O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORT VAZIRLIGI

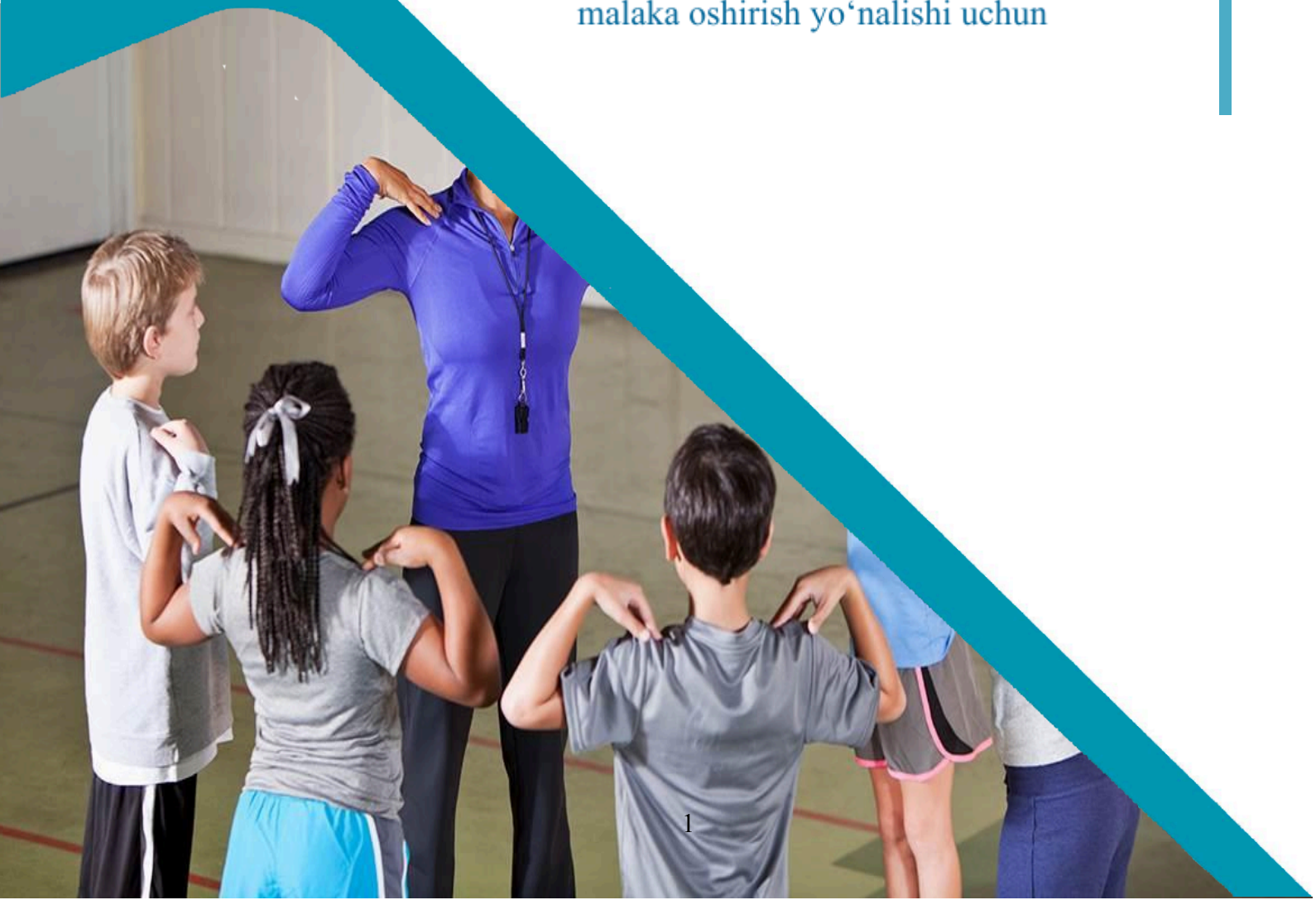
JISMONIY TARBIYA VA SPORT
BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI

“3.6. SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI”

moduli bo‘yicha

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari”
malaka oshirish yo‘nalishi uchun



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

Farg‘ona - 2024

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI FARG‘ONA FILIALI

“Tasdiqlayman”
Filial direktori
_____A.T.Tishabayev
“___”_____2024-yil

“SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI”

moduli bo‘yicha

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi”
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malaka oshirish kursi.

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

Farg‘ona – 2024 yil

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bilan kelishilgan holda O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan 2023-yil 29-dekabrda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:	
Kuzibayev R.A.	- Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi katta o‘qituvchisi.
Taqrizchilar:	
Nazirov.O.T	- Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti.
Norkulov D.R.	- Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi PhD dotsenti.

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali Ilmiy-metodik kafedrasining 2024-yil 3-yanvardagi 1-sonli bayoni qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri: ***Q.Yu.Nazirov***

MUNDARIJA

I.
MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI **5**

II. NAZARIY TA’LIM MAZMUNI **13**

III. AMALIY MASHGULOTLAR MAZMUNI. **31**

IV. GLOSSARIY **76**

V. ILOVALAR **85**

MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI

Keys-stadi metodi

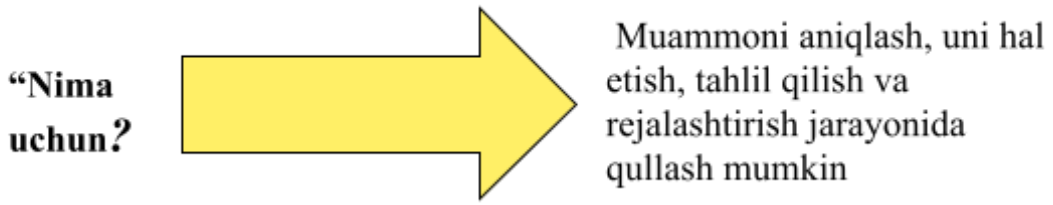
«Keys-stadi» (Case-study) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va tahlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta’lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o‘zida rivojlantiruvchi ta’lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo‘lib, tinglovchilarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta’lim usuli tushunilib, u o‘qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni tinglovchilar o‘rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys – bu hayotiy voqea bo‘lib, o‘z ichida zarur ma’lumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo‘yicha tinglovchilarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo‘ljallangan pedagogik uslub.

«Keys-stadi» usuli bo‘yicha mashg‘ulot o‘tkazish misoli.

“Nima uchun?” texnologiyasi.

Nima uchun sxemasi mavjud muammoni keltirib chiqargan sabablarini aniqlashga yordam beruvchi sxemadir. Sabab-oqibat qonuniga asosan muammoni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlamay turib muammoni hal etish qiyin. Muammoni yechimini topish uchun uni keltirib chiqargan sabablarni aniqlash va yo‘qotish talab etiladi. Tinglovchilarda sabab-oqibat qonuniyati asosida fikr yuritishni tarbiyalash muhim. Ushbu sxema tinglovchilarda aynan ana shu xususiyatni rivojlantiradi. Tinglovchilarda tizimli, ijodiy, tahliliy mushohada qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

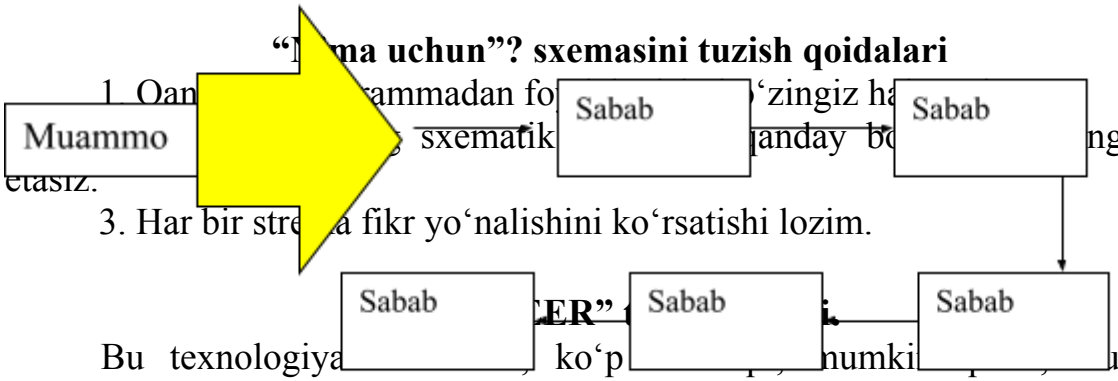


“Nima uchun”? sxemasiga asosan tinglovchilar faoliyatini tashkil etish ketma-ketligi

1- bosqich
2- bosqich
3-bosqich Tinglovchilar kichik guruhlarga birlashtiriladi, o’z sxemalarini taqqoslashga va qo’shimcha kiritishga imkon yaratadi. Umumiy sxema jamlanadi.

4-bosqich
Natijalar taqdimoti uyushtiriladi. Faoliyat natijalari baholanadi.

«Nima uchun?» texnologiyasining sxemadagi ko‘rinishi



“Nima uchun”? sxemasini tuzish qoidalari

1. Qan[illegible]rammadan fo[illegible]‘zingiz ha[illegible] sxematik [illegible]anday bo[illegible]ngiz hal etasiz.

3. Har bir stre[illegible]a fikr yo‘nalishini ko‘rsatishi lozim.

[illegible]EER” [illegible]

Bu texnologiya[illegible], ko‘p[illegible]numki[illegible]uammo xarakteridagi mavzularni o‘rganishga qaratilgan.

Texnologiyaning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo‘yicha bir yo‘la axborot beriladi. Ayni paytda, ularning har biri alohida nuqtalardan muhokama etiladi. Masalan, ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari belgilanadi.

Bu interaktiv texnologiya tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalari, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi.

“VEER” texnologiyasi umumiy mavzuni ayrim tarmoqlarini muhokama qiluvchi kichik guruhlarning har bir qatnashuvchining, guruhning faol ishlashiga qaratilgan.

“VEER” texnologiyasi mavzuni o‘rganishning turli bosqichlarida qo‘llanilishi mumkin:

-boshida: o‘z bilimlarini erkin faollashtirish;

-mavzuni o‘rganish jarayonida; uning asosiylarini anglab etish:

-yakunlash bosqichida; olingan bilimlarni tartibga solish.

Asosiy tushunchalar quyidagilar:

Aspekt (nuqtai nazar) bilan predmet, hodisa, tushuncha tekshiriladi.

Afzallik — biror narsa bilan qiyoslangandagi ustunlik, imtiYoz.

Fazilat-ijobiy sifat.

Nuqson-nomukammallik, qoidalarga, mezonlarga nomuvofiqlik.

Xulosa-muayyan bir fikrga, mantiqiy, qoidalar bo‘yicha dalildan natijaga kelish.

Ushbu texnologiya munozarali masalalarni hal etishda, bahs- munozaralar o‘tkazishda yoki o‘quv-seminar yakunida (tinglovchilarning o‘quv seminari

haqidagi fikrlarini bilish maqsadida) yoki o‘quv rejasi asosida biron bo‘lim o‘rganib bo‘lingach qo‘llanilishi mumkin, chunki bu texnologiya talabalarni o‘z fikrini himoya qilishga, erkin fikrlash va o‘z fikrini boshqalarga o‘tkazishga, ochiq holda bahslashishga, shu bilan bir qatorda talabalarning, o‘quv jarayonida egallagan bilimlarini tahlil etishga, qay darajada egallaganliklarini baholashga hamda tinglovchilarni bahslashish madaniyatini o‘rgatadi.

Ushbu texnologiyaning asosiy maqsadi tinglovchilarga tarqatilgan oddiy qog‘ozga o‘z fikrlarini aniq va qisqa ifoda etib, tasdiqlovchi dalillar yoki inkor etuvchi fikrlarni bayon etishga yordam beradi.

Ushbu texnologiya bir necha bosqichda o‘tkaziladi:

1-bosqich.

-o‘qituvchi tinglovchilar bilan birga bahs mavzusini yoki muhokama etilishi kerak bo‘lgan muammoni, yoki o‘rganilgan bo‘limni belgilab oladi;

-o‘qituvchi o‘quv mashg‘ulotida avval har bir tinglovchi yakka tartibda ishlashi, keyin esa kichik guruhlarda ish olib borilishi va nihoyat dars oxirida jamoa bo‘lib ishlanishi haqida talabalarga ma’lumot beradi:

-mashg‘ulot davomida har bir tinglovchi o‘z fikrini erkin holda to‘liq bayon etishi mumkin ekanligi eslatib o‘tiladi.

2- bosqich.

Har bir tinglovchiga FSMU texnologiyasining 4 bosqichi yozilgan qog‘ozlar tarqatiladi:

F- fikringizni bayon eting.

S — fikringizni bayon etishga sabab ko‘rsating.

M — ko‘rsating sababingizni isbotlab misol (dalil) keltiring.

U — fikringizni umumlashtiring.

Har bir tinglovchi yakka tartibda tarqatilgan qog‘ozdagi FSMU ning 4 bosqichini o‘z fikrlarini yozma bayon etgan holda to‘latadi.

3 — bosqich.

-Har bir tinglovchi o‘z qog‘ozlarini to‘latib bo‘lgach, O‘qituvchi ularni kichik guruhlarga bo‘linishlarini iltimos qiladi yoki o‘zi turli guruhlarga bo‘lish usullaridan foydalangan holda tinglovchilarni kichik guruhlarga bo‘lib yuboradi:

-o‘qituvchi har bir guruhda FSMU texnologiyasining 4 bosqich yozilgan katta formatdagi qog‘ozlarni tarqatadi:

-o‘qituvchi kichik guruhlarga har birlari yozgan qog‘ozlardan fikr va dalillarni katta formatdagi umumlashtirgan holda 4 bosqich bo‘yicha yozishlarini taklif etadi.

4 — bosqich.

-Kichik guruhlarda avval har bir tinglovchi o‘zi yozgan har bir bosqichdagi fikrlari bilan guruh a’zolarini tanishtirib o‘tadi. Guruh a’zolarining barcha fikrlari o‘rganilgach, kichik guruh a’zolari ularni umumlashtirishga kirishadi:

-guruh a’zolari FSMU ning 4 bosqichini har biri bo‘yicha umumlashtirib, uni himoya qilishga tayyorgarlik ko‘radilar:

-fikrlarni umumlashtirish vaqtida har bir talaba o‘z fikrlarini himoya etishi, isbotlashi mumkin.

5- bosqich.

-Kichik guruhlarda umumlashtirilgan fikrlarini himoya qiladilar:

Guruh vakili har bir bosqichni alohida o‘qiydi iloji boricha izoh bermagan holda. Ba’zi bo‘limlarni isbotlash ya’ni guruhning aynan nima uchun shu fikrga kelganini aytib o‘tishi mumkin.

6 — bosqich.

-o‘qituvchi mashg‘ulotga yakun yasaydi, bildirilgan fikrlarga o‘z munosabatini bildiradi;

-quyidagi savollar bilan talabalarga murojaat qiladi:

-ushbu texnologiyadan nimalarni bilib oldingiz va nimalarga o‘rgandingiz?

-ushbu texnologiyani o‘quv jarayonida qo‘llanilishi qanday samara berdi?

-ushbu texnologiyani qo‘llanilishi o‘quv tinglovchilarda qanday xislatlarni tarbiyalaydi, nimalarni shakllantiradi, ularning qanday fazilatlarini rivojlantiradi?

-ushbu texnologiyaning o‘quv jarayonining qaysi bosqichida qo‘llanilgani ma’qul va nima uchun?

-ushbu texnologiyani dars jarayonida qo‘llanilishi talabalarga nima beradi va nimaga o‘rgatadi?

-ushbu texnologiyani yana qanday tartibda yoki qanday shaklda o‘tkazish mumkin?

-ushbu treningda asosiy vazifa nimadan iborat va hokazolar.

Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishning maqsadi, vazifalarini va uning natijalarini baholash” g‘oyasini **“SWOT – tahlil”** asosida tahlil qilish.

Eslatma: topshiriqni bajarishda **“SWOT – tahlil”** jadvalidan foydalaning va qoidasiga amal qiling.

Topshiriqni bajarishga 15 daqiqa ajratiladi.

“SWOT — tahlil” jadvali

S	
O	
W	
T	

Qoidaga ko‘ra, SWOT – tahlil muvaffaqiyatni tashkillashtirishiga bog‘liq bo‘lmay,balki muhokamaning natijalari kelgusidagi aniq taklif va loyihalarni ishlab chiqishda hisobga olinishi mumkin. Bundagi ketma-ketliklar quyidagicha bo‘lishi kerak:

	Tahlil tarkiblari	***Natijalarni amalga oshirishning xususiyatlari***
S	Kuchli tomonlari (tashkillashtirishningi chki manbalari)	- barqaror rivojlanishning asosiy mexanizmi bo‘lib xizmat qiladi; - yangi loyihalar asosi hisoblanadi; - to‘siqlarni yengib o‘tishining yo‘li bo‘lishi

		mumkin.
W	Kuchsiz tomonlari (tashkillashtirishning ichki muammolari)1	— tashkillashtirish faoliyati aynan shularni yengib o‘tishga yo‘naltirilgan bo‘lishi lozim; — yangi loyihalar uchun eng muhim maqsad hisoblanadi; — rivojlanish strategiyasini ishlab chiqishda albatta hisobga olinishi zarur
O	Imkoniyatlar (tashqaridan)	- moliyalashtirish va qo‘llab-quvvatlashning qo‘shimcha ko‘rsatkichi yoki tashqi manba bo‘lib xizmat qiladi, — ular tashkillashtirishning maqsadi bilan yoki qanchalik murosaga kelishishi bilan qanchalik mos kelishini hisobga olish zarur bo‘ladi; — yangi loyihalarning asosi yoxud hamkorlikni izlash manbasi bo‘lishi mumkin.
T	Xavflar (tashqaridan)	- Har bir yangi loyihada hisobga olinishi zarur; — ularni yengib o‘tish yoki betaraf etish yo‘llari ishlab chiqilishi kerak; — ba’zida mantiqqa mos kelmaydigan “raqiblar” “ittifoqchilarga” aylanishi bo‘lishi mumkin.

“SWOT – tahlil” jadvalining nomi inglizcha so‘zlarning bosh harflaridan tuzilgan:
Strengths – kuchli tomoni, tashkillashtirishning ichki manbalari mavjudligi nazarda tutiladi;
Weakness – kuchsiz tomoni yoki ichki muammolarning mavjudligi;
Opportunities – tashkillashtirishdan tashqarida rivojlanish uchun mavjud, imkoniyatlar;
Threats – tashqi muhitda tashkillashtirishni muvaffaqiyatiga ta’sir etuvchi xxavf-xatarlar.

KEYSLAR

MINI-KEYS

(aniq muammoli vaziyatdan iborat kichik keys)

1-Muammoli vaziyat (mini-keys):

“Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakatli va milliy o‘yinlari bilan shug‘ullanishi uchun sport mashg‘ulotlari qay tarzda o‘tkazish mumkin?”

Maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lomshtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bo‘yicha o‘zlari mustaqil ravishda havas qilib, ta’lim muassasasi sport inshootida faoliyat yuritayotgan sport turlari bo‘yicha seksiyasiga kelib, jismoniy tarbiya yo‘riqchiga murojaat qilib va u bilan tanishib, unga o‘z niyatlarini bildirishdi. Jismoniy tarbiya yo‘riqchi ular bilan suhbatlashib, sport seksiyasidagi mavjud shart-sharoitlar, mashg‘ulotlar tartibi to‘g‘risida ma’lumot berib, mashg‘ulotlarni umumiy guruh tarkibida ertadan boshlasa bo‘laveradi deb jismoniy tarbiya yo‘riqchi talabalarga to‘liq ma’lumot beradi.

Kichik (4-5 tinglovchi) guruhlarga bo‘linib, mazkur vaziyatni tahlil qiling va fikringizni bildiring.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).
- Tinglovchilar sport turi bo‘yicha jismoniy tarbiya yo‘riqchi tomonidan amalga oshirish lozim bo‘lgan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing va vaziyatni hal qilish uchun yechimni belgilang (juftliklardagi ish).

2-Muammoli vaziyat (mini-keys):

“Sport bilan shug‘ullanishda salomatlikning boshlang‘ich holati ahamiyatlimi?”

6 yoshli qiz bolaning qomati asimmetrik rivojlanib kelmoqda. Shifokorning tavsiyasiga ko‘ra u tegishli davo muolajalarini olishi kerak. Biroq ommaviy axborot vositalari orqali aholini sport bilan shug‘ullanishi lozimligi keng targ‘ibot qilinib kelyapti va buni ko‘rib eshitgan ona badiiy gimnastika bilan shug‘ullanayotgan qizchalarning qomati odatda chiroyligi, tana o‘lchamlari mutanosibligiga ahamiyat berib, qizini aynan badiiy gimnastika sport turiga berish maqsadga muvofiq bo‘lib, natijada qizi ham jismonan rivojlanib, ham xastalikdan xalos bo‘lishiga ishonch hosil qiladi.

Kichik (4-5 tinglovchi) guruhlarga bo‘linib, mazkur vaziyatni tahlil qiling va fikringizni bildiring.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang

(individual va kichik guruhda).

- Shifokor tavsiyasiga ko‘ra 6 yoshli qizning ota-ona tomonidan bajariladigan vazifalar ketma-ketligini ishlab chiqing va vaziyatni hal qilish uchun yechimni belgilang (juftliklardagi ish).

3-Muammoli vaziyat (mini-keys):

“Sport turiga a’zo bo‘lgan bolalar sport inshootlarida shug‘ullanish uchun nimalarga ahamiyat berish lozim?”

Murabbiylar kengashida quyidagi muammo o‘rtaga tashlandi: sport inshootlarida 125 nafar bolalar engil atletika, suzish, gimnastika, badiiy gimnastika, futbol, sport turlari bo‘yicha ta’lim olishadi. Sport inshootlarida bolalarning sport turlari bo‘yicha taqsimlanishi turlicha bo‘lib, natijada murabbiylarning o‘quv yuklamasi haddan tashqari ortib ketgan, boshqa murabbiylarniki esa aksincha – o‘quv soatlari ham, o‘quv yuklamasi ham bajarilmay kelyapti. Masalan, engil atletikada 120 nafar, badiiy gimnastikada 35 nafar, suzishda 70 nafar, sport gimnastikasi va akrobatikada 115 nafar o‘quvchi shug‘ullanadi. Shu vaziyatda kengash a’zolari bolalarni sport turlari bo‘yicha nisbatan teng taqsimlash lozimligini aytib o‘tib, buning uchun eng oson va qulay yo‘li, o‘quvchilar bilan suhbatlashib, ularni “ommabop”roq sport turidan qatnovchilari kamroq sport turlariga o‘tkazishni maqbul ko‘rishdi. Ammo bu fikrga kengashda ishtirok etayotgan maktab uslubchisi va shifokori qarshilik bildirishdi.

Kichik (4-5 tinglovchi) guruhlarga bo‘linib, mazkur vaziyatni tahlil qiling va fikringizni bildiring.

Muammoli vaziyatlarni tahlil qilish varag‘i

Tahlil bosqichining nomi	Tahlil bosqichining mazmuni	Tahlil natijalari
Keysdagi berilgan vaziyat bilan tanishish	Berilgan aniq vaziyat tahlili va vazifani yechish uchun ma’lumotlarni aniqlash	√
Shu kundagi vaziyat tahlili	Muammo bo‘yicha haqiqiy holatni ko‘rib chiqish va vaziyatli tahlil o‘tkazish. Shu kundagi vaziyat tahliliga nisbatan taxminlarni ilgari surish	√
Muammoni ifodalash	Asosiy muammoni ajratish va uning tarkiblarini (belgilari; isbotlari) aniqlash	√
Muammo yechimining alternativlarini tanlash	Vaziyatli topshiriqda imkoniyatli alternativ yechimlarni ifodalash. Yechimlar variantlarini ko‘rib chiqishda ularni tanlash va asoslash: - ustunligi va kutilayotgan natijalar; - kamchiliklar va xarajatlar	√

II. NAZARIY TA’LIM MAZMUNI

1-Mavzu. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi, vazifalari.

Reja:

1.1. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi va vazifalari.

1.2. Jismoniy tarbiya vositalari va unga berilgan umumiy tasnif.

1.3. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy rivojlantirish.

Tayanch iboralar: Gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar, xilma-xil faoliyat turlari. Modul, Qonun, farmon, qaror, dastur, Vazirlar Mahkamasi, Vazirliklar, Davlat qo‘mitalari, Idoralar, Mahalliy davlat hokimiyati organlari.

1.1. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi va vazifalari.

Modulining maqsadi- Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va uni yuqori saviyada o‘tkazish bo‘yicha nazariy bilimlarni egallash va uni amalda qo‘llash va sohadagi ilg‘or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o‘zlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo‘ladigan kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarni takomillashtirish shuningdek, ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

Modulining maqsadi:- Maqsadni amalga oshirish uchun mazkur modul bo‘yicha o‘quv materiali mazmuni har xil metod va tomoyillardan foydalanishi, ularni tatbiq etish qoidalarini va uslublarini, harakat ko‘nikma va malakalarga mustaqil tayyorlanishni, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fani atamalarini to‘g‘ri foydalana olishga o‘rgatish;

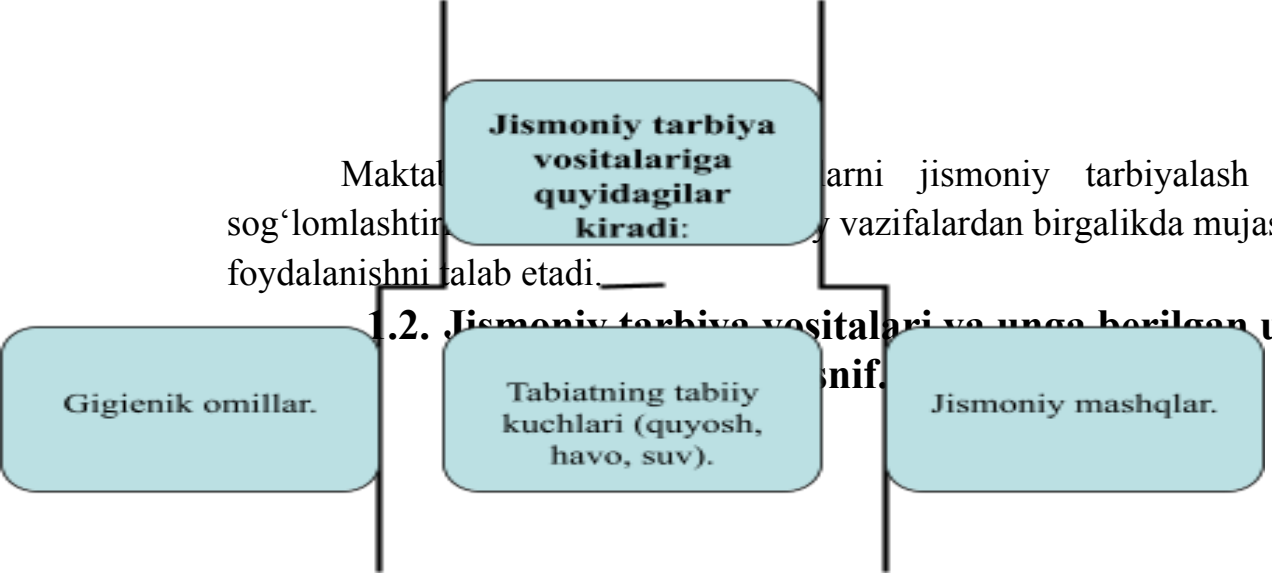
-“Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari” maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining zamonaviy kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;

- Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;

-modulni o‘qitish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va xorijiy tillarni samarali tatbiq etilishini ta’minlash;

- modulni o‘qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg‘or xorijiy tajribalarini o‘zlashtirish;

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchilari” yo‘nalishida malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab-chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o‘zaro integratsiyasini ta’minlash;

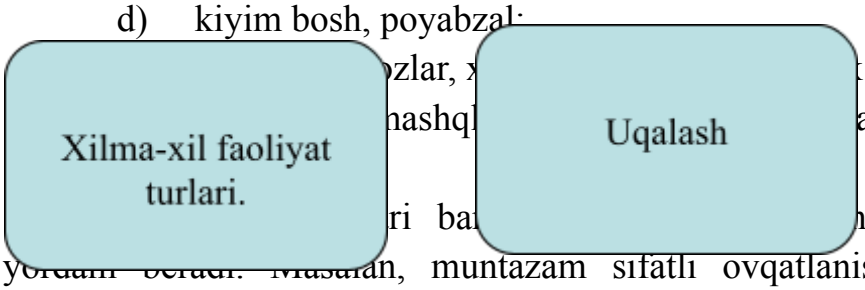


Maktab o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonini sog'lomlashtiruvchi vazifalardan birgalikda mujassam holda foydalanishni talab etadi.

