в их формировании Автореф. дис...канд.эконом.наук. Т., 1994, С. 27.

26. Бабина К.С. Утренняя гимнастика в детском саду. Москва. Просвещение. 1978, С. 96

27. Баженова В. Ритмическая гимнастика в детском саду. В движении жизнь. Дошкольное воспитание. 1993. N9. - С. 29-31.

28. Бажуков М.С. Здоровье детей - общая забота. Орг. физ. воспитания школьников по месту жительства. Москва. 1987, - С. 8-11 с.

29. Бакашвили В.Г. Влияние семьи на физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях Грузинской ССР: Автореф. Дисс. канд.пед.наук.Москва, 1990, С. 24.

30. Бальсевич В.К. Ваши дети. Книга для родителей. М.: ФиС 6, 1985. С. 157.

31. Бахтияров Ф.Г. Методика закаливания детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Москва, 1985, С. 23.

32. Борисова О. Физическое воспитание детей в семье. М: Знание, 1985, С. 64.

33. Боркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста юга Кыргызской Республики. Автреф. дисс.канд.пед.наук. Ташкент. 2009, С. 20.

34. Белый И.К. Преемственность методики закаливания детей 3-4 лет в семье и дошкольном учреждении. Автреф. дисс.канд.пед.наук. Минск, 1992, С. 20.

35. Белякова Р.Н. Воспитание общей выносливости у детей 6-7 лет на уроках физической культуры в школе. Автореф. дисс.канд.пед.наук. Москва. 1989, С. 21.

36. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. Москва. 1977, - С. 11-28.

37. Вавилова Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Москва, 1971, С. 20.

38. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. 1981, -С. 12-13.

39. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. Москва. 1983, С. 30.

40. Валихужаева Ф.Б. Талабаларни мактабгача таълим муассасаларида болаларга эстетик тарбия беришга тайёрлаш: Дис. ... Пед. фан. номзоди: 13.00.01 Самарқанд, 2005. Б 149.

41. Вохидов М. Болалар психологияси. Тошкент. «Ўқитувчи», 1982, Б. 365.

42. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, сила, ви-носливость. М., 1981.

43. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лежать и метать. М., 1983. Введение в теорию физической культуры (Матвеев Л. П тахрири ос-тида), 1983.

44. Герасименко В.Г. Мектеп жасына дешнп балаларга арналган снарядтар. Журнал Бастаушы мектеп. Алматы, 1989, N 3, - Б. 38-39.

45. Годик М.М., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. Теория и практика физической культуры. 1973, N8, - С. 32-35.

46. Губерт К.Д., Рисе М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. 4-е изд. Москва, 1981, - С. 20-22.

47. Даминова М. Мактабгача ёшдаги болаларнинг оилада ақлий тарбияси. Тошкент, 1974, Б. 35.

48. Дауренова СР., Саломов Р.С., Дауренов Е.Ю. 3-4 ёшли болалар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш усуллари. Методик қўлланма. Тошкент. 1992, -Б. 1-17.

49. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф.дисс... канд.пед.наук., Москва, 1987, С. 27.

50. Дибаева В.П. Динамика физического развития школьников и дошкольников города Ташкента - за 25 лет: (1925-1950). Автореф.дисс... д-ра. мед.наук., Ташкент, 1953, С. 25.

51. Жахонгиров Г., Махмудов Б. Минг бир бола ўйини. Тошкент, 1978, -Б. 1-35.

52. Кадыров Р.Х. Взаимосвязь школы и семьи как средство совершенствования физического воспитания детей. Автореф. дисс... канд.пед.наук. Ташкент, 1994, С. 20.

53. Карасева М. О контроле за физическим развитием детей. Дошкольное воспитание, 1985, № 12, - С. 1-13.

54. Кенеман Л.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва. 1980, - С. 21-23.

55. Кенеман Л.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Тошкент.: «Ўқитувчи», 1988, Б. 219.