1.2. Jismoniy tarbiya vositalari va unga berilgan umumiy tasnif.

Gigiyenik omillarga:

a) mashg'ulotlar rejimi;
b) dam olish;
v) ovqatlanish;
g) uyqu;
d) kiyim bosh, poyabzal;



ozlar, x . kiradi.
mashql ar organizmiga ta'siri
ri ba ning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, bolaning rivojlanishi va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu nerv tizimiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. Xonalar, jismoniy jihozlar, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi.

Xonalarni to'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar) ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Kun tartibiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari.

Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi.

Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi v. h.k.)

Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past

temperaturaga moslaShuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya’ni kishi organizmi turli xil meteorologik omillarning o‘zgarishiga o‘z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi.

Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o‘ldiradi va bolalarni kasallik (raxit va boshqa) lardan saqlaydi.

Jismoniy mashqlar.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta’sir etuvchi asosiy o‘ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Xilma-xil faoliyat turlari.

Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm, chizish, narsa yasash…) ga kiruvchi harakatlar agar qomatni to‘g‘ri tutishga rioya qilinsa, shuningdek jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog‘lig‘ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorlanganligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta’sir etish mumkin.

Uqalash

Uqalash (massaj) -silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish teriga ta’sir qilib, bolaning butun organizmiga ta’sir etadi. Massaj qon tomiri tizimiga ham ta’sir qiladi. Terida nerv uchlari ta’sirlariga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapillyarlar kengayadi qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Massaj organizmni issiq havodan qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta’sirida yog‘ va ter bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, mushaklarda oksidlanish-qaytarilish

jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta’sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Turli yosh bosqichlarida ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qo‘shimcha vositalarni to‘g‘ri qo‘shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki 3 oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Yosh orta borgan sari gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga kamroq vaqt sarflanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi - yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk, ma’naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta’limiga tayyorlashdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (maktabga) tayyorlashdan iboratdir.

1.3. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy rivojlantirish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi - yosh avlodni jismonan sog‘lom, aqlan yetuk, ma’naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta’limiga tayyorlashdan iborat.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (maktabga) tayyorlashdan iboratdir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan **jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining maqsadi va vazifalari** bolalardagi turli jismoniy rivojlanish ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o‘tkaziladigan jismoniy mashg‘ulotlar bolalarning o‘sishi va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy maqsadlari quyidagilardir sanaladi:

- Bolalarning salomatligini mustahkamlash;
- Bolalarni jismonan baquvvatlashtirish;
- Bolalarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1-vazifa. Bolalarni maqsadga to‘g‘ri yo‘naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish**;**

-maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya xonalarini, maydonchalarini kerakli jihozlar bilan yetarli qilib ta’minlash.

3-vazifa. Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o‘rmalash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo‘l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish;

bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini bolalarga qiziqarli metodlar yordamida tashkil etishni rejalashtirish.

4-vazifa. Saflanish va qayta saflanish.

Bu harakat maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi mashg‘ulotlarning boshidan to yakunigacha davom etadi.

5-vazifa. O‘yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik Shu bilan birga gavdani tik tutish malakalarini oshirish;

- jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy, yakuniy qismlarida tashkil etiladigan harakatli hamda kam harakatli bir nomdagi o‘yinlar o‘ynalishi jarayonini bolalarni yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda murakkablashtirib borish.

6-vazifa. Bolalar qomatlarini to‘g‘ri shakllantirishga ta’sir ko‘rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish;

- maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolaning qomati va yassi oyoqlilikni oldini olishga ta’sir etuvchi mashqlarni qo‘llash.

7-vazifa. Faol harakatga bo‘lgan qiziqishni tarbiyalash.

8-vazifa. Bolalarga jismoniy mashq va o‘yinlarning foydasi, asosiy gigiyenik talablar va qoidalari haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Mavzu bo‘yicha nazorat savollar:

1. Ushbu modulning to‘liq nomi?
2. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi**?**
3. Bolalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotining asosiy maqsadlari nimalardan iborat**?**
4. Modulining maqsadi nima**?**
5. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy nechta vazifasi mavjud**?**

2-mavzu. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

Reja:

2.1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

2.2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 5 ta muhim tashabbusini joriy qilinishi va amalga oshirilgan vazifalar to‘g‘risida.

2.3. Jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda sport mashg‘ulotlari atamalari.

Tayanch iboralar: sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazish bo‘yicha kalendar reja va ssenariylar, musobaqa Nizomi, o‘yin, harakatli o‘yinlar, mazmunli, qoidali, kam harakatli, syujetli-mazmunli, milliy va harakatli o‘yinlari, o‘tkazish metodikasi.

2.1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev rahbarligida olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy, iqtisodiy va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohotlar ta’lim-tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan misilsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘sib kelayotgan yoshlarimizni Vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Respublikamiz hukumati tomonidan maktabgacha va o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalash, ularni sport-sog‘lomlashtirish ishlariga keng jalb qilish, bo‘sh vaqtlarini ko‘ngilli mazmunli tarzda o‘tkazish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish ishlariga katta ahamiyat berilmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlardan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi.

Yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga jalb etish, sport turlari bo‘yicha iste’dodli sportchilarni tanlash, tayyorlash va mahoratini oshirish, moddiy-texnik bazalarni mustahkamlash hamda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish asosiy vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida alohida e’tibor qaratilmoqda.

Shu maqsadda, O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-sonli Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrdagi “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2707-sonli, 2017 yil 15 sentyabrdagi “Nodavlat ta’lim xizmatlarini ko‘rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3276-sonli, 2017 yil 9 sentyabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3261-sonli, 2017 yil 30 sentyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi, PQ-3305-sonli qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentyabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5198-sonli Farmoni.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022 yil 4 iyuldagi “O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-sonli qarorlarida hamda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy-sport tadbirlarini rivojlantirishga xizmat qilib kelmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sportni to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-sonli (yangi tahrirdagi) Qonunning maqsadi -jismoniy tarbiya va sport sohasidagi munosabatlarni tartibga solishdan iborat.

Qonuning tuzilishi- 1-bob. Umumiy qoidalar, 2-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish, 3-bob. Jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyatni tashkil etish, 4-bob. Ta’lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashash joyi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport, 5-bob. Sport zaxirasini tayyorlash, 6-bob. O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari va ularni shakllantirish, 7-bob. Jismoniy tarbiya va sportning moddiy, tibbiy, moliyaviy hamda boshqa ta’minoti, 8-bob. yakunlovchi qoidalar.

11-modda. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va Xalq ta’limi vazirligining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi vakolatlari doirasida:

bolalar va o‘quvchi-yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport tadbirlarini tashkil etadi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘quv-uslubiy adabiyotlarni tayyorlashda ishtirok etadi;

xalq ta’limi tizimining ta’lim muassasalari o‘quvchilari o‘rtasida sport musobaqalarini («Umid nihollari») tashkil etishda ishtirok etadi;

bolalar sportining moddiy-texnika va resurs bazasini rivojlantirish choralarini ko‘radi;

bolalarga sportga muhabbatini singdirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni sport bilan shug‘ullanishi, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy va ma’naviy komillikka intilish muhimligi tushunchasini shakllantirish, bolalarni salbiy ta’sirlardan himoya qilishga va zararli odatlardan xalos etishga doir chora-tadbirlar majmuini amalga oshiradi;

jismoniy tarbiya va sport sohasidagi normativ-huquqiy hujjatlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda ishtirok etadi;

bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, bolalarning jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko‘nikmalarini singdirishning, sportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport ta’lim muassasalarida o‘qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko‘maklashishni tashkil etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va Xalq ta’limi vazirligi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

20-modda. O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari milliy sport turlari va xalq o‘yinlari O‘zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro‘-e’tiborini yuksaltirishga intilish tuyg‘ularini tarbiyalash poydevoridir.

Davlat organlari, fuqarolarning o‘zini-o‘zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek boshqa tashkilotlar:

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini rivojlantirishga har tomonlama ko‘maklashadi hamda ularni aholi o‘rtasida yoyish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi;

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarining xalqaro maydondagi obro‘-e’tiborini mustahkamlashga ko‘maklashadi.

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlarini sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga kiritish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

21-modda. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazish.

- Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bu tadbirlarni o‘tkazish shartlarini, shu jumladan jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish hamda o‘tkazishni moliyalashtirish shartlarini belgilaydi, bunday tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish uchun mas’ul bo‘ladi, ushbu tadbirlarni

to‘xtatish va bekor qilish, ularni o‘tkazish vaqtini o‘zgartirish va ularning yakunlarini tasdiqlash huquqiga ega.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari quyidagi mutlaq huquqlarga ega:

jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining nomi va ramzlaridan foydalanish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish joyida tovarlar, ishlar va xizmatlar reklamasini joylashtirish;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida foydalaniladigan sport ekipirovkasi, sport uskunalari va anjomlarini ishlab chiqaruvchilarni belgilash;

jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini ularning tasviri va ovozini har qanday usullar bilan yoki turli texnologiyalar yordamida namoyish qilish orqali, shuningdek mazkur namoyish (translyatsiya)ni yozib olishni va tadbirni fotosuratga hamda videotasvirga tushirishni amalga oshirish orqali yoritish.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining nomlaridan, ular asosida tuzilgan so‘z birikmalaridan hamda mazkur tadbirlar ramzlaridan uchinchi shaxslarning foydalanishi jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari bilan yozma shaklda tuziladigan kelishuvlar asosida amalga oshiriladi, bunday nomlardan, ular asosida tuzilgan so‘z birikmalaridan va mazkur tadbirlar ramzlaridan axborot maqsadida yoxud ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqini olgan uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning foydalanish hollari bundan mustasno.

Ommaviy axborot vositalarida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilari tomonidan tasdiqlangan, jismoniy tarbiya va sport tadbirlarining to‘g‘ri ko‘rsatilgan nomlaridan foydalanilishi kerak. Bunda mazkur nomlar reklama hisoblanmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini yoritish huquqidan uchinchi shaxslar faqat jismoniy tarbiya yoki sport tadbirlari tashkilotchilarining yozma ruxsatlari bilan yoxud uchinchi shaxslar tomonidan ushbu huquqlarning bunday tadbirlar tashkilotchilaridan sotib olinganligi to‘g‘risidagi yozma shakldagi kelishuvlar asosida foydalanishi mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport tadbirlari to‘g‘risidagi qoidalarning, nizomlarning (reglamentlarning) mazmuniga doir alohida sport turlarining xususiyatlarini nazarda tutadigan umumiy talablar maxsus vakolatli davlat organi tomonidan belgilanadi.

Faqat rasmiy sport musobaqalarigina O‘zbekiston Respublikasi chempionati, kubogi yoki birinchiligi maqomiga va nomiga ega bo‘lishi mumkin.

Rasmiy sport musobaqalarini o‘tkazishga ushbu Qonun 26-moddasiga muvofiq tasdiqlangan sport turlarining qoidalari asosidagina yo‘l qo‘yiladi.

Xalqaro sport tadbirlari O‘zbekiston Respublikasi hududida faqat bunday tadbirlarni o‘tkazish to‘g‘risidagi qarorning tegishli sport turlari bo‘yicha sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda maxsus vakolatli davlat organi bilan kelishib olinishi sharti bilan o‘tkazilishi mumkin.

24-modda. Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi O‘zbekiston Respublikasi hududida o‘tkaziladigan xalqaro va respublika miqyosidagi rasmiy sport yoki ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari ro‘yxatini, shuningdek O‘zbekiston Respublikasi sport terma jamoalarini xalqaro sport tadbirlariga tayyorlash va ularning ishtirok etishini ta’minlash bo‘yicha tadbirlar ro‘yxatini belgilovchi hujjatdir.

Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga sport turlarining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kiritiladi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasi tegishli kalendar yil boshlanguniga qadar tasdiqlanadi.

Xalqaro va respublika miqyosidagi sport hamda ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga kiritilgan sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari rasmiy sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlaridir.

29-modda. Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish-Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

asosiy ta’lim dasturlari doirasida davlat ta’lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha majburiy mashg‘ulotlarni, shuningdek qo‘shimcha ta’lim dasturlari doirasida qo‘shimcha (fakultativ) jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish;

ta’lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etish uchun shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan yoshlarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo‘yicha tadbirlar majmuini o‘tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan ta’minlash;

ta’lim oluvchilarda individual qobiliyatlari va sog‘lig‘i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko‘nikmalarini shakllantirish;

o‘quv mashg‘ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini amalga oshirish;

ta’lim oluvchilarning jismoniy tarbiyasi tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

ota-onalarda yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog‘ligi va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas’uliyatli munosabatni shakllantirish;

bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilish;

ta’lim oluvchilar ishtirogida sport tadbirlarini, shu jumladan xalq ta’limi tizimining ta’lim muassasalari o‘quvchilari («Umid nihollari»), o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi muassasalari o‘quvchilari («Barkamol avlod») hamda oliy ta’lim muassasalari talabalari («Universiada») ishtirokida uch bosqichli sport musobaqalari tashkil etilishi va o‘tkazilishiga ko‘maklashish.

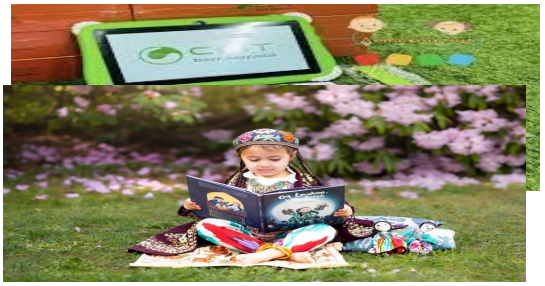
2.2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 5 ta muhim tashabbusini joriy qilinishi va amalga oshirilgan vazifalar to‘g‘risida.

Jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, yoshlarda axborot texnologiyalaridan keng foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, yurtimiz yoshlari o‘rtasida kitobxonlikni targ‘ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga urg‘u beriladi. Turli ziddiyatlar kuchayib borayotgan bugungi dunyo manzaralarida yoshlarimizning ma’naviy immunitetini kuchaytirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish har qachongidan ham dolzarbroq ekanini zamonning o‘zi ko‘rsatib turibdi. Shu bois prezident tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbus muhim ahamiyat kasb etadi. Ma’lumki, davlat rahbari ijtimoiy, ma’naviy-ma’rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo‘lga qo‘yish bo‘yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surgan edi.

Birinchi tashabbus yoshlarning musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san’atning boshqa turlariga qiziqishlarini oshirishga, iste’dodini yuzaga chiqarishga xizmat qiladi.

Ikkinchi tashabbus yoshlarni jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo‘naltirilgan.

Uchinchi tashabbus aholi va yoshlar o‘rtasida kompyuter texnologiyalari va internetdan samarali foydalanishni tashkil etishga qaratilgan.



To‘rtinchi tashabbus yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish, ular o‘rtasida kitobxonlikni keng targ‘ib qilish bo‘yicha tizimli ishlarni tashkil etishga yo‘naltirilgan.

Beshinchi tashabbus xotin-qizlarni ish bilan ta’minlash masalalarini nazarda tutadi. Prezidentning Sirdaryo hamda Namangan viloyatlariga qilgan amaliy tashrifi davomida mazkur hududlardagi tuman va shahar kutubxonalariga bir necha yuz ming nusxada badiiy adabiyotlar yetkazib berildi. “Ma’rifat karvoni” tashkil etildi. Yoshlar uchun 25 ming dona kitob, 80 turdagi sport jihozlari va musiqa asboblari yetkazib berildi. Mazkur 5 tashabbus keng jamoatchilik tomonidan katta qiziqish bilan kutib olindi. Endilikda ushbu tajribani yurtimizning barcha hududlarida keng joriy qilish masalalari muhokama qilindi. Madaniyat vazirligi va Xalq ta’limi vazirligiga hokimliklar bilan birgalikda tuman va shaharlarda madaniyat markazlari va maktabgacha va umumta’lim maktablarida yoshlarning qiziqishidan kelib chiqib, qo‘shimcha 1,5 mingta to‘garak tashkil etish vazifasi qo‘yildi.

Tashabbuskor iste’dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiy-havaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va “Yoshlar klublari” tashkil qilish zarurligi ta’kidlandi.

Taniqli san’atkor va iste’dodli ijodkorlarni tumanlardagi madaniy ishlarga ko‘makchi sifatida biriktirish yaxshi natija berayotganini inobatga olib, bu tajribani butun mamlakatga yoyish bo‘yicha ko‘rsatmalar berildi. Unga muvofiq, taniqli artistlar tuman va shaharlarga ijodiy maslahatchi sifatida biriktirilib, o‘sha joylarda madaniyat va san’atni rivojlantirishga mas’ul bo‘ladi, tuman va shaharlar hokimlari esa ushbu ishlarga moddiy va tashkiliy jihatdan yordam beradi.

Musiqa va san’at sohasida oliy ma’lumotli kadrlarni ko‘paytirish masalasiga ham e’tibor qaratildi. Oliy va o‘rta maxsus ta’lim hamda Xalq ta’limi vazirliklariga muayyan mavzular bo‘yicha tarix darslarini muzeylar, tarixiy obidalar, qadamjo va teatrlarda sayyor o‘tkazilishini tashkil qilish topshirildi.

Ikkinchi tashabbusga doir masalalar muhokama qilinar ekan, diyorimizda 12 mingdan ziyod sport inshootlari borligi, lekin yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qamrab olish darajasi yetarli emasligi qayd etildi. Umumta'lim maktablarining sport anjomlari bilan jihozlanish ko‘rsatkichi mamlakat bo‘yicha 56 foizni, jumladan, Surxondaryo viloyatida 12 foizni, Xorazmda 14 foizni, Qoraqalpog‘istonda 15 foizni tashkil etadi, xolos.

Yig‘ilishda yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish borasidagi chora-tadbirlar belgilab berildi. Tuman va shaharlar hokimlarining yoshlar masalalari bo‘yicha o‘rinbosarlariga mutaxassislar bilan birgalikda yoshlarning sport turlariga qiziqishi hamda sport inshootlarining jihozlanish darajasini o‘rganib, shu asosda takliflar berish, Vazirlar Mahkamasiga ularni amalga oshirish uchun zarur mablag‘lar manbasini aniqlash vazifasi yuklatildi.

Olis va chekka qishloqlarda yengil konstruksiyali sendvich panellardan kichik sport zallari va sun'iy qoplamali maydonlar qurish, tashabbuskor tadbirkorlarga sport inshootlari tashkil etish uchun yer ajratish zarurligi ta'kidlandi. Bunday tadbirkorlarga O‘zmilliybank tomonidan "Yoshlar – kelajagimiz" dasturi doirasida imtiyozli kreditlar ajratiladi.

Joylardagi sport maktablariga xalqaro musobaqalarda g‘olib bo‘lgan taniqli sportchilarni rahbar etib tayinlash, shuningdek, sportchilarni oliy o‘quv yurtlarining maxsus sirtqi bo‘limlarida maqsadli o‘qitish yaxshi natija berishi qayd etildi. Bolalar va o‘smirlar sport maktablari sonini ko‘paytirish yuzasidan topshiriqlar berildi.

Videoselektorda yoshlarni internetdagi zararli xurujlardan asrash, ularni axborot texnologiyalaridan unumli foydalanishga o‘rgatish masalalariga ham alohida ahamiyat qaratildi. Shavkat Mirziyoyev Prezident tomonidan 5 ta muhim tashabbus yuzasidan davlat rahbari boshchiligida o‘tkazilgan videoselektor yig‘ilishida yoshlarimizga bo‘lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, yoshlarda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirish, yurtimiz yoshlari o‘rtasida kitobxonlikni targ‘ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga urg‘u berildi.

Turli ziddiyatlar kuchayib borayotgan bugungi dunyo manzaralarida yoshlarimizning ma'naviy immunitetini kuchaytirish, ularning bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish har qachongidan ham dolzarbroq ekanini zamonning o‘zi ko‘rsatib turibdi. Shu bois prezident tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim tashabbus muhim ahamiyat kasb etadi.

2.3. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda sport mashg‘ulotlari atamalari.

Texnologiya- Muayyan ishlab-chiqarish sohasidagi usullar va jarayonlar majmuasi.

Metod- Bu bilimga erishish usuli, olimning ma’lum tarzda tartibga solingan, ongli va izchil faoliyatidir.

Maktabgacha ta’lim- Turli yo‘nalishdagi maktabgacha ta’lim dasturini amalga oshiradigan ta’lim muassasasi.

Ta’lim- O‘qitishning mahsuli bo‘lib, o‘qitish jarayonida o‘quvchilar tomonidan egallagan bilim, ko‘nikma, malakalardir.

Anglash- O‘rganilayotgan predmetni tushunish va u haqida to‘liq ma’lumotga ega bo‘lish.

Ta’limda ko‘rgazmalik- Didaktik prinsiplaridan biri. Ko‘rgazmalik o‘quv materiallarini puxta va chuqur egalashtirishga, bolalarni bilim doiralarini kengaytirishga va tafakkurlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Muloqot- Ikki yoki undan ortiq bo‘lgan shaxslarning fikr almashinuvi.

O‘yin- Inson faoliyatining tarixan tarkib topgan, asosan uning bolalik davriga xos bo‘lgan maxsus turi.

O‘yin faoliyati- Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy o‘z–o‘zini qaror topshirishga, “men va jamiyat” tushunchasini ifodalashga, hayoli vaziyat, o‘yindagi rol va o‘yin qoidalari.

Harakat- Mashg‘ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.

Yugurish- Insonning bir joydan ikkinchi joyga ko‘chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.

Sakrash- To‘siqlardan o‘tishning tabiiy usuli bo‘lib, qisqa vaqt ichida asab-muskul kuchiga maksimal zo‘r berish bilan tavsiflanadi.

Tanaffus- Dars, mashg‘ulotlar va o‘yinlar oralig‘idagi dam olish vaqti.

Dars- Davlat ta’lim standartlari va o‘quv dasturlari asosida amalga oshiriladigan jarayon.

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;

Ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va mustaqil mashg‘ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etishga doir qismi;

Sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo‘lib, u insonning sport musobaqalariga o‘ziga xos tarzda tayyorgarlik ko‘rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o‘tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo‘ladi;

Sport — odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;

Sport - qisqa ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me’yor va yutuqlari tushuniladi.

Sport tadbirlari — sport musobaqalarini, o‘quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha boshqa tadbirlarni o‘z ichiga oladigan tadbirlar;

Sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo‘yicha o‘quv-mashq mashg‘ulotlari va o‘quv-mashq yig‘inlarini o‘tkazish uchun mo‘ljallangan, o‘ziga qo‘yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo‘lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;

Sport musobaqasi – sportchilar o‘rtasida yoki sportchilar jamoalari o‘rtasida har xil sport turlari (sport tarbiyasi) bo‘yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo‘yicha o‘tkaziladigan bellashuv;

Sport musobaqalari- ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi- kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ‘ib qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir.

Sport harakati- ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo‘lib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi. O‘zbekistonda sport harakati- g‘oyaviy kurashning kerakli sohasi

bo‘lib, ommaga ta’sir ko‘rsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi- professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati- harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo‘lib, inson faoliyati jarayonining ko‘p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy-pedagogik faoliyatlarga bo‘linadi.

Insonning sport faoliyati ikki bir-biriga bog‘liq: qayta tashkil topish va tushunib etish (sportchini bilishi, ko‘nikma, malakalarni yuqori sport ko‘rsatkichlari) tomoni mavjud.

Funksional atamalar guruhiga tayanch bo‘lib, sport tayyorgarligi va sport mashg‘ulotlari atamalari kiradi.

Sport tayyorgarligi- sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omili jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg‘uloti o‘qish va dam olish bilan qo‘shib olib borishini hisobga oladi.

Ushbu atamalarni ishlab chiqarishda sport tayyorgarligi tizimi va sport maktabi deb yuritiladi.

Sport tayyorgarligi tizimi- bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash, Shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam Shug‘ullanadigan, doimo o‘zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;

Trener — trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo‘lgan hamda o‘quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;

Sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to‘g‘risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta’minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;

O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yo‘nalishga ega bo‘lgan hamda O‘zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o‘yin turlari;

O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish hamda ularda O‘zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;

Sport klubi **–** bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari, sport musobaqasi va tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish, o‘quvchi-yoshlarning maktabdan tashqari sport ta’limi tizimini yanada takomillashtirish, iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalari zaxirasini shakllantirishga ko‘maklashuvchi a’zolik asosida tuzilgan va davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;

Nodavlat notijorat tashkiloti – jismoniy va yuridik shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida tashkil etilgan, daromad (foyda) olishni o‘z faoliyatining asosiy maqsadi qilib olmagan hamda olingan daromadlarni (foydani) o‘z qatnashchilari (a’zolari) o‘rtasida taqsimlamaydigan o‘zini o‘zi boshqarish tashkilotidir;

Sport mashg‘ulotlari pedagogik hodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Sport trenirovkasining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo‘lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Sport trenirovkasi atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo‘llaniladi.