56. Каримов У., Хикматуллаев Х. Абу Али Ибн Сино «Тиб қонунлари» I жилд. Тошкент. Абдулла Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992, Б. 297.

57. Козлова Т.В., Ребухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва, 1988, - С. 10-12.

58. Кузнецова Е. Двигательная активность детей на прогулке зимой. Дошкольное воспитание, 1984, №10, - С. 19-20.

59. Карманова Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. Минск, 1980.

60. Лебедов Д.Д. Болалар иштаҳасини яхшилаш учун нима қилиш керак? Тошкент, 1959, - Б. 5-20.

61. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Москва. ФиС 1977, 2-е изд. С. 102.

62. Ливицкий А.Н., Панкратьева О.В., Мамашева Г.Т. Научно-методические предпосылки организации физического воспитания дошкольников. Метод.рек., Ташкент, 1992, - С. 1-7.

63. Ливицкий А.Н., Хамроқулов А.К., Панкратьева О.В., Юнусов Т.Т. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Тошкент, 1995, - Б. 10-350.

64. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. Дошкольное воспитание, 1988, №2, - С. 31-35.

65. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. Дошкольное воспитание. 1993, №9, -С. 42-48.

66. Логинова В.И., Саморукова П.Т. Мактабгача тарбия педагогикаси. I қисм. Болалар боғчасида тарбиянинг мазмуни. Тошкент, 1991, - Б. 20-30.

67. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Танланган педагогик асарлар, 2-жилд, М., 1952.

68. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет). Автореф. дисс... канд.пед.наук. 13.00.04., Омск, 1988, С. 21.

69. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия услубияти ва назарияси. Т.: Ўқитувчи, 1975, Б. 408

70. Матвеев Л.П., Новиков А.Н. Теория и методика физического воспитания. М., 1976, С. 230.

71. Матвеев Л.П., Мельков СБ. Методика физического воспитания с основании теория. М.: Просвещение, 1991, С. 192.

72. Мальцева И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6 летнего возраста. Автореф. дисс... канд.пед.наук. Омск, 1988, С. 22.

73. Махкамжонов К.М., Ғуломова И.Р. Кичкинтойлар учун халқ ҳаракатли ўйинлари. Методик тав. Тошкент, 1989, Б. 21.

74. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. Ўзинг бажаришга ўрган. Тошкент, 1994, - Б. 1-70.

75. Махкамжонов К.М., Туленова Х., Мирзамахмудов Ш., Амантаева Г. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашдаги айрим муаммолар. Сборник докладов, Ташкент, 1994, - С. 87-92.

76. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. Тошкент,1995, Б. 74.

77. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н., Исломова М., Семенова Л. Болалар боғчалари учун дастур.Тошкент, 1996, Б. 23.

78. Махкамжонов К.М. Ўйинлар. «Соғлом авлод учун», 1997, № 2, Б. 27.

79. Махкамжонов К.М. Катта синовларга йўлланма. «Фан-спортга», 1998, №1, - Б. 40-41.

80. Махкамжонов К.М., Туленова Х.Б. ва бошқалар Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» вариатив дастури. Тошкент «Илм зиё» 2006, Б. 80

81. Мелиев Х.А. Средства и методы совершенствования физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возрастов на основе повышения их двигательной активности. Автореф.дисс... канд. пед. наук. Москва, 1984, С. 23.

82. Мирсаидов М.С., Шокиров А.Д. Физическая культура и спорт в условиях рынка. Ташкент, 1992, С. 101.

83. Мотлов А.Н. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. 2-е изд. Москва, 1970, С. 19-21.

84. Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси: Дис. ... недагогика фан. номзоди : 13.00.04/ М.И. Машарипова; Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ин-ти. Тошкент, 2006, Б. 182.

85. Насриддинов Ф.Н., Косимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I туплам, Т.: 1993, - Б. 1-17 .

86. Низомова К. Олти ёшли боланинг психологик тайёрлиги ва уларнинг мактабга мослашиш жараёнини ўрганиш. Услубий қўлланма, Тошкент, «Илм-зиё», 2007, Б. 88.