Sportchini tayyorlash- kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarga erishishga tayyor bo‘lish va buni oshira borishni ta’minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi.

Mavzu bo‘yicha nazorat savollar:

1. Mazkur modul bo‘yicha o‘quv kursi qanday shaklda olib boriladi?
2. Bolalarni imonli, e’tiqodli, aqliy barkamol, sog‘lom qilib tarbiyalashda yordam beradi?
3. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentyabrdagi O‘RQ-394-sonli qarori qachon tasdiqlangan?
4. Bolaning biron-bir harakatni eng samarali bajarish ostida nima tushuniladi?.
5. Yurtimizda “Sog‘lom avlod “ yili deb nechanchi yil nomlangan?

AMALIY MASHGULOTLAR MAZMUNI.

3-mavzu. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasi va ssenariylarini tuzish.

Reja:

3.1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport musobaqa va festivallarini tashkil etish va o‘tkazishni rejalashtirish.

3.2. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif va uning vazifalari, shakllari hamda xavfsizlik qoidalari.

3.3. Sog‘lomlashtirish turlari va ularni xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport musobaqa va festivallarini tashkil etish va o‘tkazishni rejalashtirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirishda, eng avvalo, maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun mo‘ljallangan me’yoriy hujjatlar «Maktabgacha ta’limga qo‘yilgan davlat talablari» hamda takomillashtirilgan “Ilk qadam” tayanch dasturiga muvofiq bolalar yoshlari doirasidagi asosiy harakatlarni: yurish, yugurish, sakrash, irg‘itish-emaklash, to‘siqlardan oshib o‘tish, milliy, harakatli hamda tinch o‘yinlarning nomini bilishi va o‘ynashi zarur deb ko‘rsatilgan.

Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi tomonidan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda mashg‘ulotlarga taqsimlab chiqishda ko‘proq qiynaladilar. Ularni rejalashtirish vaqtida faqat mashg‘ulot o‘tkazish shart-sharoitlarini (xona, asbob-uskuna va boshqalarni), bolalarning tayyorligini hisobga olibgina qolmay, shu bilan birga, har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e’tibor berish kerak. Bunga murakkabligi tobora ortib boradigan mashqlar va o‘yinlarni ko‘proq tanlash orqali erishiladi.

Mashg‘ulotlar vaqtida asosiy harakatlarning bir-biri bilan maqsadga muvofiqroq ravishda qo‘shib olib borishni ko‘zda tutish, shuningdek, bolalarning yuksak darajadagi faolligini ta’minlovchi uyushtirish usullarining qo‘llanishi ham katta ahamiyatga egadir.

Materialni takrorlash ham muhim rol o‘ynaydi. Ayni bir harakatni taxminan 3-4 hafta o‘tgandan keyin ba’zan takrorlab turgan ma’qul. Har bir o‘rganiladigan harakat turiga bir nechta (ikki-to‘rt) izchil bajariladigan mashg‘ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir.

Odatda mashg‘ulotlar uchun bolalarni o‘qitishning har xil bosqichlari bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar tanlanadi: topshiriqlarning biri ko‘pincha yangi mashqlarni o‘rganish bilan yoki harakat qismlarini takrorlash bilan bog‘liq bo‘ladi, boshqalari esa malakani mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan bo‘ladi.

Materialni taxminiy taqsimlash rejasida har bir yosh guruhi uchun faqat asosiy harakatlar bilan bog‘liq topshiriqlar, shuningdek, harakatli o‘yinlar berilgan. Mashg‘ulotlar uchun belgilangan umumiy rivojlanish mashqlarining mazmuni mashg‘ulotning asosiy maqsadiga bo‘ysundiriladi, u bolani asosiy mashqlarga tayyorlamog‘i lozim. Yosh guruhlari uchun tuzilgan rejada haftasiga ikki marta o‘tkaziladigan mashg‘ulotdan faqat bittasining mazmuni berilgan. Bu rejalashtirishda birmuncha o‘zgartirishlar bo‘lishi uchun kerakli erkinlikni ta’min etadi. Ikkinchi mashg‘ulot birinchi mashg‘ulotning mazmunini to‘la takrorlashi ham mumkin. Bolalar o‘tgan mashg‘ulotlarda o‘rgangan harakatlarni takrorlab, faol ravishda mashq qilib olishlariga imkon yaratish uchun shunday qilinadi. Ba’zan ikkinchi mashg‘ulotning mazmuni qisman o‘zgartiriladi: mashg‘ulotning kirish qismiga boshqa yangi mashqlar kiritiladi yoki umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun boshqa mashq tanlanadi, asosiy harakatlarga o‘rgatish vaqtida bolalar jamoasini uyushtirish uslubi o‘zgartiriladi. Boshqa mashg‘ulotdagi asosiy harakatlar qo‘shimcha takrorlash materiali sifatida kiritiladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari barcha guruhlarda haftasiga 2 marotaba bolaning fiziologik holatiga qarab hafta kunlariga bo‘linadi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisi mashg‘ulotlarni bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda shakllantiradi. Maktabgacha ta’lim tashkiloti jismoniy tarbiya tizimida — kun tartibi, an’anaviy mashg‘ulotlar, mujassam mashg‘ulotlar, chiniqtirish (tabiiy va sun’iy), jismoniy mashqlar, madaniy gigiyenik ko‘nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, sport o‘yinlari tashkil etiladi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg‘ulot ishlanmalari 2 xil usulda tashkil etiladi.

MTT dagi noananaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari quydagi qismlar ketma-ketligida yoziladi

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida noan’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini 2-3 turda tashkil etish muhimdir, yuqorida ko‘rsatilib o‘tilgan noan’anaviy mashg‘ulotga o‘xshamaydigan tarzda tashkil etiladi.

Noan’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ertak asosida tashkil etiladigan mashg‘ulotlar uchun bolalarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda bolalarga o‘rgatmoqchi bo‘lgan asosiy harakatni bajarishga mos keluvchi ertak tanlanib, «Bo‘g‘irsoq» «Echki bolalari» «Qizil shapkacha» va jismoniy tarbiya yo‘riqchisi tomonidan asosiy harakatlarni o‘rgatish uchun o‘ylab topilgan ertaklar asosida tashkil etiladigan noan’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘uloti deb hisoblaniladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida noan’anaviy jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari quyidagicha yoziladi:

Ertakli mashg‘ulot tashkiliy qismi.

- Ertakli mashg‘ulotni nomi.
- Ertakli mashg‘ulotni maqsadi.
- Ertakli mashg‘ulotga kerakli jihozlar.
- Ertakli mashg‘ulotning borishi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini shakllantirishda yuqorida ko‘rsatilgan ketma-ketlikda bolalarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda yoritiladi. Sog‘lomlashtirish tadbirlari bolalar bilan (mustaqil) faol dam olish maqsadida, sog‘liqni tiklash va mustahkamlash,

ish qobiliyatini oshirish va saqlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish maqsadida o‘tkaziladi. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida shakllangan ko‘nikma va malakalar irodaviy, axloqiy, jismoniy sifatlarni takomillashtirish, egallangan bilimlarni kengaytirish va mustahkam egallash va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 16 iyun PQ-5148-son Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora-tadbirlari to‘g‘risidagi qaroriga muvofiq (“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari) mezonlarini topshirishga yo‘naltirish.

Bo‘sh vaqtni foidali o‘tkazish maqsadida o‘zini jismoniy takomillashish va sog‘lomlashish uchun kundalik hayotda jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil shug‘ullanish uchun ko‘nikma va malakalarni shakllantiriladi. Mashg‘ulotning sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari shakli ko‘ngilliligi bilan tavsiflanadi jismoniy tarbiya bo‘yicha DTS o‘quv dasturini amalga oshirishda kiritilgan bo‘lsa, o‘quvchilar uchun ushbu shakl majburiy emas. Shuning uchun sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari shakllarni tashkil etishda bolalarda qiziqish uyg‘otish zarur. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar jarayonida egallagan bilim, ko‘nikma malakalar mustahkamlanadi va takomillashadi. Bu mashg‘ulotlar bolalarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga odatlantirish va kundalik turmush tarziga singdirish mashg‘ulotning hamma shakllari umumiy maqsad va vazifani birlashtiradi. Ularni xar biri umumiy vazifalarni hal qilishga yo‘naltirilgan bo‘lib, maxsus vazifalarni hal qiladi. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar ko‘ngillilik asosida tashkil etiladi. Mashg‘ulotni tashkil etish va mazmuni bog‘cha sharoiti bolalarni qiziqishini hisobga olib aniqlanadi va o‘z xohishiga ko‘ra sport turini tanlash imkoniyati beriladi. Mashg‘ulotlar bolalarni keng jamoatchilik faolligi ishtirokida jismoniy madaniyat jamoasiga birlashgan xolda ularni faoliyati bog‘cha ma’muriyati, jismoniy tarbiya yo‘riqchilari va tarbiyachilar tomonidan rahbarlik va nazorat qilinadi. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar jarayoni katta uslubiy yo‘riqnoma va maslahat, tavsiya xarakterda bo‘lib, turli xildagi sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarni o‘tkazishda jiddiy tashabbuskorlik namoyon bo‘lishini qo‘llab quvvatlash zarur.

Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlar quyidagicha tashkil etiladi:

- Sport turlari bo‘yicha to‘garaklar
- Umumiy jismoniy tayyorgarlik to‘garaklari
- Ritmik va atletik gimnastika to‘garaklari

- bog‘cha ommaviy sport musobaqalari
- Turistik sayohatlar
- Sport bayramlari
- Sog‘lomlashtirish kunlari
- “Sog‘lomjon polvonjon” sport musobaqalari

Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarning ahamiyati katta bolalarni sog‘ligini mustahkamlaydi, harakat faoliyatini oshirishga yordam beradi. Bolalarni dam olishini foydali tashkil etiladi. Ularni ijtimoiy faolligi oshadi, sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qiziqish shakllanadi, jismoniy takomillashishga bo‘lgan individual qiziqish ehtiyoji qondiriladi.

3.2. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif va uning vazifalari, shakllari hamda xavfsizlik qoidalari.

(An’anaviy va noan’anaviy tadbirlar, ertalabki badantarbiya, chiniqtirish, mashg‘ulotgacha o‘tkaziladigan ertalabki gimnastika, katta tanaffusdagi o‘yinlar, jismoniy mashq daqiqalari, suzish, yugurish va yurish, turistik sayr va sayohatlar).

Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli bolalar bog‘chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o‘tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg‘otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko‘nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so‘ng nerv tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o‘tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy hislar uyg‘otadi. Uyqudan so‘ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko‘rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi nerv tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga ta’sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg‘ularini uyg‘otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o‘tkazishlari juda sog‘lomlashtiruvchi samara beradi, nerv tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga

yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, engillik, quvonch sezgilarini uyg‘otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko‘rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondashishga rioya qilinadi. Ertalabki gimnastikani o‘tkazish uchun avval o‘rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi.

Mashqlarni quyidagi tartibda o‘tkaziladi:

- Yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo‘g‘imlari, ko‘krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog‘onasini rostlashga xizmat qiluvchi mashqlar;
- Orqa mushagi va umurtqa pog‘onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo‘ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta’sir etuvchi, oyoq bo‘g‘imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;
- Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim.

Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o‘rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas. Kichik va o‘rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o‘zi bilan birga bajarishni taklif etadi. O‘rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o‘rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi.

Ertalabki gimnastika so‘ngidagi sur’atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz ko‘tarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal xolga keltiradi. Maktabgacha ta’lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o‘z ichiga oladi. Ertalabki badan tarbiya mashqlarining bu turlari shug‘ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga etkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo‘llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo‘nalishiga ega bo‘lib, sport turlari sifatida targ‘ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport

mahoratini ko‘rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiya mashqlari ko‘p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarning bir ko‘rinishidir. Ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to‘la ravishda bolaning sog‘lig‘ini tiklash uchun qo‘llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo‘llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari — saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, arg‘imchoqlar, to‘plar va boshqa), mashq devordagi mashg‘ulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, o‘rmalash, oshib o‘tish).

Ertalabki badan tarbiya mashg‘ulotdan oldin o‘tkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlashdir. Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashg‘ulotdan iborat. Eng ko‘p og‘irlik mashg‘ulotlarning o‘rtasida o‘tkaziladi.

Bolalar bog‘chalari guruhlarida ertalabki mashqlar sog‘lomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi bo‘lgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uyg‘ongach (5-7 daqiqadan so‘ng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing to‘g‘ri o‘sishidagi ko‘nikmalarga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali bo‘lgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni ta’minlaydi. Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchalik darajasi birmuncha pasaygan bo‘ladi. Ertalabki jismoniy mashg‘ulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez qo‘zg‘alishiga va mehnatga yaroqliligi me’yorini qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan bo‘ladigan ta’sirlari birgalikda o‘tkazilsa, nerv sistemasining qo‘zg‘alish jarayoni tezroq yo‘lga qo‘yiladi. Tashqi muhitdagi ayrim hodisalarning ta’sirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning ta’siri) nerv tizimining qo‘zg‘alishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi. Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, mushak guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish, qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va o‘pka me’yoriy faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki a’zolarning fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiyligini yaxshilaydi, sistematik ravishdagi mushak mashqlari

davomida rivojlanuvchi mushaklarning o‘ziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodda mashqlardan biroz murakkab mashqlarga o‘tish lozim, shu bilan bir qatorda, asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni oshirib borish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi, qaytarilishlarning soni hisobiga, harakatlar tezlik darajasining oshishi va ayrim mashqlar orasidagi to‘xtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

Ritmik mashqlar sog‘lomlashtirish yo‘nalishidagi badantarbiya mashqlarining ko‘rinishlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish, sakrash, o‘yin ko‘rinishlari hisoblanadi. Bularning hammasi sog‘liqni oshirishga yordam beradi. Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari bilan hamma turli xil yoshdagi bolalar shug‘ullanishi mumkin. Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari, ya’ni chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilikka yo‘naltirilgan mashqlarda harakat chegaralanmagan bo‘ladi, shu sababli ular gavdaning hamma qismiga ta’sir qiladi. Bunday mashqlarda musiqaviy ritm harakatlarni tashkillashtiradi, shug‘ullanuvchilarning kayfiyatini ko‘taradi. His-tuyg‘ularning ijobiy holati esa harakatlarni yanada g‘ayrat bilan bajarishga undaydi, bu narsa ularning organizmga ta’sirini kuchaytiradi. Ritmik ertalabki badan tarbiya mashqlari atletika yo‘nalishga ega bo‘ladi. Bunday mashq harakatlarida chidamlilik, plastiklik aralash mashqlarga nisbatan yetakchilik qiladi. Mashqlar majmuida raqs daqiqalari ko‘pchilikni tashkil etadi. Axir qizlar, ayniqsa, his-hayajonlarga beriluvchanligi bois raqslarni xushlashadi.

Shuning uchun bunday badantarbiyaning nomi ritmika deb nomlanadi. Badantarbiya mashg‘ulotlarining yig‘indisi o‘zining xos xususiyatga ega. Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga ega bo‘lgan mashqlar (yugurish, sakrash)dan tashqari bo‘g‘inlarning cho‘zilishi, egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bo‘lgan mashqlar ham ishtirok etadi. Raqslar uchun mo‘ljallangan mashqlar esa juda ko‘p va xilma xildir. Ikkinchidan, musiqaviy kuzatuv sifatida ko‘pgina o‘zbek kompozitorlarining musiqalari va dunyo raqslaridan foydalanish mumkin. Bunday mashqlarda harakatlarning go‘zalligi shakllantirilishi bilan birgalikda, biz bir vaqtning o‘zida insonning ruhiy olamiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatiladi. Ertalabki badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyati bebaholigini ko‘ramiz. Ritmik badantarbiya bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

Ritmik badantarbiyaning umumiy vazifalari
quyidagilarga qaratilgan:

- sog‘liqni har tomonlama saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, chiniqtirish, organizmning tashqi muhitni

noqulay bo‘lgan sharoitlariga chidamliligini oshirish;

- shaxsning ma’naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, o‘z kuniga ishonchni tarbiyalash va ijodiy xususiyatlarini rivojlantirish;
- shug‘ullanuvchilar tomonidan jismoniy mashqlarni mustaqil qo‘llash uslubi va jismoniy tarbiya asoslari bo‘yicha ma’lum doiradagi bilimlarga ega bo‘lish;
- doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar mashg‘ulotlariga barqaror qiziqish va odatlarni tarbiyalash, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

Ritmik badantarbiyaning xususiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- egiluvchanlik, bo‘g‘inlarning harakatchanligini rivojlantirish;
- dinamik va statistik kuchlarni rivojlantirish;
- chidamlilikni tarbiyalash;
- harakatlarning tezligini va muvofiqligini rivojlantirish;
- yurak-qon tomir va nafas olish organlari sistemasini rivojlantirish;
- estetik tarbiya, harakatlar plastikasining rivojlanishi.

Ritmik badantarbiya guruhlarda shug‘ullanuvchilarning yaxshi jismoniy rivojlanganligi. Sog‘lig‘ining holati, birmuncha yuqori mehnatga yaroqlilik darajasi va jismoniy og‘irliklarga moslasha olishligi bilan farq qiladi.

Mashqlarning mazmuni.Ritmik badantarbiyaning yig‘indilari anatomik belgilari bilan turkumlanadigan umumiy rivojlanuvchi qo‘l va yelka mashqlari, oyoqlar uchun mashqlar, gavda va bo‘yin uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi.

Ma’lumki, harakatlarning xususiyatlari, u yoki bu mashqlarning ta’siridan kelib chiqqan holda xilma-xil jismoniy xususiyatlar rivojlanadi va mukammallashtiriladi. Shuning uchun mashqlardagi mo‘ljal, ya’ni yo‘nalish olishni tezlashtirish va ularning yig‘indisini tuzish, yanada to‘g‘riroq tanlash uchun anatomik belgilariga qarab yig‘ilgan mashqlar guruhining har biri ko‘proq ta’sirga ega bo‘lgan xususiyatlarga qarab guruhlarga bo‘linadi: kuch ishlatish uchun mashqlar, egiluvchanlik uchun mashqlar, o‘z-o‘zini holi qo‘yish uchun mashqlar, harakatlarning koordinatsiyalarini va tezligini rivojlantirish uchun mashqlar, irodani sinash uchun mashqlar. Bel uchun mo‘ljallangan mashqlar alohida guruhlarga ajratiladi, qaysini ular mashg‘ulotlarning asosiy bo‘lishini, eng og‘ir qismini tashkil qiladi. Doimiylik xususiyatiga ega bo‘lgan mashqlar asosiy bo‘lib turibdi — yugurish, sakrash, raqs harakatlari va yana asabni boshqaruvchi mashqlar.

Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan holda joylashtirish lozim:

a) mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o‘tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e’tibor qaratish zarur.

Boshni to‘g‘ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning to‘g‘ri turishini, his etish uchun zarur bo‘lgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta’sirdagi 2-3 ta mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlar sanaladi. Ular yurak-qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini faollashtiradi;

g) keyin esa qo‘l, mushaklar, yelka, gavda, oyoqlar uchun mashqlar bajariladi.

Bu vaqtda gavdaning har bir qismi birin-ketin qo‘shilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi keyingi qismlarda oshib boradi, ishga mushaklarning har xil guruhlari qo‘shiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pog‘onasining harakatchanligini qo‘llab-quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) so‘ng kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo‘lgan 2-3 ta mashqlar gavdaning barcha qismlari (qo‘l, qorin mushaklari va tana) bilan bajariladi. Faol mushak qizigandan so‘ng mushaklarning dam olishi uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

e) undan keyin sakrash mashqlariga o‘tiladi. Ular oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Sakragandan so‘ng, albatta, mashqni kamaytirgan holda yurishga o‘tish lozim.1-2 ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch holga qaytishiga imkon beradi;

j) mashqlar majmui gavdani to‘g‘ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

Ertalabki badantarbiyaning uslubiy (metodik) xususiyati badantarbiya mashqlarning xarakteristikasi.

Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo‘lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir.

1. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badantarbiyadan mashqlarning hamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo‘lmagan harakatiga keltiruvchi mashqlar sanaladi), ya’ni turli mushaklar guruhini jismoniy layoqatini yanada mustahkamlash, elementlar, harakatga keltiruvchi ko‘nikmani qo‘lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariluvchi mashqlar sanaladi.
2. Badantarbiya qo‘shimcha mashq va ko‘nikmani atrof-muhit bilan uzviy bog‘lovchi vositadir.
3. Erkin mashq ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo‘lib, chidamlilikni oshirish va rivojlantirishga yo‘naltiriladi.
4. Badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari.
5.

3.3. Sog‘lomlashtirish turlari va ularni xususiyatlari.

Ertalabki badantarbiya vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

- bolaning jismoniy holatiga xos bo‘lgan mezonlar bo‘yicha uning salomatligiga oid model ko‘rsatkichlarini normallashtirib turish;
- jismoniy yuklamalarni me’yorga solib turish;
- sihat-salomatlikni model darajasiga ko‘tarishga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlarni tanlash bilan bog‘liq tadbirlar.

Ertalabki badantarbiya mashqlariga o‘rgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashqlariga o‘rgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir nechta sharoitlarni o‘ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalarni qo‘llashi nazarda tutiladi. Bunda tarbiyachi o‘rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo‘lishi lozim. O‘rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo‘lishi shart. Uning ichida harakatlar ketma-ketligi aks etishi lozim. Tarbiyachi har bir bolaning o‘ziga xos sifatlari hamda mashqlarning bajarilish sharoitlarini bilishi kerak. Ko‘pincha, mashqlarni o‘rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o‘rgatish usullarini ishlatadi. Bunda o‘rgatish usulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o‘rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e’tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi zarur, kerakli vaqtda bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug‘ilsa, xatolarni to‘g‘rilashi lozim. O‘rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomonidan amalga oshiriladigan ijodiy jarayon sanaladi va pedagogik mahoratni talab qiladi.

Jismoniy daqiqalar.

(qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o‘rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg‘ulotlar o‘rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o‘zida o‘tkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faoliyati va holatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo‘lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola mashg‘ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, Shuningdek mashg‘ulot yo‘qlamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e’tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po‘stlog‘ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o‘quv materialini o‘zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg‘iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o‘zgartirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so‘ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o‘zlashtirish va ko‘nikmalarni egallashga

qodir bo‘la olmaydilar. Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faollashtiradi, bu o‘z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta’minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta’sir qiladi. Charchoq yoqoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug‘ullana boshlaydi.

Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho‘qqayib o‘tirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o‘z ichiga yelka kamari va qo‘llarga mo‘ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

Jismoniy mashq daqiqalari.

Uning maqsadi: hordiqni chiqarish, bolaning ish qobiliyatini oshirish, charchoqni yozish, aqliy va jismoniy mehnat samaradorligini oshirish, qomatni buzilishini ogoh etish.

Jismoniy tarbiya daqiqalari bolada charchoqning birinchi belgisi paydo bo‘lishi bilan (diqqatni buzilishi, faollikni pasayishi) tashkil etiladi.

Ma’lumki, bola uzoq vaqt qimirlamasdan o‘tirishi natijasida, qo‘l va oyoq barmoqlarining, tos, qorinning qon bilan ta’minlanishi susayadi. Bosh miyaning qon bilan ta’minlanishini yomonlashuvi esa bolalar asab hujayralarining ish faoliyatiga salbiy ta’sir etadi,bu esa o‘z navbatida,bola diqqatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bola charchaydi, uning ish qobiliyati pasayadi, mashg‘ulotlardan chetlashadi, diqqatsiz, har narsani unutadigan bo‘lib qoladi, o‘quv materiallarini o‘zlashtira olmaydi.

Mana shunday holatda 2-3 ta jismoniy mashqlarni to‘g‘ri tanlash charchashni yo‘qotadi, bola diqqatini yaxshilaydi, uning ishlash qobiliyatini oshiradi.

Jismoniy mashq daqiqalari oddiy, murakkab koordinatsiyani talab etmaydigan 2-3 ta mashqlar kompleksidan iborat bo‘lib, ular qo‘llar, tana, bosh, oyoq uchun mo‘ljallangandir. Muskullarning katta qismini qamrab oladigan va asosan statik kuchlanishni yo‘qotadigan, nafas olishni faollashtiradigan, qon va limfa aylanishlarini kuchaytiradigan mashqlar kompleksi tanlab olinadi.

1-2-minutgacha davom etadigan 3-4-mashqlarning har biri 4-6 marta takrorlanadi. Kompleksning 1-mashqi qo‘llarni harakatlantirgan holda turlicha dastlabki holatlardan cho‘zilish, to‘g‘rilanish, hamma bo‘g‘inlarda egilish mashqi bo‘lishi kerak. 2-mashqi tanani o‘ngga, chapga burish, oldinga va orqaga engashishdan, 3-mashqi oyoqlarni bukish va to‘g‘rilash, tizzada bukilgan

oyoqlarni ko‘tarish, partada o‘tirgan holda turish va dastlabki holatga qaytish, turgan holatdan o‘tirish va hokazolar. 4-mashqi esa tinchlantiruvchi va oddiy mashqlar bo‘lishi kerak.

Mashqlar aniq, to‘g‘ri, chiroyli, nafas olish ritmiga mos bajarilishi zarur.

Jismoniy mashq daqiqalarini musiqa ohanglari ostida o‘tkazish ham qo‘llaniladi. Musiqa bolaning dam olish samaradorligi uchun qo‘shimcha omil bo‘lib, ularga ijobiy hissiyot beradi, harakat bilan bog‘langan holda ish qobiliyatini oshirishning samarador vositasi bo‘ladi.

Sayrda tashkil etiladigan jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar. Harakatli o‘yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq: ertalab, tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi.

Tarbiyachi o‘yinlarni taqsimlashda harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligi, zarur takroriylik, murakkablashuvni ko‘zda tutadi. Bu tashqi muhit sharoitini hisobga olish va aniq vaziyatda o‘zini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir. Tarbiyachi bolalar faoliyati xarakterini kuzatib borib, ularga turli mazmundagi va harakat darajasidagi o‘yinlarni taklif etadi, shu asnoda ularning harakat faolligini boshqaradi: birining harakatini kuchaytiradi, ikkinchisinikini bir oz cheklaydi va kerakligicha dam olishini ta’minlaydi.