87. Нормуродов А.Н. Жисмоний камолот. «Соғлом авлод замини». Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. Илмий амалий анжуман, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1995, - Б. 46-47.

88. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 1-е изд. Москва, 1976, С. 222.

89. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд. Москва, 1978, - С. 100-202.

90. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. Москва, 1982, - С. 10-18.

91. Т.И.Осокина. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. Тошкент. «Ўқитувчи», 1976, -Б. 1-30.

92. Осокина Т.И., Физическая культура в детском саду. 3-е изд. Москва, 1986, С. 304 .

93. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва, 1991, С. 40.

94. Панкратьева О.В. Физиологические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста. Научно-методические рекомендации. Ташкент, 1991,-С.10-15.

95. Панкратьева О.В. Возрастные закономерности двигательной адаптации у детей дошкольного возраста в условиях жаркого климата. Автореф.дис.канд.пед.наук., Ташкент, 1991 С. 21.

96. Пензуллаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Москва, 1988,-С. 12-26.

97. Расулов Т. Жисмоний камолот соглом авлод учун. Соглом авлод тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. 2 қисм. Т.:, 1994, Б. 42.

98. Расулова М.Ш., Охунжонова С.А., Қодиров Б.Р. Мактабгача таълимнинг давлат стандарти. ЎзПФИТИ, Тошкент, 1994, Б. 29.

99. Расулова М ва бошқалар Учинчи минг йилликнинг боласи. Тошкент «Маърифат- мададкор» 2000. Б . 158

100. Рахимов С. Абу Али Ибн Сино. Таълим ва тарбия ҳақида Тошкент, «Ўқитувчи», 1967, - Б. 88-89.

101. Рахимжонова Н. Болалар богчаларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, 1979, -Б. 1-20.

102. Рузиев С.С. Ёшларни юртим, деб элим, деб ёниб яшашга ўргатиш мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спортининг туб мазмунидир. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. Илмий-амалий анжуман материаллари. Тошкент, 1995, - Б. 3-9.

103. Семенова Л.М. Закаливание детей в условиях Средней Азии. Мет.пособ.для воспит.мед.раб. и родит. Ташкент, 1981, - С. 7-13.

104. Солихўжаев С.С. таҳрири остида. Мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшдаги болалар гигиенаси. Тошкент, Медицина, 1985, Б. 100.

105. Солихужаев С.С. Болалар овқатига қўйиладиган гигиеник талаблар. Тошкент, 1989, - Б. 5-15.

106. Солихов М., Тозиева С. Мактабгача ёшдаги болалар учун халқ ўйинлари. Тошкент, 1970, - Б. 4-15.

107. Столяк И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний). Автореф. дисс... канд.пед.наук., 1989, Москва, С. 19.

108. Студеникин М.Я. Болалар саломатлиги ҳақида. Тошкент, Медицина, 1989, Б. 207.

109. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. педагогика фан. номзоди Автореф. Дисс. 13.00.04, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ин-ти. Тошкент, 2001, Б. 128.

110. Тураханова Р.О. Олти ёшли болаларнинг психологик хусусиятлари. Тошкент, Ўқитувчи, 1990, Б. 36.

111. Усмонов М.С. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. Тошкент, 1970, Б.1-17.

112. Усманходжаев Т.С. Народные игры, национальные виды спорта и пути их использования в физическом воспитании детей и молодёжи. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари, 2 қисм, Тошкент, 1994, -Б. 165-166.

113. Фролов В. Сайрда жисмоний тарбия машғулотлари, ўйинлар ва машқлари. Тошкент, 1990, - Б. 10-40.

114. Фролов В., Юрко Г. П. Физические занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

115. Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников в условиях жаркого климата. Автореф.дисс... канд.пед.наук., Москва, 1990, С. 21.

116. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа ,мама и я - физкультурная семья. М.:, Полымя, 1989, С. 222 .

117. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольньк учреждениях. Қайта ишланган ва тўлдирилган 3-нашри М., 1984.

118. Шарипова Д.Д., Семенова Л.М., Муҳаммадиева С, Арбузова Т. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Тошкент, 1997, Б. 86.

119. Шутова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва, 1982, С. 32 .

120. Шоматов Н.М. Болаларнинг қоматига эътибор беринг. Ўқитувчи, Тошкент, 1975, Б.27.

121. Шоматов Н.М. Яссиоёқлик ва уни даволаш. Тошкент, 1986, -Б. 12-26.

122. Юнусов Т.Т., Холмухамедов Р.Д., Қурбанбаев И., Милушева Ж.М. Мирзо Улуғбек туманидаги болалар боғчаларида сўров варақалари бўйича соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг ҳолати. Ўқитувчилар ва талабалар илмий-амалий анжуман материаллари. Ўз ДЖТИ. Тошкент, 1994, -Б. 186-189.

123. Юрко Г. П., Спирина В. П. Сорочек Р. Г. Уварова З. С, Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2- нашри, М., 1978.

124. Яковлева В.Г. Педагогические условия повышения умственной работоспособности детей 4-5 лет. Автореф. дис... канд.пед.наук., Москва, 1986, С. 20.

125. www.natlib.uz.
126. www.ziyonet.uz.
127. www.pedagog.zu.uz.
128. www.yangiertohgi.zh.uz.
129. www.ziyonet.uz.ru.
130. www.stat.uz.
131. www.jspi.uz.
132. www.tashkent.uz.
133. www.el.tfi.uz.
134. www.region.uz.
135.www.planipolis.iiep.unesko.org.
136. www.ziyo.namsu.uz.

МУНДАРИЖА

Иккинчи қисм
XI боб. ҚОИДАЛИ-ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА СПОРТ ЎЙИНЛАРИ

1-§. Қоидали – ҳаракатли ўйиннинг жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатидаги тавсифи 3
2-§. Ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методикасининг яратилиши 5
3-§. Ҳаракатли ўйинларнинг болани ҳар томонлама тарбиялаш воситаси сифатидаги аҳамияти 11
4-§. Ўйинлар тавсифи 18
5-§. Ҳаракатли ўйинларга раҳбарлик қилиш методикаси 23
6-§. Кичкинтойлар ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналганлиги 30

XII боб. СПОРТ МАШҚЛАРИ

1-§. Спорт машқларининг тавсифи 34
2-§. Ғилдиракли роликда учиш 35
3-§. Чана учиш 36
4-§. Велосипедда юриш 36
5-§. Самокатда, спортроликда учиш 37
6-§. Сузиш 38
7-§. Тебратма курси, арғимчоқ (карусел)да учиш 39

XIII боб. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари 40

Жисмоний тарбия машғулотлари 41
1-§. Машғулотларнинг умумий тавсифи 41
2-§. Машғулотларни ўтказиш методикаси 49

XIV боб. КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ-СОҒЛОМЛАШТИРИШ ИШЛАРИ

1-§. Эрталабки гимнастика 60
2-§. Жисмоний тарбия дақиқаси 66
3-§. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари 67

XV боб. САЙР ВАҚТИДАГИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

1-§. Болалар ҳаракат фаолиятининг асосий шакллари 72
2-§. Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар 73
3-§. Сайр ва экскурсиялар (болалар туризми) 75
4-§. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш 78
5-§. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти 82
6-§. Болаларнинг фаол дам олиши 85

XVI боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

1-§. Ишни режалаштириш ва ҳисобга олишнинг аҳамияти 90
2-§. Режалаштириш 91
3-§. Ҳисобга олиш 102

XVII боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА ИШНИ ТАШКИЛ ЭТИ

1-§. Болалар боғчасида ишларни ташкил этиш учун масъул шахслар 105
2-§. Жисмоний тарбия устидан шифокор назорати 111
3-§. Жисмоний машқ машғулотларининг жиҳоз ва анжомлари 131
4-§. Ҳар хил муассасаларда жисмоний тарбия бўйича болалар билан ташкил этиладиган ишларнинг хусусиятлари 137
5-§. Оилада болалар тарбияси 140