Harakatli o‘yinlar va mashqlarni o‘tkazishni rejalashtirishda yil fasli va ob-havo holati ham hisobga olinadi. Faol harakatli o‘yinlar sovuq havoda o‘rtacha harakat xarakteridagi faoliyat turlari bilan almashtirib turiladi. Harakat faoliyati xarakteri va sur’atini almashtirib turish bolalar uchun dam olish imkonini yaratadi va sovuq qotishning ham, issiqlab ketishning ham oldini oladi. Bolalarning qish faslida ochiq havodagi mazmunli faoliyati chiniqishlarga yordam beradi, organizmning sog‘lomlashuviga yaxshi ta’sir etadi.

Yozda bolalar hayoti, asosan, ochiq havoda kechadigan paytlarda kiyim-boshlar ham yengillashtiriladi va turli harakatlar bolalar sog‘lig‘ini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uyg‘otadi. Yoz paytida harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarni takomillashtiruvchi qoidali o‘yinlardan keng foydalaniladi.

Barcha yosh guruhlarining maydonchalari dasturda ko‘rsatilgan yirik jismoniy jihozlar bilan ta’minlangan bo‘lishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish, oshib o‘tish, emaklab o‘tish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim o‘zarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy to‘siqlar osha tez yugurish va boshqalarni takomillashtirish uchun muntazam foydalanishi lozim. Maydonchaga har kuni o‘yinchoqlar, kichikroq jismoniy tarbiya ashyolari (tayoqchalar, chambaraklar, to‘plar va h.k.) olib chiqiladi. Ikki, uch g‘ildirakli

velosipedlar, motorollerlar, g‘ildirakli konkilar, samokatlar, avtomobillar, toychalar bolalar ixtiyoriga beriladi.

Katta va tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta kabi sport o‘yinlari o‘tkaziladi.

Bolalar muassasalaridan tashqaridagi piyoda sayr va ekskursiyalar bolalar turizmining eng oddiy ko‘rinishlaridan biridir.

Muayyan maqsadda uyushtirilgan bu kichik sayrlar bolalar uchun qiziqarli va foydalidir. Ular bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishiga, estetik his-tuyg‘uni tarbiyalashga, tabiat bilan muloqotga kirishishga, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarning takomillashuviga xizmat qiladi.

Sayrlar kichik guruhlardan boshlanishi lozim, bunda guruh bolalarining yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog‘lig‘ining ahvoli, o‘ziga xos ko‘rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim. Sayrlar maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi uchun tarbiyachi ularni oldindan belgilab oladi va o‘tkazishga puxta tayyorgarlik ko‘radi.

Agar sayrda jismoniy tarbiya mashg‘ulotini o‘tkazish belgilangan bo‘lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar, tik turgan, o‘tirgan, yotgan holatdan buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, to‘siqlar osha yugurish, tez yugurish, uzoqqa va nishonni mo‘ljallab uloqtirish kiritiladi. Sayr va mashg‘ulot sof havoning bolaning yalang‘och badaniga bevosita ta’sir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, panamka, oyoq kiyim kiygan bo‘lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayrlarni muntazam o‘tkazish bolalar organizmini chiniqtiradi, hayotiy taassurotlarni yangilaydi, sayyohatlarga qiziqish uyg‘otadi, zavq-shavq baxsh etadi.

Xavfsizlik qoidalari.

Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarida shikastlanishga yo‘l qo‘ymaslik uchun xavfsizlik texnikasiga rioya qilishga qaratilgan choralar ko‘rilishi zarur:

Shikastlanishning sabablari quyidagicha bo‘lishi mumkin:

mashg‘ulotini tashkil qilish qoidalariga va mashg‘ulot uslubiyatiga rioya qilmaslik.

jihozlarlar va inventarlarni vaqtida tekshirib turmaslik.

sanitariya-gigiyena shartlarini buzish.

nazoratni yo‘qligi yoki muntazam ravishda o‘tkazilib turmasligi.

bolalar o‘rtasida tarbiyaviy ishlarning yetarli olib borilmasligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg‘ulotda musobaqalar o‘tkazishdan ilgari quyidagilarni amalga oshirilishi kerak:

O‘quv hujjatlarini (rejalar va hokazolar) tayyorlab qo‘yish. Mashg‘ulot joylarining sanitariy gigiyena talablariga qanchalar mosligini, shuningdek jihozlar soz holatdaligi bolalardan har-birining sport kiyimi va poyafzali xavfsizlik va gigiyena talablariga qanchalik muvofiqligini tekshirib ko‘rish.

Bolalarning sog‘ligi yomonlashishi oqibatida yoki biror bir sabablar bilan sodir bo‘ladigan oradagi uzilishdan keyin mashg‘ulotga, shuningdek musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilgani haqida tibbiyot hakamining ruxsatnomasi bor-yo‘qligini tekshirib ko‘rish. Mashg‘ulotda o‘tkaziladigan vaqtida quyidagilar bajarilishi kerak:

mashg‘ulot uyushtirishning tibbiyot hakam qoidalariga rioya qilish. mashg‘ulot oldidan har-bir snaryadning mahkamlanadigan joylarini mustahkamligi, to‘shaklarning snaryadlar oldiga qanday qo‘yilganligini, magneziya va kanifolning sifatini tekshirish.

Zamonaviy usullardan foydalanish, mohirlik bilan ko‘maklashishi va himoya qilish. Yuqorida qayd etilganidek, tadbirlarning yomon tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jihatdan tarbiyachi va jismoniy tarbiya yo‘riqchisiga quyidagilar tavsiya etiladi: har-bir jadvalning mashg‘ulot rejasiga qat’iy rioya qilish.

bolalarda ongli intizomlilikni tarbiyalash, ulardan hamma ko‘rsatmalar bajarilishini talab qilish.

Har-bir bolaning xatti-harakatlarini muntazam nazorat qilishni ta’minlash, ularga o‘zbilarmonlik bilan boshqa harakatlarga o‘tishga ruxsat bermaslik.

Bolalarning jihozlar, depsinish va yerga turish joylarini yaxshi ko‘rinib turadigan joylarga qo‘yish, jihoz va anjomlarni bolalar bir-birlariga tegib ketmaydigan qilib o‘rnatish.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida taqiqlangan va qo‘llanishi cheklangan mashqlar.

Boshni aylantirish mashqlari	Umurtqa pog‘onasining bo‘yin bo‘limining nostabilligi, bo‘yin mushaklarining yomon shakllanganligi, umurtqa pog‘onasining bo‘yin elementlarini siljishi mumkin	Oldinga, yon tomonlarga og‘ishlar va burilishlar
Boshni orqaga tashlash (egish) lar		Almashinish mashqi ko‘zda tutilmagan
Boshda tik turish		Yelkani orqaga-pastga tushirib bajariladigan mashqlarni bajarish
Bo‘yinni haddan ziyod cho‘zish		
Qorin bo‘shlig‘ining yuqori bo‘limini mashqlantirish, osmonga qarab yotgan holatda gavdani ko‘tarish, qo‘llar esa boshi ostiga yig‘ilgan	Umurtqa pog‘onasining bo‘yin elementlarini haddan ziyod zo‘riqishi, qo‘llar bilan umurtqa pog‘onasining bo‘yin bo‘limiga o‘ta kuchli bosilishi mumkin	Qo‘llarning holatini o‘zgartirish
Qorin bo‘shlig‘ining quyi bo‘limini mashqlantirish, osmonga qarab yotgan holatda oyoqlarni birga ushlab ko‘tarish	Kuchlanish fazasi bo‘yin va bosh tomirlarga ta’sir o‘tkazadi	Navbatma-navbat oyoqlarni ko‘tarish va tushirish
Oldinga umbaloq oshish	Umurtqa pog‘onasining bo‘yin bo‘limini stabilligi, bo‘yin mushaklarining yomon shakllanishi	Almashinish mashqi ko‘zda tutilmagan
Qo‘llar bilan tizzalarni ushlagan holda orqaga dumalash	Umurtqa pog‘onasining bo‘yin bo‘limini qayd qilinmagan (fiksatsiya bo‘lmagan)	Mashqni faqat pedagog yoki yo‘riqchining straxovkasi bilan bajarish
To‘g‘irlangan qo‘llarga tayanib qorinda yotgan holatda bel kamari bo‘limida bukilish	bel kamari ketishi mumkin, bel gardishlarini siqilishi	Tirsakka suyanib yig‘ilgan qo‘llarda mashqlarni bajarish
Tovonlarda o‘tirish	Tizza paylari va bo‘g‘imining ortiqcha cho‘zilishi mumkin	Turkcha o‘tirish
Nafas olish mashqlarini bir vaqtda qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish bilan birga bajarish	Yuqori yelka kamarining mushaklarini qisqarishi hisobiga kislorod kelishini kamayishi	Qo‘llarning holatini o‘zgartirish: yon tomonga yoki belga
5 sekunddan ortiq osilib turish	Bog‘lovchi-mushak apparatining zaifligi va o‘ta cho‘zilishi	Almashinish mashqi yo‘q
Oyoq-yalang qattiq qatlamda sakrashlar	Tovonning bog‘lovchi-mushak apparatining zaifligi va o‘ta cho‘zilishi va oyoq kafti suyaklarini shakllanmaganligi	Faqat gimnastika to‘shaklarida sakrashlar bajarish
Oyoq-yalang tovonning oldingi qismiga tayangan holatda yugurish	oyoq kafti suyaklarini shakllanmaganligi	Sport poyafzalida yugurish
Og‘ir to‘ldirilgan koptokni boshi uzra ikki qo‘llab uloqtirish	Bolaning gavdasi massasi bilan koptokning vazni o‘zaro mos kelmasligi	Koptokning vaznini kamaytirish (5 Yoshdan boshlab 0,5 kg dan)

Mavzu bo‘yicha nazorat savollar.

1. Jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda sport mashg‘ulotlarining atamalariga izoh bering?

2. Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlariga izoh bering?

3. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisining vazifalari nimadan iborat?

4. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari qanday tashkil etiladi?

5. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tuzilishi qanday bo‘lishi lozim?

4-mavzu: Sport musobaqalari nizomi.

Reja:

4.1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishni o‘rni, samaradorligi.

4.2 Maktabgacha yoshdagi bolalarni barkamollashtirishga va jismoniy rivojlanishiga qaratilgan harakatli va milliy o‘yinlar.

4.3. Bolalar organizmini sog‘lomlashtirish, chiniqtirish, ko‘nikma va malakalarini shakllantirib borish.

Tayanch iboralar: sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazish bo‘yicha kalendar reja va ssenariylar, musobaqa Nizomi, o‘yin, harakatli o‘yinlar, mazmunli, qoidali, kam harakatli, syujetli-mazmunli, milliy va harakatli o‘yinlari, o‘tkazish metodikasi.

4.1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishni o‘rni, samaradorligi.

Sport musobaqalari va bayramlar. Sport musobaqalari maktabgacha ta’lim tashkilotida sog‘lomlashtirish tadbirlarining eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular bolalarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg‘ulotlarga jalb etishga yordam beradi, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, bolalar jamoasini mustahkamlaydi.

Musobaqalar, maktabgacha ta’lim tashkilotida sog‘lomlashtirish tadbirlarining boshqa turlari qatori, **bog‘chaning umumiy yillik ish rejasi**ga kiritiladi. O‘quv yilining boshida musobaqalarni o‘tkazish muddati, qoidalari va dasturlari aniq belgilab olinadi. Bu muddatlarni hisobga olgan xolda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko‘riladi.

Har bir musobaqa muayyan Nizomga muvofiq o‘tkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqti va o‘tkazish joyi, qatnashuvchilar, dasturi, o‘tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va

komandalarni mukofotlash tartibi, arizalar shakli va ularni taqdim etish muddati ko‘rsatiladi.

Sport bayramlari tantanali kunlarga bag‘ishlanib o‘tkazilish mumkin. Sport bayramlari sportchilarni chiqishlari, bayramni ochilishi, bayroq ko‘tarish, davlat madhiyasi va yoshlar madhiyasini ijro etilishi, sportchi o‘quvchilarni jismoniy mashqlar va harakatlarni tashkil etishi, ommaviy tadbirlar o‘yin kulgi, konsert hamda g‘oliblarni aniqlash va bayram yakunida bayramni yopilishi o‘tkaziladi.

Bolalarni sportga qiziqishlarini orttirish uchun va ularni sog‘lom va kuchli bo‘lishlari uchun bog‘chada o‘tkaziladigan musobaqa, sport sog‘lomlashtirish ishlari juda katta ahamiyatga ega.

Maktabgacha ta’lim tashkilotida sog‘lomlashtirish tadbirlari bo‘yicha har bir sanalarga bag‘ishlab sport sog‘lomlashtirish tadbirlari tuziladi.

Navro‘z umumxalq bayramiga bag‘ishlab qanday tadbirlardan tuziladi?

T/r	Qilinadigan ishlar	Bajarish vaqti	Javobgar shaxs
1	Katta guruhlar o‘rtasida quvnoq startlar musobaqasi o‘tkazish.	20-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar
2	Harakatli o‘yinlar bo‘yicha bog‘cha birinchiligini o‘tkazish	15-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar
3	Kichik guruhlar o‘rtasida milliy harakatli o‘yinlarni o‘tkazish	1-8-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar
4	Katta guruhlar o‘rtasida “Sog‘lomjon polvonjon” musobaqasini o‘tkazish.	21-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar
5	Katta guruhlar o‘rtasida arqon tortish musobaqasi	18-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar
6	Katta guruhlar o‘rtasida milliy harakatli o‘yin o‘tkazish.	18-mart	J/t yo‘riqchi, tarbiyachilar

Bog‘cha mudiri: _____

J/tarbiya yo‘riqchi: _____

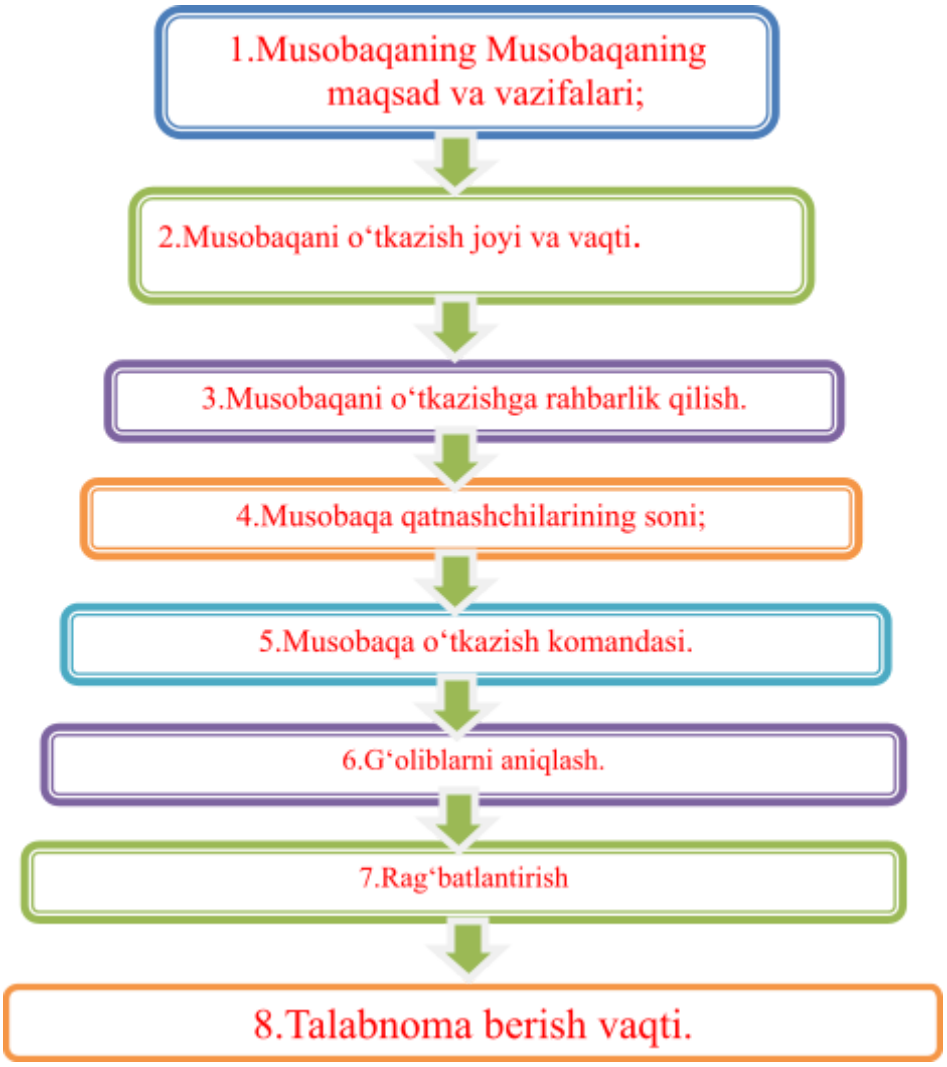
N I Z O M “”Zinama zina” usulida tushuntirish

Bog‘chada eng avvalo ichki musobaqalarini yillik rejasi ishlab chiqish kerak. Musobaqalar o‘tkazish uchun bog‘cha mudirining buyrug‘i bo‘lishi shart. Masalan: katta guruhlar o‘rtasida “Sog‘lomjon polvonjon” musobaqasi

o‘tkazilsin. Musobaqani tartibli, intizomli o‘tkazish uchun musobaqa tadbiri ishlab chiqiladi hamda musobaqa Nizomi tayyorlanadi.

M.Ulug‘bek tumanidagi 25-sonli bog‘chada katta guruhlar o‘rtasida “Sog‘lomjon polvonjon” musobaqasi o‘tkazish to‘g‘risida

N I Z O MI



Musobaqa bosh hakami:
Kotibi:

“Tasdiqlayman”
__ -sonli DMTM mudirasi
_____

____tumani Maktabgacha ta’lim bo‘limi
_____-sonli Davlat maktabgacha ta’lim muassasasi
jismoniy tarbiya yo‘riqchisining
2018─2019-o‘quv-yiliga mo‘ljallangan
ISH REJASI

№	**Bajariladigan ishlar mazmuni**	**Vaqti**
1.Tashkiliy va me’yoriy hujjatlar bilan ishlash		
1.	“O‘zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari”ni o‘rganib chiqish va amaliyotda foydalanish.	Sentyabr
2.	“Ilk qadam” o‘quv dasturini tahlil qilish.	Oktyabr
3.	Takomillashtirilgan “Bolajon” dasturi bilan ishlash.	Yil davomida
4.	Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi yuritishi lozim bo‘lgan ish hujjatlarini tayyorlash (183─buyruq asosida)	Yil davomida
5.	Sport zalini ta’mirlash va inventarlar bilan jihozlash.	
6.	Barcha yosh guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini muntazam, reja asosida o‘tkazish.	Yil davomida
7.	Pedagogik kengash va seminarlarda muntazam qatnashib borish.	Yil davomida
8.	O‘quv yili so‘ngida yozma va og‘zaki hisobotlarni tayyorlash	Yil oxirida
2.Maktabgacha ta’lim muassasasi tarbiyalanuvchilari bilan olib boriladigan ishlar		
1.	Mashg‘ulotga tayyorgarlikni yuqori saviyada tashkillashtirish.	Yil davomida
2.	Bolalarni mashg‘ulotga qiziqishlarini orttirib borish.	Yil davomida
3.	Shashka to‘garaklarini tashkil etish	2-chorak davomida
4.	Bolalarni sport bayramlariga jalb etish (07─02 ish rejasi asosida)	Yil davomida

5.	Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan alohida ishlash (07─03, 07─04)	Yil davomida
6.	“Otam, onam va men sportchilar”, ”Sog‘lomjon va polvonjon”, ”Kamolot va kamalak”, sport musobaqalarini uyushtirish (07─05 ish rejasi asosida)	Chorakda bir marta
3. Ota-onalar bilan olib boriladigan ishlar		
1.	Guruhlarning ota-onalar majlislarida qatnashib borish.	Yil davomida
2.	“Oilada bolalarni chiniqtirish ”, “Salomatlik tuman-boylik”, ”Kasallik iflos qo‘llarda”,”Bolalarni qaysi yoshdan sport to‘garagiga berish kerak” , ”Qiz va o‘g‘il bolalar gigiyenasi ” mavzularida davra suhbatlari uyushtirish.	Chorakda bir marta
3.	Ota-onalarni sport musobaqalariga va to‘garaklarga jalb etish.	Yil davomida
4.Tarbiyachi bilan hamkorlikdagi bajariladigan ishlar		
1.	Mashg‘ulotlarni tarbiyachi bilan hamkorlikda olib borish (07─03)	Yil davomida
2.	Bolalarning umumiy holatini tekshirish, jismoniy rivojlanishda ortda qolgan bola bilan ishlashda tarbiyachi bilan hamkorlik qilish.	Yil davomida

Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi: _____

SPORT BAYRAMLARI SSENARIYLARI

“Sog‘lomjon va polvonjon”

quvnoq estafeta

(4-5 yosh uchun)

Estafetada bolalardan ikki jamoa (yarim doira, to‘g‘ri saf, to‘lqinsimon va bosh.) saf tortib musiqa sadolari ostida maydonchaga kirib keladilar (qo‘llarida gul, bayroq lenta va shunga o‘xshash buyumlar bo‘lishi mumkin) va boshlovchi ishorasi bilan shartlarni bajarishga kirishadilar.

1-shart. “Tezlikni oshir” bunda bolalar belgilangan masofaga tez yugurib ortlariga qaytadilar.

2-shart. “Epchil quyonlar” bolalar ikki oyoqlab sakrab belgilangan masofaga borishlari va ortlariga ham sakrab qaytishlari kerak.

3-shart .“To‘pni uzat” bunda bolalar zich holatda, bir birlariga yaqin turadilar va qo‘llarini tepaga ko‘tarib to‘pni sherigiga uzatadi.To‘p yetib borgan ishtirokchi safning oldiga kelib to‘pni yana uzatib yuboradi va shu tariqa to birinchi turgan qatnashchi oxiriga borguncha davom etadi.

4-shart. “Buyumga tegib ketma” bu shartda ishtirokchilar ilon izi qilib terib qo‘yilgan buyumlardan (kegli, piramida, ustuncha) ularga tegmasdan marragacha yugurishi va ilon izi bo‘ylab qaytishi kerak.

5-*shart.* “Gardishdan sakra” bu shartda ishtirokchilar ketma ket qo‘yilgan gardishlardan sakrab borib savatga to‘p tashlaydilar va ortga to‘g‘ri yugurib qaytadilar.

Yuqoridagi shartlarni yaxshi va bexato bajargan guruh g‘olib sanaladi hamda ikki jamoalar ham esdalik sovg‘alari bilan taqdirlanadilar. Bolalar yutishga ham yutqazishga ham ruhan tayyor bo‘lishlari lozim. Jismoniy tarbiya murabbiy buni inobatga olishi va ishtirokchilarni to‘g‘ri yo‘naltirishi lozim. Estafeta so‘ngida albatta musiqiy chiqishlarni amalga oshirish bolalardagi charchoqni yozishga xizmat qiladi.

“Sog‘lomjon – polvonjon”

(5-6 yosh uchun)

1-shart: “Mo‘ljalga ol!” bunda bolalar belgilangan masofaga qo‘llarida to‘p bilan tez yugurib, savatning ichiga to‘pni tushirib, ortlariga qaytadilar.

***2-shart*:** ”Kenguru”ishtirokchilar qop shaklidagi xaltachani kiyib kenguruga o‘xshab sakragan holda marraga borib sakragan holda qaytib keladilar.

3-shart: “Kim chaqqon” qatnashchilar to‘pni oyoqlari orasiga qistirib olib marraga yetib olgach, to‘pni qo‘llariga olib yugurib ortga qaytadilar.

4-shart. “Qaysi jamoa birinchi” bu shartga tarbiyachi avvaldan tayyorgarlik ko‘radi. Mayda motorika ishtirok etadigan ushbu shartda ishtirokchilar jamoa bo‘lib ishlaydilar, daraxtni istagan barg va gul yoki mevalar bilan bezashlari lozim.

5-shart. *“*Aylanib o‘t!” bu shartda ishtirokchilar ilon izi qilib terib qo‘yilgan buyum (kegli)lar orasidan marragacha to‘pni yerga urib borib keladilar.

6-shart. *“*Buyumni urib tushir!” bu shartda ishtirokchilar qator qilib terib qo‘yilgan buyum (kegli)larni to‘p bilan urib yiqitadilar. Estafeta quvnoq kayfiyatda yakunlanadi.

***«*Otam, onam va men sportchilarmiz »** mavzusidagi

Oilaviy sport bayramining
ssenariysi

O‘tkaziladigan sana: _____
O‘tkazish vaqti: _____
O‘tkazish joyi: _____

Dastur maqsadi: bolalarning sog‘lig‘ini mustahkamlash, yosh avlodni jismonan barkamol, baquvvat va sog‘lom bo‘lishiga, chiniqishiga, umumiy ish qobiliyatining o‘sishiga erishish, oila manfaati uchun harakat qilishi, sport bilan shug‘ullanishi kundalik turmush tarziga singdirish, ota onalar bilan sport inshootlariga qatnashish va ular uchun ajratilgan sport jihozlaridan unumli foydalanish,

Musobaqa ishtirokchilari

4ta, ota ona va bolalardan tashkil topgan jamoalar, (maydon sharlar va gullar bilan bezatilgan, oilalarning shiorlari ilingan)

Boshlovchi:

Sog‘lom turmush tarzini qur,
Sport bilan olg‘a yur.
O‘yna, sakra, chop, yugur
Yurt bayrog‘in olg‘a sur!

Assalomu alaykum, aziz mehmonlar va musobaqamiz ishtirokchilari. Yosh avlodni barkamol etib tarbiyalashda sport bu asosiy vositadir. Bolajonlar orangizda sportni yoqtirmaydigan bolalar yo‘q bo‘lsa kerak ─a? (bolalar javoblari)

Nimjon: men yomon ko‘raman sportni, chunki sport bilan shug‘ullanishni hech ham hovlamayman va tezda charchab qolaman.

Boshlovchi: Nimjon sen sport bilan shug‘ullanmaysan, agar sen sport bilan doimo shug‘ullansang, hech ham charchab qolmaysan, sport bilan muntazam shug‘ullanuvchi bolalarga kasalliklar hech ham yaqin yurmaydi, doimo sog‘lom va baquvvat bo‘lishadi, ishonmasang sport bayramini tomosha qil!

─ biz bugun oilaviy jamoa bo‘lib sport bilan shug‘ullanamiz.

1- shart: “To‘pni savatga tushirish” Oilaviy jamoalar. 1.Ota, 2.Ona, 3.Bolalar savatdagi to‘plar soniga ko‘ra g‘olib jamoa aniqlanadi.

-marhamat, Oilaviy jamoalar omad sizga yor bo‘lsin!

Uyg‘onib erta tongda,
Sog‘liq bo‘lsin deb tanda,
Sportni qilma kanda,
Sog‘ bo‘lasan o‘shanda!

2 – shart “Arqonchada sakrash” qaysi jamoaning ishtirokchilari ko‘p sakrasa o‘sha g‘olib chiqadi.

- O‘zbegim o‘g‘lonlari
- Sportchi polvonlari
- Dunyoga dong taratgan
- Yurtim qahramonlari
- Boks, kurash futbolda
- Suzish va voleybolda
- Yutuqlari behisob
- Yurtim or-vijdonlari!

3─ shart “Yengil atletika ─ yugurish” 60m masofaga(ota va onalar orasida)yugurish. Marraga birinchi bo‘lib yetib kelgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

Aqlimiz yig‘ib boshga
O‘ynaymiz shaxmat ─ shashka
Biz o‘zbek farzandlari
Doim tayyor kurashga!

4─**shart Intellektual o‘yinlar ─”Shaxmat va shashka”** (Oilaviy juftliklar)

Musobaqa natijalariga ko‘ra 1─**shart** g‘olibi ”─────”, 2─**shart** g‘olibi”─────”, 3─**shart** g‘olibi”─────”, 4─**shart** g‘olibi” ─────” deb topildi, marhamat jamoalar esdalik sovg‘alarini qabul qilib oling (jamoalar to‘plagan ballarini e’lon qilinadi va faxriy yorliqlar bilan taqdirlanadilar).

Nimjon: menga bu bayram judayam yoqdi, endi men sport bilan doimo shug‘ullanaman, kelasi sport bayramiga ota─onam bilan birga ishtirok etaman.

Boshlovchi: biz kelasi sport bayramimizda albatta Nimjon va uning oilasini ham kutamiz, kelasi bayramgacha xayr bolajonlar! Sport bilan muntazam shug‘ullanishni unutmang.

Mening oilam barkamol,
Unib o‘sgan nav nihol

Chunki biz ahil─inoq.
Sport bilan biz o‘rtoq.
Dadam, oyim va ukam,
Akam, singlim va men ham
Tongdan kuylab madhiya,
Qilib badan tarbiya
Shoshamiz o‘qish, ishga,
Ko‘p bilimlar olishga,
Men oilamning polvoni,
Vatanning mard o‘g‘loni!

Maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lomlashtirish — jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasini tuzish. Bog‘chada sport musobaqalarining o‘tkazilishi sog‘lomlashtirish — jismoniy tarbiya tadbirlari haqida kalendar ish rejaga muvofiq va bog‘cha mudiralarining nazoratida bo‘lishi kerak. Bog‘chaning ichki musobaqalari guruhlararo o‘tkaziladi. Bundan tashqari musobaqalar shaxsiy birinchilik uchun ham o‘tkaziladi. (“Yuguruvchilar kuni”).

Bog‘cha birinchiligi uchun guruhlararo musobaqalar spartakiada shaklida ham o‘tkaziladi. Musobaqalar har xil guruhlarda o‘tkazilishi mumkin. “Tarbiyachilar kuni”ga, “Mustaqillik kuni”ga, “Navro‘z kuni”ga bag‘ishlab va boshqalar.

Sport va sog‘lomlashtirish tadbirlarining shakllari quyidagilardan iborat:

1) An’anaviy sport tadbirlari;
2) Noan’anaviy tadbirlar;
3) Kun rejimida tashkil qilinadigan va o‘tkaziladigan sog‘lomlashtirish tadbirlar;
4) Suzish;
5) Yugurish va yurish;
6) Turistik sayr va sayohatlar;
7) Chiniqtirish.

1) An’anaviy sport tadbirlariga ta’lim muassasalarida mustaqillik kuniga bag‘ishlab o‘tkaziladigan sport tadbiri, murabbiy va ustozlar kuniga bag‘ishlab o‘tkaziladigan tadbir, 8 - dekabr Konstitutsiya kuniga bag‘ishlab o‘tkaziladigan tadbir, yangi yilga bag‘ishlab o‘tkaziladigan sport tadbirlari, 8- mart xotin- qizlar kuniga bag‘ishlangan sport tadbiri, 21- mart “Navro‘z” bayramiga atab o‘tkaziladigan sport tadbiri va boshqalar. Bu yuqoridagilar an’anaga aylangan butun fuqoralar, qatnashadigan sport bayramidir.

2) Noananaviy sport tadbirlar, yil davomida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport hamda ommaviy sog‘lamlashtirish jismoniy tarbiyalar ya’ni ta’lim muassasasining yillik kalendar rejasi asosida o‘tkaziladigan tadbirlar.

3) Kun rejimida tashkil qilinib o‘tkaziladigan sog‘lamlashtirish tadbirlariga, ertalabki badan tarbiya, chiniqtirish, mashg‘ulotgacha bo‘lgan

gimnastika, katta tanaffusdagi o‘yinlar, kun uzaytirilgan soatlardagi jismoniy mashqlar suzish – sog‘lomlashtirish guruhlarida suzishni tashkil qilish.

4). Yugurish va yurish mashg‘ulotini tashkil qilish.

5). Sog‘liqni saqlashni yaxshilashga, ommaviy sog‘lomlashtirish va sportni, turizmni rivojlantirishga fuqarolarning, ayniqsa yoshlarning bo‘sh vaqti mazmunli o‘tishini ta’minlashga qaratilgan muhim tadbirlar ko‘rilishi zarur.

Sog‘lom odam faol va uzoq foydali ijodiy mehnat qilib, to‘laqonli kechiradi. Akademik I.P.Pavlov “Tabiatning bebaho boyliklaridan foydalanish, bu boyliklaridan foydalanish, bu boyliklaridan bahramand bo‘lish uchun inson sog‘lom, kuchli va aqlli bo‘lmog‘i” degan edilar.

Sport sho‘balari – sportning u yoki bu turi bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilar uchun tashkil qilinadi. Sport shu’balarini tashkil qilish uchun eng avvalo sharoit hisobga olinadi. Umumiy rahbarlik jismoniy tarbiya o‘qituvchisiga yuklatiladi.

4.2 Maktabgacha yoshdagi bolalarni barkamollashtirishga va jismoniy rivojlanishiga qaratilgan harakatli va milliy o‘yinlar.

Harakatli o‘yinlar muhim ahamiyatga ega bo‘lgan kompleks ta’lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg‘ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta’sir etadi. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o‘tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi. Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda erishiladigan sog‘lomlashtirish samarasi bolalarning o‘yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta’sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog‘liqdir. Emotsional ko‘tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga intilish uyg‘otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o‘zaro mosligida, fazoda va o‘yin sharoitlarida aniq mo‘ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur’atda bajarilishida ifodalanadi. Bunda bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to‘siqlarni yengib o‘tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o‘yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida bola o‘z e’tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko‘rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun masalan, «Bo‘ri jarlikda» o‘yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

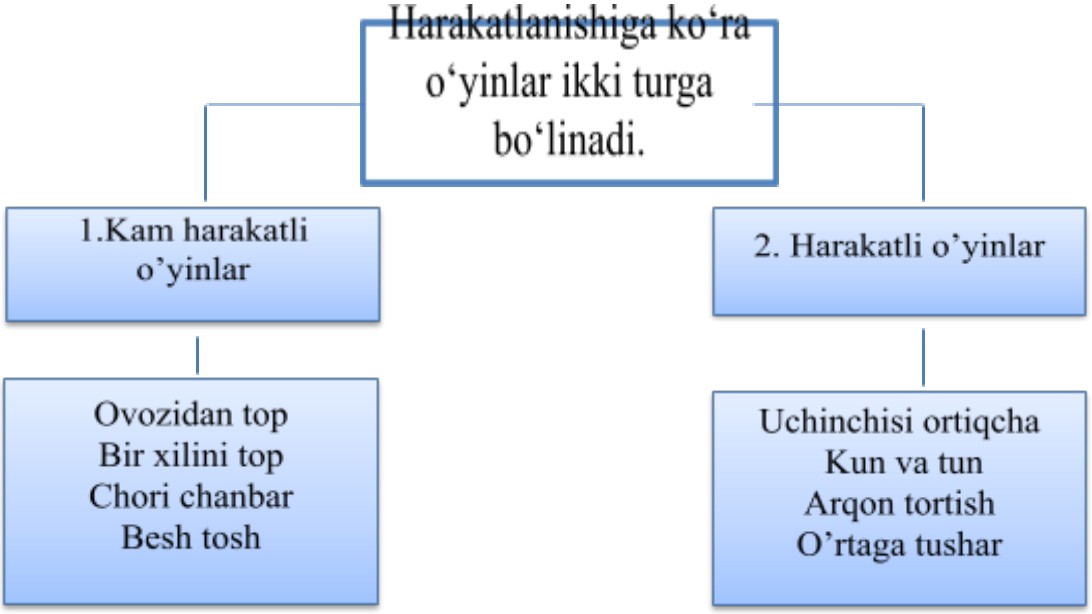
Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega. U boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O‘yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar mushak tarangligi darajasining o‘zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, «Tuzoq» o‘yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o‘tadi; o‘zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to‘xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik, o‘zgaruvchan atrof-muhitda mo‘ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo‘lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko‘rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog‘liq bekinmachoqlar, ermak o‘yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo‘lgan (o‘z ichiga bolalarni rom qiluvchi o‘yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o‘yinlari katta o‘rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda, shu nuqtai nazardan ular qimmatli folklor o‘yinlarini tashkil etadi.

Harakatli o‘yinlarni turlari. Bolalarning har tomonlama rivojlanishida o‘yin asosiy faoliyat turi bo‘lib hisoblanadi. Bola yoshligida qanchalik ko‘p o‘ynasa, bu uning keyinchalik maktabda yaxshi o‘qishi, kelgusi mehnat faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘yin bu bola faoliyatining yorqin turi sanaladi. Zero, o‘yin jarayonida uning irodasi, hissiyoti, ehtiyoji, qiziqishlari, ta’sirchanligi, ya’ni butun shaxsiyati shakllanadi.

O‘yin buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir. Kichik Yoshdagi bolalarga dastlabki asosiy buyumlar bilan bajariladigan harakatlar qiziqarli tuyiladi va ular kelgusida bolalarning o‘yindagi kattalar munosabati va harakatlarini qayta aks ettirishlariga xizmat qiladi. Qadimdan o‘zbek xalqi bolalariga turli xalq o‘yinlarni o‘ynatib o‘rgatib kelganlar va o‘yinlar orqali uddaburonlik, chaqqonlik, topqirlik, mehr-shafqatlilik kabi fazilatlarni tarkib toptirib, mehnatga o‘rgatib boriladi.



Harakatli va kam harakatli o‘yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhining sharoiti hisobga olinadi, chunonchi: bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi, harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog‘lig‘ining ahvoli, individual tipologik xususiyatlari, yil fasli, kun tartibi, o‘yinni o‘tkazish o‘rni, shuningdek, bolalar qiziqishlarining o‘ziga xos xususiyatlari.

Harakatli o‘yinlar ichida guruhning barcha bolalari bir vaqtda faol ishtirok etadigan o‘yinlar («Chumchuqlar va avtomobil», «Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Ayyor tulki» va boshqalar) ham bor. Shu bilan birga, harakatlarning navbatliligi asosiga qurilgan («Quvlashmachoqlar», «Kim lentani tezroq tortadi», «Xaltachalarni almashtirish» va hokazo) foydali va qiziqarli o‘yinlar ham mavjud. Mazkur o‘yinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, o‘zini tuta bilishga o‘rgatadi.

Biroq bunday o‘yinlar noto‘g‘ri tashkil etilsa, u holda bolalar o‘yin topshiriqlarini bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutib qoladilar. Kutib qolish, statik holatlarning bir xilligi, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; katta yoshdagi bolalar arzimagan bahona bilan o‘yindan chalg‘iydilar, bu esa mazkur holning sabablarini hisobga olmagan tarbiyachida norozilik uyg‘otadi. Bunday paytda o‘yinda kichik guruh ishtirok qiladi va u uzoq davom etmaydi, bolalar faol bo‘lib o‘yin **oxirigacha diqqat** qiladilar.

Syujetli-rolli o‘yinlarning shartli real vaziyati bolaga o‘ziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi. Bola harakatlarning o‘zidan, qush va hayvonlarga taqlid qilishdan quvonadi: qushdek parvoz qiladi, quyonchadek sakraydi, toychoqdek chopadi. Shuning uchun ham o‘yin paytida

kulgi, quvonchli xitoblar eshitilib turadi va o‘yin jarayonining asosida endi bolaning oddiy ijrochilik faolligi, o‘yin obraziga kirishga dastlabki urinishlari qaror topadi.

Milliy o‘yinlar bolalarning kuch va qobiliyatlarini o‘stiradi, ularni hayotga tayyorlaydi. Xalq og‘zaki ijodining boshqa janrlari kabi milliy harakatli o‘yinlar xam uzoq tarix osha bizgacha etib kelgan. Milliy o‘yinlar orqali bolaning nutqi o‘sadi, aqliy qobiliyati rivojlanadi, jismonan epchil va baquvvat bo‘lib o‘sishi ta’minlanadi. O‘zbek milliy o‘yinlari bolalarni imonli, e’tiqodli, aqliy barkamol, sog‘lom qilib tarbiyalashda yordam beradi.

Sport o‘yinlari - bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o‘yinlarida, eng avvalo, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat sodda, biroz harakat texnikasi qoidalari, o‘yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o‘yin omillari katta kishilarda bo‘lganidek, jismoniy va asabiy zo‘riqish uyg‘otmaydi. Ayni paytda ular bolalarda maqsadga intilish, o‘rtoqlik va mas’uliyat hissi hamda sportga muhabbatni tarbiyalaydi.

Ularda bolalar musobaqasi, o‘yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o‘yinlari harakatli o‘yinlarni uyushgan holda o‘ynaydigan va harakatli o‘yinni mustaqil tashkil etadigan bo‘lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o‘yinlari harakatli o‘yinlardagidan ko‘proq o‘zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o‘yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko‘rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o‘yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o‘yinning o‘ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi.

Sport o‘yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o‘yin muddati vaqti chegaralangan bo‘ladi. O‘yinlarni o‘tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Oddiy harakatli o‘yinlarni o‘zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o‘yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o‘yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o‘yin vaziyati sharoitining o‘zgarishi uchun kerak bo‘ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va, Shu bilan birga, o‘yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan, «Qopqon» o‘yinining bir necha varianti mavjud bo‘lib, to‘p bilan o‘ynaladigan «Qopqon» o‘yini, «Oyoqni erdan uzib o‘ynaladigan «Qopqon o‘yini» Shular jumlasidandir.

Harakatli o‘yinlarni tashkil etish va o‘tkazish uslubiyati.

Tarbiyachining o‘yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo‘lishi o‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Harakatli o‘yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi, bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog‘lig‘ining ahvoli, o‘ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o‘tkazish o‘rni, shuningdek, bolalar qiziqishlarini o‘ziga xos xususiyatlari. Harakatli o‘yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongining o‘sishi, ular to‘plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o‘zgartirib turiladi.

Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko‘ra sodda bo‘lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o‘yinlar tashkil etiladi. Bu o‘yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig‘ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar — qushchalar, tarbiyachi — ona qush bo‘ladi va h.k.) bajaradilar.

3 Yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o‘rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo‘ladi).

O‘rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o‘yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o‘tkazish mumkin.

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko‘ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o‘yinlar, shuningdek, jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o‘yinlarni, o‘yin estafetasi, sport o‘yinlarini o‘ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikning rivojlanishi, harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

*Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish.*Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o‘yinlarning mazmuni oldindan bo‘ladigan suhbatlar asosida bolalarning bilimlarini oydinlashtirishi mumkin. Ularning tasavvurlari tiniqlashadi, o‘yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy taassurot o‘sadi.

O‘yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko‘ra har-xil o‘tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o‘yin

faoliyatiga tayyorlaydigan, o‘yinni tezroq boshlash istagini tug‘diradigan va o‘yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo‘lishi kerak.

Mazmunsiz o‘yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo‘lishi lozim. Tarbiyachi o‘yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o‘yin atributlarining joylashish o‘rni (kichik va o‘rta guruhdagi buyumlarni mo‘ljallab, katta guruhlarda esa mo‘ljalga olmay ko‘rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko‘rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so‘ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O‘yinning qoidasi bolalarga tushunarli bo‘lsagina o‘yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o‘tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o‘yinlarni o‘tkazishda tarbiyachi o‘yinni tushuntirayotib qoidalarni, o‘yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag‘batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy kamoloti va yakka o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar — guruhlarni birlashtiradi; o‘ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo‘shib qo‘yadi.

Ba’zan o‘yinga sport ko‘rinishini berish uchun guruh sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o‘yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko‘z o‘ngida o‘yin vaziyatining ko‘rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o‘yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta’sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o‘yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

O‘rta guruhlarda — tanish o‘yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o‘tish bilan cheklanish kifoya.

Katta guruhlarda o‘yin mazmunini eslashni bolalarning o‘zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o‘yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o‘zlari tarbiyachining yordamisiz o‘yinni tashkil eta boshlaydilar.

O‘yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag‘batlantirish yoki, aksincha, faol bola misolida botir bo‘lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o‘ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo‘rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o‘yinga o‘zi kirishib, o‘z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o‘ziga havola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so‘rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o‘zi bajaradi. O‘yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o‘zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko‘rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o‘yinni qayta o‘tkazishdan oldin gapiradi.

O‘yinni yakunlash. Harakatli o‘yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan kam harakatli o‘yin bilan almashtirish ham mumkin.

O‘yin tugagan zahoti uning yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o‘tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta’sir etadi. Tarbiyachi o‘yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta’kidlaydi, o‘z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o‘zaro o‘rtoqlik yordami ko‘rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog‘liq harakatini kuyinib ko‘rsatib o‘tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o‘yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o‘yinlarning borishini va, ayniqsa, qoidalarning bajarilishini hamda bolalar o‘rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o‘yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o‘yin harakatlarini o‘zgartirgan holda o‘ylab topish, keyinchalik yangi o‘zi o‘ylab o‘yin topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o‘yin tashkil etishini taklif etadi. O‘yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvi ostida o‘tkaziladi.

Harakatli o‘yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O‘yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg‘otadi. Harakatli o‘yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o‘ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlardagi qoidalar o‘yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o‘zaro munosabatlarini yo‘lga soladi, axloqiy- irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Har bir bolaning o‘yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir.

O‘yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do‘stlik, botirlik, o‘zini tuta bilish, qat’iyatlilik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O‘yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tuShuncha va mo‘ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o‘yinlar ijodiy xaYol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o‘yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o‘yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o‘zlashtiradi, shu bilan birga, ularda fazoni idrok etish mexanizmining o‘zi ham o‘ta takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo‘nalishini mustaqil tanlash va harakatini o‘yin qoidasida qat’iy belgilangan yo‘nalishda bajarishi, bir tomondan, o‘yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko‘rish-motor reaksiyasini (o‘yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o‘z harakatlarini fazo-o‘yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o‘yinlar bolalarda oddiy vaqt mo‘ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o‘yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so‘ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o‘yin topshiriqlarini signalga ko‘ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko‘rinadi. Bu o‘yinlarga bolalar fazoda mo‘ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O‘yinlarning mazmunini, butun o‘yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o‘rnini, o‘yin atributlarini va harakat yo‘nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan holda ko‘rsatish, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar katta yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o‘yinlarni o‘ylab topishlari mumkin bo‘lgan harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalarning aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida aks etadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash ham katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to‘satdan o‘zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Harakatli o‘yin shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

O‘yin davomida to‘satdan o‘zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg‘itish, «tuzoq»dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo‘ladi.

O‘yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o‘yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg‘otadi. Bu, o‘z navbatida, ularning organizmga ijobiy ta’sirni kuchaytiradi hamda chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O‘yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o‘zaro yordam, ongli intizom va h.k.)ni tarbiyalashga yordam beradi. O‘yin faoliyatida majmua xarakteriga ega turli harakatlar uyg‘unligi (yugurish, sakrash va h.k.) ko‘riladi.

O‘yinlardan, ayniqsa, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Harakatli o‘yinlar muhim ahamiyatga ega bo‘lgan kompleks ta’lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg‘ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta’sir etadi. Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o‘tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda erishiladigan sog‘lomlashtirish samarasi bolalarning o‘yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga yaxshi ta’sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog‘liqdir. Emotsional ko‘tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga intilish uyg‘otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o‘zaro mosligida, fazoda va o‘yin sharoitlarida aniq mo‘ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur’atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishiga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to‘siqlarni yengib o‘tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o‘yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida bola o‘z e’tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko‘rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun masalan, «Bo‘ri jarlikda» o‘yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega. U boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O‘yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar mushak

tarangligi darajasining o‘zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, «Tuzoq» o‘yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o‘tadi; o‘zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to‘xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik, o‘zgaruvchan atrof-muhitda mo‘ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo‘lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik, tashabbus ko‘rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog‘liq ovunmachoqlar, ermak o‘yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo‘lgan (o‘z ichiga bolalarni rom qiluvchi o‘yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o‘yinlari katta o‘rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligi, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o‘yin folklorini tashkil etadi.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasi. Tarbiyachining o‘yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo‘lishi o‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazishning asosiy sharti hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhning ish sharoiti, chunonchi bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog‘lig‘ining holati, o‘ziga xos xususiyatlari; yil fasli, kun tartibi, uyini o‘tkazish o‘rni, shuningdek, bolalar qiziqishlarini o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim. Harakatli o‘yinlar dastur talablariga muvofiq bolalar ongining o‘sishi, ular to‘plagan harakat tajribasi, maktabga tayyorlash zaruriyati kabi omillarni hisobga olgan asta-sekin murakkablashtirib borilgan holda o‘zgartirib turiladi.

Kichik guruhda o‘yin mazmuni va qoidasiga ko‘ra sodda bo‘lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o‘yinlar tashkil etiladi. Bu o‘yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig‘ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar — qushchalar, tarbiyachi — ona qush bo‘ladi va h.k.) bajaradilar.

3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o‘rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo‘ladi).

O‘rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o‘yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o‘tkazish mumkin.

Katta guruhda bolalar uchun harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshiriqni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko‘ra murakkablashtiriladi.

Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o‘yinlar, shuningdek, jamoa musobaqalaridan iborat jamoaviy o‘yinlar: o‘yin estafetasi, sport o‘yinlarini o‘ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish. O‘yin mazmuni va qoidalarini tushuntirish tarbiyachidan puxta tayyorgarlikni talab etadi. Ayrim o‘yinlarning mazmuni oldindan bo‘ladigan suhbatlar asosida bolalarning bilimlarini oydinlashtirish uchun xizmat qilishi mumkin. Bunda ularning tasavvurlari aniqlashadi, o‘yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy taassurot kengayadi.

O‘yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko‘ra har xil o‘tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o‘yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o‘yinni tezroq boshlash istagina tug‘diradigan va o‘yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo‘lishi kerak.

Mazmunsiz o‘yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo‘lishi lozim. Tarbiyachi o‘yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o‘yin atributlarining joylashish o‘rni (kichik va o‘rta guruhda buyumlarni mo‘ljallab yoki aksincha, katta guruhlarda esa mo‘ljalga olmay ko‘rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko‘rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so‘ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O‘yinning qoidasi bolalarga tushunarli bo‘lsagina o‘yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o‘tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o‘yinlarni o‘tkazishda tarbiyachi o‘yinni tushuntirayotib qoidalarni, o‘yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag‘batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy kamoloti va yakka o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar — guruhlarni birlashtiradi; o‘ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo‘shib qo‘yadi.

Ba’zan o‘yinga sport ko‘rinishini berish uchun guruh sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o‘yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko‘zi o‘ngida o‘yin vaziyatining ko‘rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o‘yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta’sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o‘yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin.

O‘rta guruhlarda — tanish o‘yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o‘tish bilan cheklanishi kifoya.

Katta guruhlarda o‘yin mazmuni eslashni bolalarning o‘zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o‘yin harakatlarining borishini baYon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o‘zlari tarbiyachining yordamisiz o‘yinni tashkil eta boshlaydilar.

O‘yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag‘batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo‘lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o‘ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo‘rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o‘yinga o‘zi kirishib o‘z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o‘ziga havola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tuShuntirib berishlarini so‘rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o‘zi bajaradi. O‘yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o‘zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko‘rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o‘yinni qayta o‘tkazishdan oldin gapiradi.

O‘yinni yakunlash. Harakatli o‘yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishning ahamiyatiga ko‘ra bir xil bo‘lgan kam harakatli o‘yin bilan almashtirish ham mumkin.

O‘yin tugagan zahoti uning yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o‘tmaslik yurak faoliyati, shuningdek, butun organizmiga salbiy ta’sir etadi. Tarbiyachi o‘yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta’kidlaydi, o‘z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o‘zaro o‘rtoqlik yordami ko‘rsatgan bolalar nomini aytadi va qoidalarning buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog‘liq harakatini kuyinib ko‘rsatib o‘tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o‘yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o‘yinlarning borishini va, ayniqsa, qoidalarning

bajarilishini hamda bolalar o‘rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o‘yin variantlarini uning mazmuni, qoidasi, o‘yin harakatlarini o‘zgartirgan holda o‘ylab topish, keyinchalik o‘zi yangi o‘yin o‘ylab topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o‘yin tashkil etishini taklif etadi. O‘yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvi ostida o‘tkaziladi.

Harakatli o‘yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O‘yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg‘otadi. Harakatli o‘yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o‘ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o‘yinlardagi qoidalar o‘yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o‘zaro munosabatlarini yo‘lga soladi, axloqiy- irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Har bir bolaning o‘yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishida kattalarning rahbarligi muhim ahamiyatga egadir.

O‘yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do‘stlik, botirlik, o‘zini tuta bilish, qat’iyatlilik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O‘yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo‘ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o‘yinlar ijodiy xayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o‘yinlar bolaning aqliy ijobiy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o‘yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o‘zlashtiradi, Shu bilan birga, fazoni idrok etish mexanizmining o‘zi ham juda takomillashadi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo‘nalishini mustaqil tanlash va harakatini o‘yin qoidasida qat’iy belgilangan yo‘nalishda bajarishi bir tomondan o‘yin vaziyatini (*bevosita idrok qilinadigan*) va ko‘rish-motor reaksiyasi (*o‘yin harakatlari*)ni darhol baholashni, ikkinchi tomondan o‘z harakatlarini fazo-o‘yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o‘yinlar bolalarda oddiy vaqt mo‘ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi: o‘yin harakatlarining izchilligini tushunib *olishda avval, so‘ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda* kabi o‘yin topshiriqlarining signalga ko‘ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishlarida ko‘rinadi. Bu o‘yinlarda bolalar fazoda mo‘ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladilar.