XVIII боб. ТАРБИЯЧИЛАР ВА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ УСЛУБЧИЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ

Жисмоний тарбия услубчисининг методика хонасидаги иши ... 143
1-§. Методистнинг вазифаси ва ишининг мазмуни 143
2-§. Методика хонасини жиҳозлаш 145
3-§. Услубчининг педагогик кадрлар билан ишлаши 146
МТМ методика хонаси ва ҳужжатни юритиш 151
4-§. Мактабгача тарбия муассасасида «Жисмоний тарбия» бўлими бўйича текшириш 198

XIX боб. Педагогика коллежларида «мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курсини ўқитиш 203

Илова

Мактабгача тарбия муссасаси тўғрисида низом 221

Адабиёт 226

ХОЛИДА ТУЛЕНОВА
ПАХРИДДИН ХЎЖАЕВ
МАХБУБА ХЎЖАЕВА
ДИЛШОД АБДУЛЛАЕВ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

Ўқув қўлланма
(2-қисм)

Муҳаррир Б. Азамова
Бадиий муҳаррир М. Одилов
Компьютерда саҳифаловчи А. Рўзиев

Нашр лиц. AI № 174, 11.06.2010. Босишга рухсат 10.02.2012 да берилди. Бичими 60x84 1/16. Офсет қоғози №2. Times гарнитураси. Шартли б.т. 13,8. Нашр-ҳисоб т. 15,0. Адади 1000 дона. Буюртма № 15

«IQTISOD-MOLIYA» нашриётида тайёрланди.
100084. Тошкент. Кичик ҳалқа йўли, 7-уй

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI» босмахонаси
100003. Тошкент. Олмазор, 171-уй

Туленова Холида Бектурғановна – 1964 йилда Тошкент вилояти Бўстонлиқ туманида туғилган.

1988 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтини тугатган. Низомий номидаги Тошкент Давлат педагогика университети аспирантурасида таҳсил олган. Педагоглик фаолиятини 1988 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида бошлаган.

Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари бўйича қатор илмий мақолалари чоп этилган. Мактабгача таълим муассасалари учун "Жисмоний тарбия" дастури, 6 та методик қўлланма ҳамда Олий таълим муассасалари талабалари учун "Туризм ва уни ўқитиш методикаси" ва "Спорт психологияси", касб-ҳунар коллежи талаба-ёшлари учун "Туризм–Сайёҳлик" номли ўқув қўлланмалари муаллифи. Педагогика фанлари номзоди, доцент.

***

Хўжаев Пахриддин – 1939 йилда Тошкент шаҳрида туғилган. 1959 йилда ЎзДЖТИни тугатган.

2004 йилдан бошлаб ТВПК+ТМОИ «Жисмоний маданият ва амалиёт» кафедраси мудири. Кўплаб дарслик, ўқув-услубий, ҳамда услубий қўлланмалар муаллифи, матбуотда қатор илмий мақолалари чоп этилган.

Педагогика фанлари номзоди, доцент, Халқаро илмий академия академиги.

***

Ходжаева Махбуба Пахриддиновна – 1973 йилда Тошкент шаҳрида туғилган.

1992 йилда Низомий номидаги Давлат педагогика институтининг мактабгача тарбия факультетини тугатган.

2005 йилдан 190-мактабгача таълим муассасаси услубчиси.

***

Абдуллаев Дилшод Ҳамидулла ўғли – 1986 йилда Жиззах шаҳрида туғилган. Жиззах Давлат Педагогика институтининг жисмоний тарбия ва жисмоний маданият факультетини тугатган. А. Қодирий номли Жиззах Давлат Педагогика институтида фаолият кўрсатмоқда. Матбуотда бир қанча илмий мақолалари чоп этилган.

ISBN 978-9943-13-350-1