O‘yinlar mazmunini, butun o‘yin vaziyati, uning qoidalari, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o‘rni, o‘yin atributlarini

va harakat yo‘nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan holda ko‘rsatish, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar katta bog‘cha yoshidagi bolalarda ijodiylikning rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklar mazmuni asosida kichik o‘yinlarni o‘ylab topishlari mumkin. Harakatli o‘yinlar o‘z mazmun va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida aks etadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: bunda diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, ularning obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni hisobga olgan holda rag‘batlantirish lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o‘yinlari

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o‘yinlari va mashqlariga katta o‘rin beriladi.

Chang‘ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, rollerda yurish, shuningdek, suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik va h.k.), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.

Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg‘ulotlar quyosh nurida, shuningdek, suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Sport mashqlaridan iborat mashg‘ulotlar bolalarga tabiat hodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv va h.k.) sirg‘alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek, sport-roller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashlariga imkon beradi.

Sport mashqlari mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o‘yinlari elementlariga o‘rgatiladi. Bu ishni, asosan, tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o‘yinlarini o‘ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo‘qligi, bolalarning u yoki bu sport o‘yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko‘rsatilgan sport turlarini hafta bo‘yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o‘yin turlarini mashq qilishlari

mumkin. Masalan, ba’zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o‘ynaydilar, so‘ng o‘zaro o‘rin almashadilar,

Dastlab tarbiyachi sport o‘yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida mashqni yetarlicha o‘zlashtirmagan bolalarni jalb etadi.

Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo‘lishini ta’minlashga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o‘yinlari elementini o‘zlashtirib olishlarigina emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlari qismlarining nomini o‘zlashtirishlari, ularni asrab-avaylab, saqlashni ham bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o‘zi sport o‘yinlarida faol ishtirok etib, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o‘yinlariga o‘rgatish ancha tezlashadi.

Milliy harakatli o‘yinlarni mashg‘ulotlar davomida qo‘llash bolalarda katta qiziqish uyg‘otadi, ularning kayfiyati va boshqa ruhiy sifatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tariximizdan meros bo‘lib qolgan o‘zbek xalq milliy o‘yinlarini hayotga tatbiq etishga keng yo‘l ochib berilishi, ularning ommaviy tus oldirilishi, oilada, maktabgacha ta’lim muassasalarida, maktablarda, dam olish joylarida, har xil marosim va bayramlarda ularni tashkillashtirish o‘sib kelayotgan yoshlar tarbiyasiga ijobiy ta’sir etishi muqarrardir.

Milliy xalq o‘yinlari qadim-qadim zamonlardan buyon xalq marosimlari, urf-odatlarida mustaqil bir soha sifatidagi musobaqalarda, baxshilarda keng qo‘llangan bo‘lib, ming yillar davomida rivojlanib, takomillashib kelgan.

Ming yillar davomida bizgacha etib kelgan o‘zbek milliy xalq o‘yinlari: «Otda chopish», «Qiz quvlash», «Uloq», «Kamonda otish», «Xo‘roz jangi»,

«Besh tosh», «Sapalak», «Jambalak hola», «Kurash», «Kim tez o‘raydi», «Chillak» va boshqa ko‘plab o‘yinlar orqali botirlik, epchillik, muvozanatni saqlash sifatlarini rivojlantirishda, hamda qaddi-qomatni shakllantirish, axloq odob, ong, xotira, diqqat kabi xislatlarni sayqal toptirishda va, albatta, sog‘liqni mustahkamlashda eng samarali vosita bo‘lib kelgan.

Xalq milliy o‘yinlari, jumladan, o‘zbek milliy o‘yinlari barcha xalq elatlari kashfiyotlari kabi (*musiqa, kulolchilik, gilam to‘qish asboblari, ashula va raqs va boshqalar)* insoniyat tarixining turli ijtimoiy iqtisodiy bosqichlarida taraqqiy etgan o‘ziga xos xususiyatlari asosida ixtiro qilingan va shakllanib kelgan O‘zbek xalq o‘yinlarining o‘ziga xos urf- odatlaridan, turmush sharoitlaridan, yashash iqlimi, tarixiy obidalar, atrof-muhit sharoitidan kelib chiqqan bo‘lib, kishilarning Yosh, jins, salomatligiga ko‘ra qo‘llangan, lekin shu vaqtgacha aksariyat mutaxassislar o‘zbek xalq o‘yinlariga alohida tasnif (klassifikatsiya) va tavsif (xarakteristika) berishni ko‘zda tutmaganlar yoki etarli darajada ahamiyat bermaganlar.

Ta’kidlash joizki, agar shunday tasnif va tavsif berilsa, o‘zbek xalq o‘yinlari, umuman olganda, harakatli o‘yinlar ancha yutuqqa ega bo‘lgan edi. Chunki har bir o‘yinning tasnifini va tavsifini bilgan holdagina undan foydalanish zaruriyati ham, joyi xam to‘g‘ri belgilanadi.

Ma’lumki, o‘zbek xalq o‘yinlari o‘z ichiga harakat jihatidan har xil jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilganligi bilan ajratilib turadi. Shu bois, ularning yo‘nalishlari bo‘yicha ajrata bilish lozim. Demak, ularni tasniflash (klassifikatsiyalash) zarurati tug‘iladi.

O‘zbek xalq o‘yinlarining tasnifi.

Hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantiruvchi o‘yinlar:

Osilish va osilib chiqish: «Maymunchalar», «Oq ayiqlar»; yurish, yugurish: «Quvlashmachoq», «Mokki»; O‘tirib-turish: «Baqa», «Tovuq va tulkilar»; to‘xtash, sakrash: «Qarmoqcha».

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar: kuch: «Tortishmachoq»; tezkorlik: «Kun va tun»; epchillik: «To‘p uchun kurash», «Lapta», «Qirq tosh», «Besh tosh»; chidamkorlik: «Quvib et»; egiluvchanlik: «Ko‘prik va muShuk», «Kurash», «Sapalak», «Xo‘roz jangi».

Aqliy-ruhiy qobiliyatlarni rivojlantiruvchi o‘yinlar: diqqat: «Ta’qiqlangan harakat»; xotira «Daqiqa»; hissiyot: «To‘xta»; tafakkur: «Shaxmat»; ayyorlik «Mendan zo‘r»; jasurlik «Cho‘nqa shuvoq».

Uy-ro‘zg‘or ishlariga xos harakat malakalarini shakllantiruvchi o‘yinlar: «Supur-supur», «Qovun uzatishi».

Kasbiy ko‘nikma va malakalarni shakllantiruvchi o‘yinlar: «Burgut va burgutchalar», «Otishma».

Nutq va talaffuzni shakllantiruvchi o‘yinlar: «Kim oladi», «Oq terakmi, ko‘k terak», «Paxmoq kuchuk», «Jambalak sochli hola».
Hisob-kitob va tadbirkorlik qobiliyatlarini shakllantiruvchi o‘yinlar: **«Besh tosh», «Lanka», «Qirq tosh».**

Yilning turli fasllarida qo‘llanadigan o‘yinlar: «Barrak», «Yomg‘ir Yog‘oloq», «Chillak», «Topishmachoq top», «Lanka», «Tez ayt», «Yong‘oq».

Kunduz va tunda o‘tkaziladigan o‘yinlar : «Oq suyak», «Cho‘loq qarg‘a».

Suvda o‘tkaziladigan o‘yinlar: «Suvda quvlashmachoq «, «Tez suzish», «Suv ostida suzish».

Turli yoshda va kattalar o‘rtasida o‘tkaziladigan o‘yinlar: «Quvlashmachoq», «Bekinmachoq», «Bayroqcha uchun kurash», «Kun va tun», «Oq terakmi, ko‘k terak», «Yong‘oq o‘yini».

4.3. Bolalar organizmini sog‘lomlashtirish, chiniqtirish, ko‘nikma va malakalarini shakllantirib borish.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho‘milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta’siriga (nam havo, yomg‘ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo‘ladi: faol mushak ishi issiqlik regulyatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko‘ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari) ni o‘z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar engil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to‘laqonli chiniqishini ta’minlaydi, unda yoqimli o‘zgarishlar paydo qiladi (nerv tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy – ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola xatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi. «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo‘llashni ko‘zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o‘tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko‘ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko‘rsatilgan

Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang‘och qismiga bevosita ta’sir etishini ta’minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko‘rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o‘tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o‘tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko‘rsatmasiga ko‘ra, bolalar sog‘lig‘ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko‘chada oladi. Havo vannalari sovuq (10-20 S), befarq (23-30 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo‘ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o‘rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15-20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olina boshlangandan 10-15 kun o‘tgach, bolani ko‘chaga engil kiyintirib chiqarish mumkin. Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho‘milish (mutaxassis yoki kattalar nazorati ostida basseyn, daryo, ko‘l) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog‘ligini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo‘lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo‘l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho‘l qo‘lqoplar yordamida o‘zlari harakat qilishga o‘rganadilar. Doira yoki yarim doira bo‘lib, turgan holda ular bir vaqtda ko‘krak, yelka va qo‘llarni ishqalab artadilar, shundan so‘ng o‘girilib qo‘lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o‘rtog‘ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo‘ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko‘nikmaga o‘rganadi. Boshdan suv quyish o‘zining organizmga ko‘rsatadigan ta’siriga ko‘ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, nerv tizimini qo‘zg‘atadi, tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko‘kragi, biqini, qorni, qo‘llarini tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimiga ko‘ra harakat qilib, badaniga suv sochib ishqalashi mumkin. Muolajadan so‘ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvida yaxshilab artadilar. Tayyorlov guruhlarda ertalabki gimnastikadan so‘ng belgacha suv quyishdan foydalanish mumkin. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo‘yin, ko‘krak, yelka va qo‘llarini suv bilan chiniqish muolajalari quyidagi turlarga bo‘linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20-30 S), befarq (34-35 S), iliq (36-40 S), issiq (40 S dan yuqori). Cho‘milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog‘lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning nerv

tizimiga yaxshi ta’sir etadi. Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o‘rgatish – dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim. Chiniqtirish maqsadidagi cho‘milish dasturda o‘rta, katta va tayyorlov guruhlari uchun tavsiya etiladi. Suvga o‘rgatishni 1,5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o‘yinchoqlar bilan o‘ynash, suv sachratish kichkintoylarga o‘zlari uchun yangi bo‘lgan suv muhitini o‘zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg‘otadi, jasurlikni tarbiyalaydi. Cho‘milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20-25 S, suv harorati kamida 20-25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18-20 S, suvning 15-16 S bo‘lganda cho‘milish mumkin. Cho‘milish joyini sinchiklab tekshirish, 3-4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvida bir vaqtda cho‘milish, shifokorning barcha ko‘rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o‘tkazishning majburiy shartidir. Cho‘milish muddatini har bir yosh guruhi uchun bolalar muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda metereologik sharoit suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi.

Quyosh vannalari. quyosh bola organizmiga yaxshi ta’sir ko‘rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to‘xtatadigan), antiraxit (asab tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini ko‘chaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta’sirga ega bo‘lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko‘pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga yetkaziladi. Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2-2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so‘ngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga ag‘darilib turishi lozim. Quyosh vannasidan so‘ng soyada 15-20 dam olish, ustdan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa cho‘milish mumkin. Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko‘p bo‘lib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin. Quyosh vannasidan me’yorida foydalanmaslik tufayli bolalarga salbiy holatlar (qo‘zg‘alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko‘ra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk

yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko‘nikmalarini tarbiyalash mumkindir.

Mavzu bo‘yicha nazorat savollar.

1. Musobaqa faoliyatiga ta’rif bering?
2. Harakatli va milliy o‘yinlar haqida tushuncha bering?
3. Harakatli va milliy o‘yinlarning turlari qaysilar?
4. Harakatli va milliy o‘yinlarni tashkil etish metodikasi nimalardan iborat?
5. Qanday o‘yinlar milliy o‘yinlar hisoblanadi?

IV. GLOSSARIY

Termin	O‘zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
smoniy tarbiya	pedagogik jarayon bo‘lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo‘lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog‘liq bo‘lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	is a pedagogical process aimed at the morphological and functional improvement of the human body, the formation and improvement of basic motor skills, abilities, knowledge associated with them, which are important for his life.
Jismoniy rivojlanish	inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi – tashqi ko‘rinishini va harakat faoliyatining o‘zgarishi jarayonidir.	the gradual formation of the human body under natural conditions is a process of change in appearance and motor activity.
Jismoniy tayyorgarlik	erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko‘nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatish bo‘yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.	is the result of physical training organized to influence the effectiveness of targeted activities, acquired and combined performance, practical action skills and competencies.
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	sog‘liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko‘nikmalariga ega bo‘lishiga, o‘zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo‘lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan.	aimed at strengthening health, acquiring a wide range of motor skills and abilities, developing basic movement qualities that will serve as a basis for subsequent special training.
Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari	aholini jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb etishga va aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar;	measures aimed at involving the population in physical education and the formation of a healthy lifestyle among the population;
Ommaviy sport	sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashg‘ulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini o‘tkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash,	the part of sports related to physical education, health, development and involvement of the population in physical culture and sports through

	sog‘lomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb etishga doir qismi;	organized and (or) independent training, as well as mass physical culture and sports events;
Sport turi	jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi bo‘lib, u insonning sport musobaqalariga o‘ziga xos tarzda tayyorgarlik ko‘rishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini o‘tkazish va ularda ishtirok etishga doir talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega bo‘ladi;	is a type of activity in the field of physical culture and sports, which is characterized by a person’s specific preparation for sports competitions, has rules, regulations that determine the requirements, procedures and conditions for the conduct and participation in sports competitions
Sport	odamlarning muayyan qoidalar bo‘yicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat bo‘lgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik ko‘rish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar o‘rtasida yuzaga keladigan munosabatlar;	amateur and professional activities of people, organized according to certain rules, consisting of a comparison of their physical and intellectual abilities, as well as the preparation for these activities and the relationships that occur between people in the process of these activities;
Sport	qisqa ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma’noda shaxsiy musobaqa faoliyati, shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning me’yor va yutuqlari tushuniladi.	in the short sense it means personal competition activity, in the broad sense it means personal competition activity, special training arising from this activity and its norms and achievements.
Sport tadbirlari	sport musobaqalarini, o‘quv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish bo‘yicha boshqa tadbirlarni o‘z ichiga oladigan tadbirlar;	activities, including sports competitions, the training process and other activities to prepare for sports competitions with the participation of athletes;
Sport inshooti	sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari bo‘yicha o‘quv-mashq mashg‘ulotlari va o‘quv-mashq yig‘inlarini o‘tkazish uchun mo‘ljallangan, o‘ziga	a closed or open-type specialized facility designed for sports events and mass sports events, training sessions and training sessions on sports,

	qo‘yiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega bo‘lgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot;	meeting the norms and requirements and having the appropriate passport;
Sport musobaqasi	sportchilar o‘rtasida yoki sportchilar jamoalari o‘rtasida har xil sport turlari (sport dissiplinalari) bo‘yicha musobaqaning eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) bo‘yicha o‘tkaziladigan bellashuv;	competition between athletes or teams of athletes in accordance with the rules (regulations) approved by the organizer of physical culture or sports event in order to determine the best participant in the competition in various sports (sports disciplines);
Sport musobaqalari	ko‘rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi raqobatlarni o‘ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo‘lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko‘rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	demonstration style, evaluation and comparison of sports achievements, self-management of competition in sports. Sports competitions are a necessary factor for communication with others, a means of forming a person, an understanding of human potential, the creation of benchmarks.
Sport musobaqalarini maqsadi	kuchli sportchilar va jamoalarni aniqlash, sport mahoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targ‘ibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obyektiv baho berishdir	identification of strong athletes and teams, improvement of sports skills, promotion of physical culture and sports, obective assessment of the activities of sports organizations, coaches, athletes, referees
Sport harakati	ijtimoiy harakatning maxsus shakli bo‘lib, tuzish, rivojlanish,saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi hamda Vatanning faol himoyachilarini tayyorlaydi. O‘zbekistonda sport harakati-g‘oyaviy kurashning kerakli sohasi bo‘lib, ommaga ta’sir ko‘rsatuvchi,	is a special form of social movement, which creates, develops, preserves, receives and exchanges the riches of sports, the method of formation of the individual, prepares the labor force for society and active defenders of the Motherland. In

	insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi- professional sportni yuzaga chiqaradi.	Uzbekistan, the sports movement is a necessary area of ideological struggle, one of the aspects of influencing the masses, educating the national consciousness in man. The sports movement has historically created the following forms: mass, amateur sports. It also produces business-type professional sports.
Sport faoliyati	harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli bo‘lib, inson faoliyati jarayonining ko‘p qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy-pedagogik faoliyatlarga bo‘linadi.	movement is the highest form of development of activity, and the versatility of the process of human activity is to organize the physical and psychological development and perfection of man in response to the demands of society. Sports activities: divided into individual sports activities and organizational and pedagogical activities.
Sport tayyorgarligi	sportchilar mashg‘ulotini qamrab oluvchi, ko‘p omili jarayon bo‘lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg‘ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg‘ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg‘uloti o‘qish va dam olish bilan qo‘shib olib borishini hisobga oladi.	is a multifactorial process, covering the training of athletes, preparation and participation in competitions, the organization of the training process and competition, scientific and methodological and logistical preparation of training and competition; takes into account the necessary conditions, the combination of sports activities with reading and rest.
Sport tayyorgarligi tizimi	bilim, vositalar, uslublar, shakllar va Shu muhitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni ta’minlash,	ensuring the best level of training of the athlete with knowledge, tools, methods, forms and organization in this

	shuningdek, sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.	environment is also a practical activity of training the athlete.
Sportchi	tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shug‘ullanadigan, doimo o‘zining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs;	an individual who regularly engages in the sport or sports of his choice, constantly improving his sports skills and participating in sporting events;
Trener	trenerlik faoliyati bilan shug‘ullanish uchun ruxsatnomaga ega bo‘lgan hamda o‘quv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini o‘tkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellaShuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs;	an individual who has a permit to engage in coaching activities and conducts training, mass physical culture activities, as well as directs the activities of the competition to achieve sports results;
Sport hakami	sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi to‘g‘risidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini ta’minlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs;	an individual authorized by the organizer of physical culture or sporting event to ensure compliance with the rules of the sport and the regulations of sports competitions, who have undergone special training and received the appropriate qualification category;
O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari	milliy ijtimoiy-madaniy yo‘nalishga ega bo‘lgan hamda O‘zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o‘yin turlari;	sports and games of national socio-cultural orientation and developing in the territory of the Republic of Uzbekistan;
O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari	xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik ko‘rish hamda ularda O‘zbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari;	teams of athletes, coaches, scientists and other specialists in the field of physical culture and sports, medical specialists and other specialists of different age groups to prepare for and participate in international sports competitions on behalf of

		the Republic of Uzbekistan;
Sport klubi	bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari, sport musobaqasi va tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish, o‘quvchi-yoshlarning maktabdan tashqari sport ta’limi tizimini yanada takomillashtirish, iste’dodli yoshlarni saralab olish (seleksiya) va sport turlari bo‘yicha milliy terma jamoalari zaxirasini shakllantirishga ko‘maklashuvchi a’zolik asosida tuzilgan va davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti;	development and promotion of one or more sports, as well as the organization of mass physical culture events, sports competitions and events, further improvement of the system of extracurricular sports education of students, selection of talented Youth and the reserve of national teams in sports a non-governmental non-profit organization established on the basis of membership and registered by the state to promote its formation;
Nodavlat notijorat tashkiloti	jismoniy va (yoki) yuridik shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida tashkil etilgan, daromad (foyda) olishni o‘z faoliyatining asosiy maqsadi qilib olmagan hamda olingan daromadlarni (foydani) o‘z qatnashchilari (a’zolari) o‘rtasida taqsimlamaydigan o‘zini o‘zi boshqarish tashkilotidir;	a self-governing organization established on a voluntary basis by individuals and (or) legal entities, which does not make the receipt of income (profit) the main purpose of its activities and does not distribute the received income (profit) among its participants (members);
Sport federatsiya, jamiyat, assotsiatsiya (uyushmasi)	bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini o‘tkazishni tashkil etish hamda sportchilarni – O‘zbekiston Respublikasining sport terma jamoalari a’zolarini sportning tegishli turi bo‘yicha tayyorlash uchun a’zolik asosida tashkil etilgan va davlat ro‘yxatidan o‘tkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.	a state-registered non-profit organization established on the basis of membership for the development, promotion of one or more sports, as well as the organization of sports events and training of athletes — members of national sports teams of the Republic of Uzbekistan in the relevant sport.
Sport maktabi	sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi bo‘lib, bir guruh	is a unique system of training athletes, based on

	mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.	the positive research of a group of specialists.
Sport mashg‘ulotlari	bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg‘ulotlari maxsus jarayonni o‘z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo‘yicha, sportchini yuqori ko‘rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir. -sport mashg‘ulotlari pedagogik hodisa bo‘lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo‘naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.	it is part of sports training. Sports training is a specialized process that involves a special process, used in a well-chosen sport, to help the athlete achieve high performance, to develop the body through exercise, to improve physical qualities and abilities. -sports training is a pedagogical phenomenon, which is a process of special physical education directly aimed at achieving high results in sports.
Sportchini tayyorlash	kengroq tushuncha bo‘lib, u sportda yuksak ko‘rsatkichlarga erishishga tayyor bo‘lishi va uni amalga oshira borishni ta’minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Mashq bilan chiniqqanlik-mashg‘ulot vositasida organizmning muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir. Tayyorgarlik darajasi atamasi tayyorgarlikning qaysi darajada ekanligini ko‘rsatadi.	as a broader concept, it involves the readiness to achieve high performance in the sport and the use of all means to ensure that it continues to be achieved. Exercise is the degree to which the body adapts to a particular activity through exercise. The term readiness level refers to the level of preparation.
Sport mashg‘ulotlari tizimi	bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko‘rsatkichini, shuningdek, mashg‘ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.	it is the integrity of the knowledge, principles, methods and sports performance imparted in the training of athletes, as well as their practical activities in the management and organization of the training process.
Sport ko‘rsatkichlari	bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko‘rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda,	it is given in concrete results, showing the degree to which the sportsmanship and ability of the athlete. Clearly,

	tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko‘rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi	sports performance, during the effective implementation of the training track, determines the ability of the athlete
Sport natijalari	sportdagi son va sifat darajasining ko‘rsatkichidir.	is an indicator of the level of quantity and quality in sports.
Sportchining tasnifi	sportchini barqaror tasnifi bo‘lib, ma’lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.	is a stable classification of an athlete and is a generalized conclusion of his participation in a certain period of time or in sports competitions.
Frontal usuli	mashqlarni barcha bir vaqtda bajaradilar. Uning ustunligi ko‘proq o‘quvchilarni qamrab olishda, darsda yukori zichlikka va katta jismoniy ogirlikka erishilishidadir, ukuvchilar o‘qituvchi farmoyishi yoki komandasini baravariga bajarsalar, yoppasiga shug‘ullanish usuli mashqlarni jamoa xolda bajarishning yaxshi namunasi bula oladi.	the exercises are performed by all swimmers at the same time. Its advantage is that it covers a large number of swimmers, achieves high intensity and great physical weight in the classroom, and if the swimmers follow the teacher’s command or command, the group practice can be a good example of performing exercises as a team.
Guruhli usuli	Shundan iboratki, unda o‘quvchilar guruhlarga bo‘linadilar, xar bir guruh o‘qituvchi topshirig‘iga binoan mustaqil shugullanadi.	that is, in which the swimmers are divided into groups, each group engages independently according to the teacher’s assignment.
Individual usul	shundan iboratki, bunda xar bir o‘quvchi mashq bajaradi, qolganlar esa uni kuzatib turishadi. Bunday usul yakunlovchi darslarda qo‘llaniladi.	that is, in which each swimmer performs an exercise, while the rest follow him. This method is used in the final lessons.
Aylanma mashg‘ulot usuli	darsning ma’lum bir vaqtida o‘quvchilar 4-8 kishilik bir necha guruhga bo‘linib, o‘qituvchi ko‘rsatmasiga binoan turli snaryad yoniga yoki mashg‘ulot joyiga boradilar va o‘qituvchi signali	At a certain point in the lesson, the swimmers are divided into several groups of 4-8 people, go to different shells or training areas according to the teacher’s instructions, and

	bo‘yicha mashqlarni mustaqil bajara boshlaydilar.	begin to perform the exercises independently on the teacher’s signal.
Strategiya	– (strategiya) yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo‘l, usul yoki vositani tanlab, g‘alaba sari olib borish ma’nosini ifodalaydi.	- (strategy) is derived from the Greek word, which means to choose the most effective way, method or means in the military, political parties and lead to victory.
Texnika	yunoncha (tehnus) so‘zdan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida, va xususan voleybolda “texnika” harakat malakalari, o‘yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o‘yin usuli – zarba, to‘p uzatish, to‘p kiritish va h) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko‘p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go‘zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san’at” darajasida ijro etiladi.	Derived from the Greek word (tehnus), which means "art" in Uzbek. In sports practice, and especially in volleyball, "technique" refers to movement skills, the form, content, and order of execution of game modes. The more and for a long time the technique of a particular movement (method of play — kicking, passing, passing the ball, etc.) is improved with the help of special exercises, the more beautiful, beautiful, light, bioenergetic, economical, accurate and performed at the "art" level.
Taktik harakat	samarali natija yoki g‘alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi	means skills that focus on an effective outcome or victory and are performed individually, in groups, and in a team
Texnik tayyorgarlik	texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.	a pedagogical process aimed at the formation of technical skills. The result of this process indicates the level of development of technical skills.
Taktik tayyorgarlik	taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.	a pedagogical process aimed at the formation of tactical skills. The result of this process shows the level of development of tactical skills.

VI. ILOVALAR

O‘QUV DASTURI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

“Kelishildi”	**“Tasdiqlayman”**
O‘zbekiston Respublikasi	**O‘zbekiston Respublikasi**
maktabgacha va maktab ta’limi	**yoshlar siyosati va sport**
vaziri o‘rinbosari	**vaziri o‘rinbosari**
_____ U.Begimkulov	**_____ Sh.Maxmudov**
202__-yil “__” _____	**202__-yil “29” dekabr**

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi”
maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan
jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malaka oshirish kursining
o‘quv dasturi

Toshkent-202_3

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

Tuzuvchilar: <u>Umumiy tayyorgarlik:</u>
“Yangi O‘zbekistonda demokratik islohotlar” moduli: f.f.b.f.d., (PhD) U.A.Azimov
“Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari” moduli: I.Bozorov
<u>Umumkasbiy tayyorgarlik:</u>
“Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari” moduli: Q.Mamajonov
“Bolalar psixologiyasi” moduli: Sh.N. Kurbonova
“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining professional kompetentligi va mahorati” moduli: F.O‘.O‘rinova
“Bolalarda morfofunksional o‘zgarishlar” moduli: N.S.Matxoshimov
“Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi” moduli: E.Abdullayev
<u>Mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik:</u>
“Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati” moduli: M.I.Ne’matov
“Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati” moduli: A.S.Jaxbarov
“Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati” moduli: O.F.Qambarov
“Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati” moduli: R.A.Kuzibayev
“Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati” moduli: R.A.Kuzibayev
“Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar” moduli: R.A.Kuzibayev
“Olimpiya bilim asoslari” moduli: A.Jaxbarov
“Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati” moduli: Q.Yu.Nazirov, Norkulov D.

Taqrizchilar:

P.Xodjayev – Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish institutining “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori, p.f.n., professor.

A. Ummatov – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Voleybol va futbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

O‘quv dasturi Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy Kengashining qarori bilan tasdiqlashga tavsiya qilingan (202___-yil “____” _____dagi _____-sonli bayonnoma).

KIRISH

Dastur O‘zbekiston O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son, 2019-yil 16-dekabrdagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi O‘RQ-595-son, 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonunlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924-son, 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son, 2023-yil 26-maydagi “Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-79-son, 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston - 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi 158-son Farmonlari, 2023-yil 7-apreldagi “Ma’muriy islohotlar doirasida yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-114-son, 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son, 2022-yil 20-iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-son, 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya’ning Davlat standartini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 802-sonli, 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarini o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, bu orqali maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining sohaga oid zamonaviy ta’lim va innovatsiya texnologiyalari, xorijiy tajribalardan samarali foydalanish, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini o‘quv jarayoniga keng tatbiq etish hisobiga ularning kasbiy mahoratini, mehnat faoliyatini muntazam rivojlantirish, ta’lim jarayonini yuqori saviyada tashkil qilish bilan bog‘liq kompetensiyalarga ega bo‘lishlari ta’minlanadi.

Malaka oshirish kursining o‘ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik doirasidagi bilim, ko‘nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Malaka oshirish kursining o‘quv dasturi quyidagi modullar mazmunini o‘z ichiga qamrab oladi:

I. Umumiy tayyorgarlik

1.1. Yangi O‘zbekistonda demokratik islohotlar
1.2. Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari

II. Umumkasbiy tayyorgarlik

2.1. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari
2.2. Bolalar psixologiyasi
2.3. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining professional kompetentligi va mahorati
2.4. Bolalarda morfofunksional o‘zgarishlar
2.5. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi

III. Mutaxassislik bo‘yicha tayyorgarlik

3.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati
3.2. Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati
3.3. Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati
3.4. Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati
3.5. Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati
3.6. Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati
3.7. Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar
3.8. Olimpiya bilim asoslari
3.9. Pedagogik amaliyot

IV. Malakaviy attestasiya

Kursning maqsad va vazifalari

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi” malaka oshirish kursining **maqsadi:**

– pedagog kadrlarning innovatsion yondoshuvlar asosida ta’lim-tarbiya jarayonlarni yuqori saviyada tashkil etish, sohadagi xorijiy tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o‘zlashtirish va amaliyotga joriy qilishlari uchun zarur bo‘ladigan kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi” malaka oshirish kursining **vazifalariga** quyidagilar kiradi:

– tinglovchilarining zamonaviy kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;
– tinglovchilarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;
– jismoniy mashqlarni o‘rgatish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini samarali tatbiq etilishini ta’minlash;
– jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalarni o‘zlashtirish;
– malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o‘zaro integratsiyasini ta’minlash.

Kurs yakunida tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakalari hamda kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar:

“Yangi O‘zbekistonda demokratik islohotlar”, “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari”, “Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari”, “Bolalar psixologiyasi”, “Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining professional kompetentligi va mahorati”, “Bolalarda morfofunksional o‘zgarishlar”, “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi”, “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati”, “Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati”, “Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati, “Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati”, “Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyati”, “Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish”, “Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar”, “Olimpiya bilim asoslari” modullari bo‘yicha tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakalariga qo‘yiladigan talablar tegishli ta’lim sohasi bo‘yicha pedagog kadrlarning malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari bilan belgilanadi.

Mutaxassislik fanlari bo‘yicha tinglovchilar quyidagi yangi bilim, ko‘nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo‘lishlari talab etiladi:

Tinglovchi:

– jismoniy tarbiya va sportning huquqiy hamda tashkiliy asoslarini;
– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishga qo‘yiladigan talablarni;
– aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash bo‘yicha sport sinovlarini tashkil etish va o‘tkazish tartibi to‘g‘risidagi nizomni;
– sport sohasida erishilgan yangi yutuqlar, ilmiy natijalar, yaratilgan ilmiy adabiyotlarni;
– jismoniy tarbiya vositalarini;
– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolalar organizmida yuzaga keladigan anatomik va fiziologik holatlarini;
– jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning bolalar organizmi rivojlanishiga ta’sirini;
– sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy uslublardan foydalanish yo‘llarini;
– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridagi yuklamalarning bolalar organizmiga ta’siri, toliqish va tiklanish jarayonlarini;
– respublikamiz sportchilarining xalqaro musobaqalarda erishgan natijalarini;
– soha bo‘yicha xorijiy tajribalarni;
– noan’anaviy sport anjomlarini qo‘llash uslubiyatini;
– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining fiziologik-psixologik asoslarini;
– maktabgacha ta’lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi qoidalarini;
– jismoniy sifatlarni tarbiyalash asoslarini;
– bolalarda morfofunksional o‘zgarishlarni;
– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarni rejalashtirishni;

– maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlarni;
– boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini;
– boshlang'ich suzish mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini;
– harakatli o'yinlarni turlari va o'qitish uslubiyatini ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;
– sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish;
– boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini qo'llash;
– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkillashtirish;
– jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
– bolalarni yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash va o'yinlarni tashkil eta olish ***ko'nikmalariga*** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishga qo'yiladigan talablar asosida tashkil etish;
– sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy uslublardan foydalanish;
– soha bo'yicha xorijiy tajribalardan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazish;
– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini hayot faoliyati xavfsizligi qoidalariga asosan tashkil etish;
– maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ta'qiqlangan mashqlarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kiritmaslik;
– zamonaviy jihoz va texnik vositalarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llash;
– bolalar yoshiga mos harakatli o'yinlarni tanlash;
– maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish ***malakalari***ga ega bo'lishi zarur.

Tinglovchi:

– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazishda uning vositalaridan foydalana olish;
– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda hayot faoliyati xavfsizligi qoidalari asosida tashkil etish;
– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini noan'anaviy sport anjomlaridan foydalangan tarzda tashkil etish;
– jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini soha bo'yicha xorijiy tajribalardan foydalangan holda tashkil etish;
– mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazishning samarali texnika va taktikalaridan foydalanish;

– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishda so‘nggi yillarda erishilgan yutuqlardan foydalangan holda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash;

– sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda zamonaviy usullardan foydalanish;

– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini pedagogik texnologiyalardan foydalangan holda o‘tkazish;

– jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida zamonaviy jihoz va vositalarni qo‘llash ***kompetensiyalariga*** ega bo‘lishi lozim.

Kurs hajmi

Malaka oshirish kursi 144 soat (4 hafta)ni tashkil etadi. O‘quv yuklamasi hajmi haftasiga 36 soat etib belgilangan. Attestatsiyadan muvaffaqiyatli o‘tgan kurs tinglovchilariga O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorining 3-ilovasi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tartibi to‘g‘risidagi nizom”ga 4-ilova bilan tasdiqlangan malaka oshirish haqida davlat namunasidagi malaka sertifikati beriladi.

"JISMONIY TARBIYA YO'RIQCHISI" MALAKA OSHIRISH KURSINING O'QUV MODULLARI VA ULARNING MAZMUNI

I. UMUMIY TAYYORGARLIK

1.1. Yangi O'zbekistonda demokratik islohotlar

Jamiyatning ijtimoiy-siyosiy hayotidagi demokratik o'zgarishlar. O'zbekiston Respublikasining davlat ramzlari. Davlat hokimiyat organlari. Davlat dasturlarida maktabgacha ta'lim-tarbiya masalalari.

O'zbekiston strategiyasi-taraqqiyot asosi. Harakatlar strategiyasidan - taraqqiyot strategiyasi sari. Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi. "O'zbekiston - 2030" strategiyasi.

Maktabgacha ta'lim sohasidagi islohotlar. Mamlakatimizda "Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. Maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishning maqsadlari va ustuvor yo'nalishlari. "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi.

1.2. Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning normativ-huquqiy hujjatlari

O'zbekiston Respublikasining Qonun hujjatlari. Normativ-huquqiy hujjatlar tushunchasi va turlari. O'zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi Konstitutsiyasi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. "Ta'lim to'g'risida" gi Qonun.

Jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid qonunosti hujjatlari. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid farmon va qarorlari. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid qarorlari.

Maxsus vakolatli davlat organining maktabgacha ta'lim va tarbiya jarayoniga oid normativ-huquqiy hujjatlari.

II. UMUMKASBIY TAYYORGARLIK

2.1. Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari

Jismoniy tarbiya va sportda axborot-kommunikatsiya texnologiyalari. Axborot texnologiyalari tushunchasi.

Jismoniy tarbiya va sportda axborot texnologiyalari qo'llash. Axborot xavfsizligi.

Internet tarmog'i xizmatlari va ulardan foydalanish. O'zbekiston Respublikasi Hukumat portali. Davlat axborot resurslari va interaktiv xizmatlari. Internetdagi online tizimlar va ulardan foydalanish.

Ziyonet ta'lim portali. Ziyonet ta'lim portali asosiy maqsadi va imkoniyatlari. Ziyonet ta'lim portali sport ta'lim resurslarini yaratish va joylashtirish. "uTube.uz"da jismoniy tarbiya va sportga oid resurslarini joylashtirish. "Fikr.uz"da jismoniy tarbiya va sportga oid resurslarini joylashtirish.

Kasbiy faoliyatda zamonaviy axborot texnologiyalardan foydalanish. Kasbiy vazifalarni bajarishda zarur bo‘lgan axborotlarni izlash, saqlash, qayta ishlash va uzatish. Jismoniy tarbiya va sportda telekommunikatsiya texnologiyalari.

2.2. Bolalar psixologiyasi

Bolalar psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari. Bolalar psixologiyasining umumiy masalalari. Bolalar psixologiyasining tadqiqot metodlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi. Kichik yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti va yosh bosqichlari. Maktabga tayyorlov yoshdagi bolalarning psixik taraqqiyoti va ta’lim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘yin faoliyatini psixologik xususiyatlari. O‘yin bog‘cha yoshdagi bolalarda yetakchi faoliyat sifatida. O‘yin faoliyatini bola psixik taraqqiyotiga ta’siri. O‘yin turlari va ularni psixologik xususiyatlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlantirishda psixotrening mashg‘ulotlarini o‘rni. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirishga oid psixotrening mashg‘ulotlarini o‘rni va samaradorligi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni barkamollashtirishga qaratilgan treninglar.

2.3. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining professional kompetentligi va mahorati

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisi faoliyatining maqsad va vazifalari. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining vazifalari, huquq va majburiyatlari. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining o‘quv mashg‘ulotiga qo‘yiladigan didaktik talablar va tayyorgarligi.

Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining kompetensiyasi va modeli. Kompetentlik va kompetensiya tushunchasi va mohiyati. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining tayanch kompetensiyalari. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining pedagogik kompetentligini rivojlantirish yo‘llari. Mashg‘ulotlar jarayoni sifatini oshirishda kompetensiyasi turlari. Kasbiy kompetensiya modeli.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta’lim berishda kompetensiyaviy yondashuv. Maktabgacha yoshdagi bolaning tayanch kompetensiyalari haqida tushuncha. Maktabgacha yoshdagi bolaning tayanch kompetensiyalarini aniqlash va rivojlantirish metodlari (Yakka va guruhlarda ishlash, “Venn” diagrammasi, “Klaster”, “Keys-stadi”)

“Ilk qadam” davlat o‘quv dasturida jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sohasida qo‘yilgan kompetensiyaviy talablar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining yosh xususiyatlariga doir mashg‘ulotlarni tashkil etishda kreativ usullardan foydalanish mahorati. Sog‘lom bola shaxsini shakllantirishda tarbiya turlari va usullaridan samarali foydalanish.

2.4. Bolalarda morfofunksional o‘zgarishlar

Morfofunksional o‘zgarishlar tushunchasi. Tayanch-harakar apparat tizimi tuzilishi va yoshga doir xususiyatlari. Bolalar organizmining anatomo-fiziologik xususiyatlari. Organizmda shakl va vazifa tushunchasi. Suyaklar va tuzilishi, skelet

va uning qismlari. Bo‘g‘im tuzilishi, shakli va turlari. Bolalarda muhaklarning yoshga doir xususiyatlari. Mushaklar tuzilishi, shakli va turlari. Bolalarda muhaklarning yoshga doir xususiyatlari.

Bolalarda endokrin, hazm va ayiruv tizimlarining morfofunksional xususiyatlari, ularning yoshga doir o‘zgarishlari. Endokrin bezlar turlari, joylashishi, vazifalari. Bolalarda endokrin bezlarning o‘ziga xos xususiyatlari. Bolalarda hazm organlarining o‘ziga xos tuzilishi va rivojlanishi. Bolalarda ayiruv organlarining o‘ziga xos tuzilishi va rivojlanishi.

Bolalarda yurak-qon tomir va nafas organlarining tuzilishi, ulardagi morfofunksional o‘zgarishlar. Bolalarda yurak-qon tomir tizimi tuzilishi va uning faoliyatini o‘rganish. Bolalarda nafas organlarining tuzilishi va vazifalarini, ularning yoshga doir xususiyatlarini o‘rganish. O‘pkaning tiriklik sig‘imi, arterial puls hamda qonning arterial bosimini aniqlash.

Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari. Bolalarda jismoniy rivojlanishni baholash. Antropometrik ko‘rsatkichlarni aniqlash. Plantografiya.

2.5. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida hayot faoliyati xavfsizligi

Respublikamizda sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan favqulodda vaziyatlarning turlari va ulardan himoyalanish usullari hamda evakuatsiya tadbirlari. Texnika va yong‘in xavfsizligi qoidalari.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan xavfsizlik talablari va gigiyena qoidalari. Mashg‘ulotlarda shikastlanishlarni oldini olish. Birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish qoidalari.

III. MUTAXASSISLIK BO‘YICHA TAYYORGARLIK

3.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati

Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatining asosiy tushunchalari va maxsus atamalari. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya. Jismoniy rivojlanish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalari. Jismoniy mashqlarning pedagogik turkumlari. Jismoniy mashqning o‘ziga xos belgilari, fazalari, texnikasi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘rgatish uslublari. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalash uslubiyati.

Jismoniy tarbiya tizimining tamoyillari. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida yuklama va uning bolalar organizmiga ta’siri. Mashq yuklama hajmi va shiddati. Pulsometriya.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida tarbiyalanuvchilarning motorikalarini rivojlantirish uchun nostandart jihoz va anjomlarning ahamiyati. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan sport anjomlari va jihozlari.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida taqiqlangan mashqlar.

3.2. Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati

Gimnastika fanining maqsadi va vazifalari. Gimnastika turlari va tasnifi. Gimnastika mashg‘ulotining nazariy asoslari. Gimnastika mashqlarining muvaffaqiyatli o‘zlashtirish shartlari.

Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarida foydalaniladigan maxsus atamalari. Gimnastika mashg‘uloti vositalari. Gimnastika mashqlar tasnifi. Mashg‘ulot vositalarini tanlash. Saf mashqlari tasnifi va o‘rgatish uslubiyati.

Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarida taqiqlangan mashqlar. Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlarini tashkillash uslubiyati. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari.

3.3. Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati

Harakatli o‘yinlarning tarixi, tasnifi va tarbiyaviy ahamiyati. Harakatli o‘yinlarning kelib chiqish tarixi. Harakatli o‘yinlarning davrlari.

Harakatli o‘yinlarni tashkil qilish va o‘tkazish usullari. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining harakatli o‘yinlarning tashkilotchisi va rahbari sifatidagi asosiy vazifalari. O‘yin rahbarlariga qo‘yiladigan talablar. Maydon tanlash va unga qo‘yiladigan talablar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish. Xalq milliy harakatli o‘yinlarini o‘tkazish uslubiyati. Milliy harakatli o‘yinlarning vazifasi.

Harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlar va qobilyatlarini rivojlantirish. Bolalarda chaqqonlik, tezkorlik, kuchni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati. Bolalarda chidamlilik, egiluvchanlikni sifatlarini rivojlantirish.

Harakatli o‘yinlarni tarbiyalanuvchilar yoshiga mos holda tanlash va o‘tkazish. Bolalarda tezkorlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlarning ahamiyati. Bolalarda chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish. Harakatli o‘yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning tezkorlik sifatini oshirish. Harakatli o‘yinlar orqali tarbiyalanuvchilarning chaqqonlik sifatini oshirish. Harakatli o‘yinlar orqali jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Harakatli o‘yinlar orqali sport turlari elementlarini o‘rgatish. Tarbiyalanuvchilar yoshiga mos sport turlari elementlaridan tashkil topgan harakatli o‘yinlarni tanlash.

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida harakatli o‘yinlarni qo‘llash. Harakatli o‘yin turlari. Harakatli o‘yinlarning bola qaddi-qomatini rivojlantirishdagi o‘rni.

3.4. Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini tashkil etish.

Suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazishda suv xavzasi tayyorgarligi.

Bolalarni suvda xavfsiz xatti-harakatlarining asosiy qoidalari bilan tanishtirish.

Suvda bolalar uchun harakatli o‘yinlar va suzish texnikasi.

3.5. Sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich elementlarni o‘rgatish asoslari.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport o‘yinlarining boshlang‘ich ko‘nikmalarini shakllantirish.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida “Yakkakurash” sport turlari bo‘yicha boshlang‘ich ko‘nikmalarini shakllantirish

“Taekwondo”, “Karate (WKF)”da tayyorgarlikning asosiy tushunchalari, maxsus atamalari.

3.6. Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati

Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsadi, vazifalari.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasi va ssenariylarini tuzish.

Sport musobaqalari nizomi.

3.7. Jismoniy tarbiyada xorijiy tajribalar

Xorijiy mamlakatlar maktabgacha ta’lim tashkilotlari jismoniy tarbiyasi va sport ta’limi tizimi. Jismoniy tarbiya va sport ta’limi sifatini oshirishning global ahamiyati. Bolalarda jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishda xorijiy davlatlar tajribasi.

3.8. Olimpiya bilim asoslari

Qadimgi Olimpiya o‘yinlari tarixi.

O‘zbekistonda Olimpiya harakatining rivojlanishi. O‘zbekiston sportchilarining halqaro sport maydonlardagi yutuqlari.

Jahon Olimpiya muzeylari hamda O‘zbekiston Olimpiya shon-shuhrati muzeyi.

3.9. Pedagogik amaliyot

Pedagogik amaliyot maqsadi va vazifalari. Jismoniy tarbiya mashg‘uloti ishlanmasi va tahlil usullari.

Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining ish faoliyatini tahlil qilish va tajriba almashish.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazishda bolalar xavfsizligini ta’minlash chora tadbirlari va xavfsizlik qoidalari.

Pedagogik amaliyot davrida tarbiyaviy vazifalar, bolalar bilan ishlash jarayonida tarbiyaning shakllari bilan tanishish va tahlil qilish.

Pedagogik amaliyotning mazmuni va uni tashkil etishni takomillashtirish borasidagi xulosa va takliflar.

Pedagogik amaliyot yakuni bo‘yicha hisobotlarni rasmiylashtirish.

IV. MALAKAVIY ATTESTATSIYA

Tinglovchilarning malakaviy attestatsiyasi ikki bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich kasbiy faoliyat natijalari, ikkinchi bosqich yakuniy onlayn test sinovlaridan iborat bo‘ladi.

Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg‘ulotlarda tinglovchilar o‘quv modullari doirasidagi ijodiy topshiriqlar, keyslar, o‘quv loyihalari, texnologik jarayonlar bilan bog‘liq vaziyatli masalalar asosida amaliy ishlarni bajaradilar.

Amaliy mashg‘ulotlar zamonaviy ta’lim uslublari va innovatsion texnologiyalarga asoslangan holda o‘tkaziladi. Bundan tashqari, mustaqil holda o‘quv va ilmiy adabiyotlardan, elektron resurslardan, tarqatma materiallardan foydalanish tavsiya etiladi.

Mustaqil tayyorgarlikni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil tayyorgarlikda tinglovchilar tomonidan malaka oshirish kursining o‘quv-uslubiy resurslari mustaqil ravishda o‘zlashtiriladi, malakaviy attestatsiyaga tayyorgarlik ko‘riladi.

Dasturning axborot-metodik ta’minoti.

Modullarni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli soha bo‘yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimedia mahsulotlari va boshqa elektron va qog‘oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz -T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 592 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: “O‘zbekiston”, 2018. – 592 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
4. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 592 b.
5. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev. -T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.
6. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston Strategiyasi. Uchinchi nashri. –T.: “O‘zbekiston”, 2022.-440 bet.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘RQ-394-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-2742233
2. O‘zbekiston Respublikasining 2017-yil 3-yanvardagi “Korrupsiyaga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi O‘RQ-419-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-3088008
3. O‘zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrdagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi O‘RQ-595-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-4646908
4. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘RQ-637-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-5013007
5. O‘zbekiston Respublikasining 2023-yil 20-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasining ayrim qonun hujjatlariga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish to‘g‘risida”gi O‘RQ-815-son Qonuni. https://lex.uz/docs/-6364848
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son Farmoni. https://lex.uz/docs/-3578121
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son Farmoni. https://lex.uz / docs/-4711327
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. https://lex.uz/docs/-5077667

9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni. https://lex.uz/ru/docs/-5841063

10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-may “Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-79-son Farmoni. https://lex.uz/docs/6476175

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston-2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-son Farmoni. https://lex.uz/docs/-6600413

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 8-maydagi “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PQ-4312-son qarori. https://lex.uz/docs/-4327235

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4881-son qarori. https://lex.uz/docs/-5080074

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-son qarori. https://lex.uz/docs/-6074088

15. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 3-noyabrdagi “Karate (WKF) sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-356-son qarori. https://lex.uz/ru/docs/-6652968

16. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori. https://lex.uz/uz/docs/6093267.

17. O‘zbekiston Respublikasi Mehnat va aholini ijtimoiy muhofaza qilish vazirining 2013-yil 1-martdagi “Ta’lim muassasalarining o‘quv xonalarida mashg‘ulotlar o‘tkazishda mehnatni muhofaza qilish qoidalarini tasdiqlash haqida”gi 14-B-sonli buyrug‘i. https://lex.uz/docs/-2151165

18. O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. (Takomillashgan Ilk qadam). Toshkent. 2022-yil. https://mpe.uz/files/Ilk%20Qadam%20UZB%20final.pdf

III. Maxsus adabiyotlar

1. Artikbayev O.S. Jamiyat ijtimoiy siyosiy hayotida demokratik o‘zgarishlar va rivojlanishlar istiqbollari. [Matn]: o‘quv qo‘llanma. /O.S.Artikbayev. -T.: “Zamon poligraf”, 2022. -136 b.

2. Karimov B.B. Kurash turlari va uni o‘qitish uslubiyati: o‘quv qo‘llanma. – Qarshi: “Nasaf”, 2019. – 176 b.

3. Muslimov N.A. va boshqalar. Pedagogik kompetentlik va kreativ asoslari. O‘quv-metodik qo‘llanma. -T.: “Sano-standart”, 2015. – 120 b.

4. Pulatov A.A., Ummatov A.A. Sport va harakatli o‘yinlar (voleybol) [Matn]: darslik / A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. -T.: “O‘zkitob savdo nashriyoti”, 2020. – 224 b.

5. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1 tom. – T.: ITA-PRESS, 2014. – 220 b.

6. Salomov R.S., Sharipov A.K. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. [Matn]: darslik // R.S.Salomov, A.K Sharipov. -T.: “Ilmiy-texnika axboroti-press”, 2023.-168 b.

7. Tishabayev A. Yangi O‘zbekistonda taraqqiyot strategiyasi. [Matn]: o‘quv qo‘llanma / A. Tishabayev. -T.: “Umid Design”, 2023.- 110 b.

8. Tolametov A.A. Jismoniy tarbiyada zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalaridan foydalanish [Matn]: o‘quv qo‘llanma. -T.: “Umid Design”, 2021.

9. Tolametov A.A. Sportda axborot texnologiyalari [Matn]: o‘quv qo‘llanma// A.A.Tolametov. -T.: “Zamon poligraf”, 2023.-244 b.

10. Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev. -T.: “Umid Design”, 2021.-424 b.

11. Tursunaliyev I.A. Sport ta’limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. -T.: “Umid Design”, 2023. - 180 b.

12. Umarov M.N., Eshtayev A.K., Ishtayev D.R., To‘ychiyev Z.O‘., Eshtayev S.A., Paxrudinova N.Yu. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. Darslik. -T.: Barkamol fayz media, 2017. – 242 b.

13. Xo‘jayev F., Salomov R., Tursunaliyev I. Bolalar sporti asoslari. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - T.: “Umid design”, 2021. – 304 b.

14. Nazarov S.U. Morfofunksional o‘zgarishlar. [Matn]: darslik. -T.: “Umid design”, 2021. – 304 b.

15. Гулобод Қ., Р.Ишмуҳамедов, М.Нормуҳаммедова. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: “Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази”, 2019. – 312 б.

16. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими: методик қўлланма / тузувчи. А.Е. Ибраймов. –Т.: “Lesson press”, 2020. – 112 б.

17. Ишмуҳамедов Р.Ж., М.Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2014. – 60 б.

18. Краснова Г.М. Теория методика синхронного плавание. [Текст]: Учебное посибие. – Т.: “Umid design”, 2021. – 208 b.

19. Мирзанов Ш.С., Усманходжаев Т.С., Чоршамиев Н.А. Подвижные игры: Учебник. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 132 с.

20. Мирзанов Ш.С., Усманходжаев Т.С., Чоршамиев Н.А. Подвижные игры: Учебник. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 132 с.

21. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 208 б.

22. Пулатов А.А., Солиева Д.А. Боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний имконияти ва уни шакллантириш методикаси / Услубий қўлланма. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 208 б.

23. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие / А.Ю. Частоедова. – Т.: “O‘zkitobsavdonashriyoti”, 2020. – 474 c.

IV. Elektron ta’lim resurslari

1. http://edu.uz
2. http://lex.uz
3. http://mdo.uz
4. http://senat.uz
5. http://stat.uz
6. http://uza.uz
7. http://ziyonet.uz
8. https://minsport.uz
9. https://president.uz
10. https://sportedu.uz
11. https://strategy.uz
12. https://www.gov.uz

Kelishildi:

O‘zbekiston Respublikasi
Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi
Pedagog kadrlar salohiyatini oshirish va ularni
tayyorlaydigan muassasalar faoliyatini
muvofiqlashtirish boshqarmasi boshlig‘i

_____ N.Kuchkarova

202__-yil “29” dekabr

Kelishildi:

O‘zbekiston Respublikasi
Yoshlar siyosati va sport vazirligi
Ta’lim muassasalari bilan ishlash
va uslubiy ta’minlash bo‘limi boshlig‘i

_____ M.Arziqulov

202__-yil “29” dekabr

Ishlab chiqildi:

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish instituti rektori

_____ I.Tursunaliyev

202__-yil “29” dekabr

M.O‘

3.6.

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

“Tasdiqlayman”
Institut rektori
_____ I.Tursunaliyev
2024-yil “ 3 ” yanvar

SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATI

moduli bo‘yicha

ISHCHI O‘QUV DASTURI

“Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi”
maktabgacha ta’lim tashkilotlarida faoliyat yuritayotgan
jismoniy tarbiya yo‘riqchilari malaka oshirish kursi uchun

Toshkent – 2024

Modulning ishchi o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi bilan 2023-yil 29-dekabrda kelishilgan holda O‘zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan 2023-yil 29-dekabrda tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

F.Abdullayev	Institutning “Sport boshqaruvi” kafedrasi mudiri p.f.n., dotsent
R.Kuzibayev	Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

O.Nazirov	Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti p.f.n dotsent
D.Norkulov	Institutning Farg‘ona filiali “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi dotsenti, PhD

Ishchi o‘quv dasturi “Sport boshqaruvi” kafedrasining 2024-yil “3”-yanvarda o‘tkazilgan yig‘ilish 1-sonli bayonnomasi bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

Kafedra mudiri: **F.Abdullayev**

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy bilim va ko'nikmalarini davlat talablari asosida chuqurlashtirish, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati bo'yicha nazariy bilimni egallashi, uni amalda qo'llay bilish va sohadagi ilg'or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o'zlashtirish shuningdek, amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo'ladigan kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish hamda ularning ijodiy faolligini rivojlantirish, yangilash va ta'lim-tarbiya jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlariga oid nazariy va amaliy o'yin faoliyatini o'rni, bolaning maktab masalalari to'g'risidagi bilimlar tizimidan foydalanish, rivojlantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- maqsadni amalga oshirish uchun mazkur modul bo'yicha o'quv materiali mazmuni har xil metod va tamoyillardan foydalanishi, ularni tatbiq etish qoidalari va uslublarini, harakat ko'nikma va malakalarga mustaqil tayyorlanishni, sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati modulida sport mashg'ulotlarining atamalaridan to'g'ri foydalana olishga o'rgatish;
- jismoniy tarbiya yo'riqchilari yo'nalishida maktabgacha ta'lim tashkilotlari jismoniy tarbiya yo'riqchilarining zamonaviy kasbiy bilim, ko'nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlanlirish;
- jismoniy tarbiya yo'riqchilarining ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;
- maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi, o'yin va mehnat faoliyatlarining bola taraqqiyotidagi o'rni, bolaning maktab to'g'risidagi tushunchalardan foydalanish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirish;
- tinglovchilar zamonaviy metodikani o'z amaliy faoliyatlarida qo'llay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi;
- o'z kasbiy mahoratini takomillashtirish maqsadida tinglovchilar shaxsiy ijodiy malaka oshirishning shakl, usul va vositalari haqida tasavvurlar hosil qilish.

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

"Sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati" modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati fanining predmetini;
- sog'lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati fanining metodlarini;

- sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati fanining metodlarining nazariy asoslarini;

- bolalar sog‘lomlashtirish taraqqiyoti qonuniyatlarini;

-ta’lim-tarbiyada differensial yondashuv jarayonida bolalarning biologik va umumiy rivojlanish omillarining roli;

- bolaning maktabga yetuklik jihatlarining sog‘lomlashtirish xususiyatlarini;

- bolaning jismoniy rivojlanishida o‘yin faoliyati ahamiyati haqida bilishi;

- -ta’lim-tarbiyani tashkillashtirishda bola individual xususiyatlarini hisobga olish;

- bola taraqqiyotini ta’minlash uchun didaktik o‘yinlarni tashkillashtira olish;

- jamoa a’zolarining umumiy holatlarini hisobga olgan holda, ular bilan samarali mashg‘ulotlar o‘tkazish;

- pedagogik faoliyatni samaradorligini oshirish uchun o‘z ustida ishlash ***ko‘nikmalariga;***

- bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini loyihalash;

- bolalar bilan ishlashda differensial yondashish;

- -bolaning motivatsion sohasini rivojlantiruvchi o‘quv mashg‘ulotlar dasturini yaratish;

- harakat faoliyati sohasida bolaning maktabdagi ta’lim jarayoniga tayyorligi darajasini tushunish;

- bolalarning maktabga tayyorgarligini tekshirishda jismoniy tarbiya metodlaridan foydalanish;

- malaka oshirish kursida o‘zlashtirilgan bilim, ko‘nikma va malakalardan kasbiy faoliyatda foydalanish ***kompetensiyalariga*** ega bo‘lishi lozim.

Modulning o‘quv rejadagi
boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

Modul mazmuni o‘quv rejadagi “Pedagogning professional kompitentligi va mahorati”, “Bolalarda morfofunksional o‘zgarishlar”, “Boshlang‘ich gimnastika mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati”, “Harakatli o‘yinlarni o‘qitish uslubiyati”, “Boshlang‘ich suzish mashg‘ulotlarini o‘tkazish uslubiyati”, kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘langan holda tinglovchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasini orttirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta’limidagi o‘rni

Modulni o‘zlashtirish orqali tinglovchilar maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyatini tahlil etish, amalda qo‘llash va rivojlanganlik xususiyatlarini o‘rganish, amalda qo‘llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo‘yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o‘quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o‘quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy	Ko‘chma mashg‘ulot	
1.	Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish modulining maqsad va vazifalari.	2	2	2			
2.	Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan Hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.	2	2	2			
3.	Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasi va senariylarini tuzish.	2	2		2		
4.	Sport musobaqalari nizomi	2	2		2		
	Jami:	**8**	**8**	**4**	**4**		

NAZARIY TA’LIM MAZMUNI

1-Mavzu Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish fanining maqsad va vazifalari.

Reja

1.1. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish fanining maqsad va vazifalari.

1.2. Jismoniy tarbiya vositalari va unga berilgan umumiy tasnif.

1.3. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarni jismoniy rivojlantirish.

Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati modulining maqsad va vazifalari, sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyati modulining fanlararo aloqadorligi, sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining tadqiqot metodlari. Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish

uslubiyati va uni yuqori saviyada o‘tkazish bo‘yicha nazariy bilimlarni egallash, amalda ularni qo‘llay bilish. Zamonaviy bilim va malakalarni o‘zlashtirish hamda amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo‘ladigan kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya vositalari tasnifi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish.

2-Mavzu Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

Reja

2.1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan hukumat qarorlari mazmuni va mohiyati.

2.2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 5 ta muhim tashabbusini joriy qilinishi va amalga oshirilgan fazifalar to‘g‘risida.

2.3. Jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish va ommaviy sport tadbirlarini tashkil etishda sport mashg‘ulotlari atamalari.

3-5 kichik yoshdagi bolalarni sog‘lomlashtirish jarayonlari, jismoniy holatlari. 6-7 maktabga tayyorlov yoshdagi bolalarni umumiy rivojlanish jarayonlari va holatlari. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni, Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan va qabul qilingan O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining farmon va qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari va farmoyishlari mazmuni va mohiyati. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 5 ta muhim tashabbusni joylarda joriy qilinishi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisining vazifalari. Sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish uslubiyatida sport mashg‘ulotlarining atamalari.

AMALIY TA’LIM MAZMUNI

3-Mavzu Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarining yillik kalendar rejasi va ssenariylarini tuzish

Reja:

3.1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sport musobaqa va festivallarini tashkil etish va o‘tkazishni rejalashtirish.

3.2. Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlariga tavsif va uning vazifalari, shakllari hamda xavfsizlik qoidalari.

3.3. Sog‘lomlashtirish turlari va ularni xususiyatlari.

Kalendar rejalar va senariylar tuzish, mashg‘ulotgacha o‘tkaziladigan gimnastika, jismoniy daqiqalar, bolalar organizmini chiniqtirish, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, harakat ko‘nikmalari, sport musobaqalarda fikrlash, tadbirlarida ijodkorlik, milliy va harakatli o‘yinlar. Maktabgacha ta’lim tashkilotlari kun tartibida olib boriladigan sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarining shakllari (mashg‘ulotgacha o‘tkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy mashq daqiqalari). Bolalar organizmini chiniqtirish, sog‘lomlashtirish, ko‘nikma va malakalarni shakllantirish. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida olib

boriladigan sog‘lomlashtirish tadbirlariga tavsif va uning vazifalari. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish.

4-Mavzu Sport musobaqalari nizomi

Reja:

4.1. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazishni o‘rni, samaradorligi.

4.2 Maktabgacha yoshdagi bolalarni barkamollashtirishga va jismoniy rivojlantirishiga qaratilgan harakatli va milliy o‘yinlar.

4.3. Bolalar organizmini sog‘lomlashtirish, chiniqtirish, ko‘nikma va malakalarini shakllantirib borish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya va sportga yo‘naltirishga oid mashg‘ulotlarni o‘rni va samaradorligi. Mashg‘ulotning tushunchasi va tashkil etish bosqichlari futbol, basketbol, volan va raketka, badminton, sport musobaqalari, tadbirlari va festivallari nizomi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan sport musobaqalarini tashkil etish va o‘tkazish to‘g‘risida me’yoriy hujjatlar haqida tushuncha. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatli va millliy o‘yinlarning mazmuni va uslubiyati.

Dasturning axborot-metodik ta’minoti

Modulni o‘qitish jarayonida ishlab chiqilgan o‘quv-metodik materiallar, tegishli soha bo‘yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog‘oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXAT

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”. 2017. – 488 b.

2. Mirziyoyev.Sh.M. “Yangi O‘zbekiston Strategiyasi”. Toshkent:. O‘zbekiston. 2021-yil. -464.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi. - T. O‘zbekiston, 2023-yil.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi “Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-79-son Farmoni.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi “O‘zbekiston - 2030” strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-158-sonli Farmoni.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 2019-yil 8-may, PQ-4312-son qarori.

6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydagi “Maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 391-son qarori.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori.

III. Maxsus adabiyotlar

1. Salamov R.S.,Aripov Yu.Yu.Maktab Yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi uslubiyati asoslari. O‘quv qo‘llanma- T.:. 2011.

2. Xo‘jaev F., Raximkulov K.D. Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish uslubiyati.-T.: 2011.

3. Takomillashtirilgan “Bolajon” tayanch dasturi. -T., 2016.

4. Пулатов А.А., Солиева Д.А. Боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний имконияти ва уни шакллантириш методикаси / Услубий қўлланма. – Т: 2020. – 208 б.

5. Tursunaliyev I.A. Jismoniy tarbiya va sport [Matn]: darslik/ I.A.Tursunaliyev. -T.: “Umid Design”, 2021.-424 b.

6. Xo‘jayev F., Salomov R., Tursunaliyev I. Bolalar sporti asoslari. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. - T.: 2021. – 304 b.

7. Tursunaliyev I.A. Sport ta’limi sifatini oshirishda xorijiy tajribalar [Matn]: darslik / I.A. Tursunaliyev. -T.: “Umid Design”, 2023. - 180 b.

8. Краснова Г.М. Теория методика синхронного плавание.: Учебное посибие. – Т.: 2021. – 208 b.

Internet saytlari

1. ziyonet.uz
2. www. minsport.uz
3. www.uz-djti.uz

Savol	Manbasi va sahifasi
1. Bolalarning ochiq xavo ostida chiniqishlari uchun necha soat tavsiya etiladi?	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Darslik Toshkent 2018 A.Abdullayev. Sh.Xonkeldiyev 36 bet.
3-5 soat	
1-2 soat	
4-6 soat	
7-8 soat	

Savol	Manbasi va sahifasi
2. Xavo vannalarini qabul qilish yozda soyada +19+20 gradus bo‘lganda kunning qaysi vaqtida o‘tkaziladi?	Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Darslik Toshkent 2018 A.Abdullayev. Sh.Xonkeldiyev 36 bet.
Soat 08.00 va coat 18.00 da	
Soat 12.00 va coat 13.00 da	
Soat 14.00 va coat 15.00 da	
Soat 14.30 va coat 15.30 da	

Savol	Manbasi va sahifasi
3. Sog‘lomlashtirish Jismoniy tarbiya vositalari ko‘rsatilgan qatorni toping?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Tabiatning tabiiy kuchlari quyosh, havo, suv	
Jismoniy tarbiya	
Yurish va yugurish	
Jismoniy harakat	

Savol	Manbasi va sahifasi
4. Sog‘lomlashtirish Jismoniy tarbiya vositalariga quyidagilardan qaysi biri kiradi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Gigienik omillar	
Jismoniy mashqlar	
Uqalash	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
5. Sog‘lomlashtirish Jismoniy tarbiya vositalariga quyidagilardan qaysi biri kiradi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Gigienik omillar	
Jismoniy mashqlar	
Uqalash	

Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
6. **Sog‘lomlashtirish Gigienik omillari to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni toping?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Mashg‘ulotlar rejimi, uyqu	
Gimnastika masqlari	
Uqalash	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
7. **Sog‘lomlashtirish Gigienik omillari to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni toping?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Jismoniy jihozlar, xonalar, maydonchalar	
Mashq	
Atletik gimnastika	
Sportcha yurish	

Savol	Manbasi va sahifasi
8. **Sog‘lomlashtirish Gigienik omillari to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni toping?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Kiyim bosh, poyabzal	
Ovqatlanish	
Uyqu	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
9. Quyoshli, ochiq havoda bajariladigan mashqlar bolalar organizmiga qanday ijobiy ta’sir etadi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 14-bet.
Emotsiya paydo bo‘ladi, kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi	
Bola teri ostiga d vitamini ortadi	
Uyqu va ovqatlanishi yaxshi bo‘ladi	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
10. Jismoniy mashqlar jismoniy mashqlar bolalar organizmiga qanday ijobiy ta’sir ko‘rsatadi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 15-bet.

Aqliy, mehnat tarbiyasini amalga oshiradi	
estetik	
axloqiy	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
11. Xilma-xil faoliyat turlariga qaysilar kiradi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 15-bet.
Mehnat, rasm chizish, narsa yasash	
Jismoniy mashq	
Yurish	
Yugurish va sakrashlar	

Savol	Manbasi va sahifasi
12. Uqalash (massaj) turlariga to‘g‘ri ko‘rsatilgan qatorni toping?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 15-bet.
Silash, surtish, titratish, shapatilash	
Tortish	
Qayirish	
Siltash	

Savol	Manbasi va sahifasi
13. Uqalash (Massaj) bola organizmiga qanday ta’sir ko‘rsatadi?	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 16-bet.
Issiq havodan qizib ketishidan saqlaydi	
Yog‘ va ter bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi	
Mushaklarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati ortadi	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
14. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy maqsai nima?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 16-bet.
Bolalarning salomatligini mustahkamlash;	
Bolalarni jismonan baquvvatlashtirish;	
Bolalarning ahloqiy sifatlarini tarbiyalash	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
15. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nechta asosiy vazifasi bor?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 16-bet.
7 ta	
2 ta	
3 ta	
1 ta	

Savol	Manbasi va sahifasi
16. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 1-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 16-bet.
Shart-sharoit yaratish, xona, maydoncha va jihozlar bilan etarli qilib ta’minlash	
Yurish, yugurish, emaklash, sakrash	
Velosipedda uchish	
Oyoq, qo‘l, bosni rivojlantirish	

Savol	Manbasi va sahifasi
17. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 2-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 17-bet.
Yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o‘rmalash, otish, ilib olish, suzish	
Shart-sharoit yaratish	
Xona, maydonchalar tayyorlash	
Jihozlar bilan etarli qilib ta’minlash	

Savol	Manbasi va sahifasi
18. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 3-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 17-bet.
Saflanish va qayta saflanish	
Yurish, yugurish, emaklash, sakrash	
o‘rmalash, otish, ilib olish, suzish	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi

19. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 4-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 17-bet.
jismoniy sifatlari rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, kuchlilik	
Yurish, yugurish, emaklash, sakrash	
Musiqa va raqs elementlari	
Rasm chizish	

Savol	Manbasi va sahifasi
20. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 5-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 17-bet.
Bolalar qomatlarini to‘g‘ri shakllantirishga ta’sir ko‘rsatish, yassi oyoqlilikni oldini olish	
Yurish, yugurish, emaklash, sakrash	
Tezkorlik va chaqqonlik	
Rasm chizish, xisoblash	

Savol	Manbasi va sahifasi
21. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 6-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 18-bet.
Faol harakatga bo‘lgan qiziqishlarini tarbiyalash	
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Rasm chizish, xisoblash	
Barcha javoblar to‘g‘i	

Savol	Manbasi va sahifasi
22. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining 7-vazifasi berilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 1-mavzu 18-bet.
Jismoniy mashq va o‘yin, gigienik talab va qoidalar haqida tasavvur va bilim berish	
Rasm chizish, xisoblash	
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	
Xorij tillariga o‘rgatish	

Savol	Manbasi va sahifasi
23. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlarda sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda sport mashg‘ulotlari atamalari ko‘rsatilgan qatorni ko‘rsating?**	A.R.Alimov Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etish O‘quv-uslubiy majmua 2-mavzu 26-bet.
Texnologiya, metod, harakat	
Sportcha yurish	
Jismoniy-tarbiya	
Jismoniy sifat	

Savol	Manbasi va sahifasi
24. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan sport musobaqalarining vazifalari nimadan iborat?	Usmonxujayev T.S., Meliev X. Milliy harakatli o‘yinlar. –Toshkent. 2000 yil.
Sog‘lomlashtiruvchi, ta’limiy, tarbiyaviy hamda ko‘ngilochar	
Ta’limiy va namunaviy	
Jismoniy va sport tarbiyasi	
Estetik va aerobik	

Savol	Manbasi va sahifasi
25. Maktabgacha ta’lim tashkilotlaridagi sport bayramlari mazmuniga ko‘ra qaysi vazifani hal etishga qaratilgan?	Xo‘jayev F., Raximkulov K.D.,Nigmanov V.V. Sport va harakatli o‘yinlar, o‘qitish metodikasi. –Toshkent. TDPU, 2008 yil.
Sog‘lomlashtirish	
Tarbiya	
Dam olish	
Barcha javoblar to‘g‘ri	

Savol	Manbasi va sahifasi
26. Maktabgacha ta’limda mashg‘ulotlarni tashkilotchisi va boshqaruvchisi kim?	Usmonxujayev T.S., Meliyev X. Milliy harakatli o‘yinlar. –Toshkent. 2000 yil.
Tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo‘riqchilari	
Guruh rahbari	
O‘yin boshi	
Jamoa sardori	

Savol	Manbasi va sahifasi

27. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan bayramlarda kimlar ishtirok etadi?	Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatli o‘yinlar.-T.: 2001 yil.
Barcha javoblar	
Ota-onalar	
O‘quvchilar	
Tarbiyachilar	

Savol	Manbasi va sahifasi
28. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan 2-3 yoshli bolalar necha metrgacha bo‘lgan masofani yugurib o‘tadi?	Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T.: O‘zDJTI, 2005-228 b.
60 metrgacha	
100 metrgacha	
200 metrgacha	
400 metrgacha	

Savol	Manbasi va sahifasi
29. Maktabgacha ta’limi tarbiyalanuvchilar tishlarini bir kunda ko‘pi bilan necha marotaba tozalatish mumkin?	Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi xaqida.Uslubiy tavsiya D.J.Sharipova Toshkent 2007 yil.
Har gal ovqatdan so‘ng	
Ikki marotaba	
Bir marotaba	
Uch marotaba	

Savol	Manbasi va sahifasi
30. Maktabgacha ta’lim tashkilotida Bayram dasturiga qanday chiqishlar kiritish maqsadga muvofiq?	Raximkulov K. Kichik yoshdagi bolalarning qadi-qomatini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar va harakatlio‘yinlar.-T.: 2001 yil.
Barchasi to‘g‘ri	
Musobaqalar	
Individual	
Ommaviy	

Savol	Manbasi va sahifasi

31. Maktabgacha ta’lim tashkilotida musobaqalarning Ochilish marosimi qancha vaqt davom etadi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil.
20 min	
30 min	
45 min	
55 min	

Savol	Manbasi va sahifasi
32. Maktabgacha ta’lim tashkilotida Musobaqa nizom nima uchun tayyorlanadi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 238 b.
Musobaqa o‘tkazishga	
Bayram o‘tkazishga	
MTT darsi uchun	
G‘olib bo‘lishga	

Savol	Manbasi va sahifasi
33. Maktabgacha ta’lim tashkilotida Bayram tadbirlarida tomoshabinlar ishtirok etish mumkinmi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil.
Mumkin	
Mumkin emas	
Qisman mumkin	
Zarurat bo‘lsa	

Savol	Manbasi va sahifasi
34. Maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘tkazilayotgan Sport bayramlari tarkibiy qismlarini ko‘rsating	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Tantanali ochilishi, oldingi musobaqalar g‘oliblarini taqdirlash, ommaviy chiqishlar, tantanali yopilishi	
Ochilish marosimi, musobaqa, ashula	
Ochilish marosimi	
Ommaviy chiqishlar, she‘r aytish	

Savol	Manbasi va sahifasi
35. Maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘tkazilayotgan musobaqalar sport tadbiri hisoblanadimi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Ha	

Yo‘q	
Qisman	
Doimo emas	

Savol	Manbasi va sahifasi
36. Maktabgacha ta’lim tashkilotida Bayram dasturi musobaqaga nizom yoziladimi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil - 238 b.
Yoziladi	
Barchasi to‘g‘ri	
Yozilmaydi	
Og‘zaki aytiladi	

Savol	Manbasi va sahifasi
37. Sport zali deb nimaga aytiladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Sport zali deb – usti berk, yorug‘ va atroflariga tegishli to‘siqlar bilan to‘silgan faqat yog‘och pollardan iborat bo‘lgan binoga aytiladi	
Sport zali deb – usti berk binoga aytiladi	
Yorug‘ va atroflari tegishli to‘siqlar bilan to‘silgan binoga aytiladi	
Yog‘och pollardan iborat bo‘lgan usti berk binoga aytiladi	

Savol	Manbasi va sahifasi
38. Maktabgacha ta’lim tashkilotida bayramlar qachon o‘tkaziladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Barchasi to‘g‘ri.	
Xalqaro sport hayotiga oid voqealarga	
Taniqli sanalarga.	
Ta’lim tashkilotida eng yaxshi voqealar sodir bo‘lganda	

Savol	Manbasi va sahifasi
39. Sport bayramiga shu hududdagi ommaviy sport turini kiritish shartmi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Kiritish shart	
O‘quvchilar qiziqishga qarab	

Kiritish shart emas	
Dasturda bo‘lsa	

Savol	Manbasi va sahifasi
40. Bayramlar qancha vaqt davom etsa, maktab o‘quvchilari uchun mos keladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
1,5 -2 soat	
2- 3 soat	
3- 4 soat	
1 soat	

Savol	Manbasi va sahifasi
41. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya tadbirlari Ssenariy yozishdan maqsad?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Bayram o‘tkazish uchun	
Hakamlar faoliyati uchun	
Salomatlik kuni uchun	
Musobaqa o‘tkazish uchun	

Savol	Manbasi va sahifasi
42. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yosh guruhlari nechaga ajratiladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
4	
7	
9	
5	

Savol	Manbasi va sahifasi
43. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar guruhi necha yoshni tashkil qiladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
3-6 yosh	
7-8yosh	
13-14 yosh	
13-15 yosh	

Savol	Manbasi va sahifasi
44. Maktabgacha ta’limdagi sog‘lomlashtirish-jismoniy tarbiya	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil

mashg‘ulotlarida qanday vazifalar hal etiladi?	
Barchasi to‘g‘ri	
Sog‘lomashtirish	
Tarbiya	
Ta’lim	

Savol	Manbasi va sahifasi
45. Maktabgacha ta’lim tashkilotidagi Sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya va sport targ‘ibotining shakllarini aniqlang?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Yuqorida qayd etilganlarni barchasi	
Suhbatlar, uchrashuvlar, intervyu, bir stol atrofida muloqot	
Foto montaj, hujjatli film, badiiy ocherklar, televidenie, radio	
Devoriy gazeta, fizkultura bo‘yicha ta’lim tashkiloti faxriy kitobi	

Savol	Manbasi va sahifasi
46. Maktabgacha ta’lim mashg‘ulotlarda qanday sport o‘yinlari elementlari qo‘llaniladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Volleybol,basketbol, qo‘l to‘pi elementlari	
Ko‘z bog‘lash, joy almashish	
O‘rtaga turish, bo‘sh joy, uloqtirish	
Joy almashish,suzish,uloqtirish,o‘rtaga turish	

Savol	Manbasi va sahifasi
47. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida «Navro‘z» bayramlarida qanday harakatli o‘yinlar o‘ynaladi?	Usmonxujayev T.S., Meliev X. Milliy harakatli o‘yinlar. –Toshkent. 2000 yil.
Arqon tortish, bo‘sh joy	
Uch hatlab sakrash	
Nayza uloqtirish	
Kross yugurish	

Savol	Manbasi va sahifasi
48. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida o‘tkaziladigan sog‘lomlashtirish tadbirlarida qanday harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi?	Salomov R.S. Sport mashg‘ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O‘z DJTI, 2005 yil
Ko‘z bog‘lash, joy almashish, bo‘sh joy	

Ulioqtirish	
Sakrash	
Shuzish	

Savol	Manbasi va sahifasi
49. Maktabgacha ta’lim tashkilotida kata guruhlar o‘rtasida qanday musobaqalar o‘tkazililadi?	Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi xaqida.Uslubiy tavsiya D.J.Sharipova Toshkent 2007 yil.
Quvnoq startlar musobaqasi	
Badminton musobaqasi	
Voleybol musobaqasi	
Basketbol musobaqasi	

Savol	Manbasi va sahifasi
50. Maktabgacha ta’lim tashkilotida 1-3 yoshli bolalar uxlaydigan xona necha xaroratda bo‘lishi zarur?	Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigienik tarbiyasi xaqida.Uslubiy tavsiya D.J.Sharipova Toshkent 2007 yil.
+15 xarorat atrofida	
+20 xarorat atrofida	
+25 xarorat atrofida	
+30 xarorat atrofida	