

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СПОСОБЫ ИХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

Ганиева Мавлудахон Абдумухтор кизи

магистр 2 степени, факультет Теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки, Андижанский государственный педагогический институт

E-mail: malyaganiyeva@gmail.com

Тургунтошев Мухлисбек Илхомжон огли

магистр 2 степени, факультет Теории и методики физического воспитания и спортивной подготовки, Андижанский государственный педагогический институт

E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Мирзакаримов Юлдашбой Абдинабиевич

Доцент, Кафедра теории и методики физической культуры Андижанского государственного университета

E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются аспекты достижения результата в процессе раскрытия организационно-педагогических основ достижения высокой эффективности в физическом воспитании студентов высшего учебного заведения. При этом представлены результаты, полученные в ходе исследования.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физические качества, физические упражнения, средства, метод

FORMS OF ORGANIZING PHYSICAL ACTIVITIES WITH CHILDREN OF PRIMARY AND SCHOOL AGE AND WAYS OF THEIR IMPLEMENTATION

Ganieva Mavludakhon Abdumukhtor qizi

2nd stage master's degree, Faculty of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training, Andijan State Pedagogical Institute

E-mail: malyaganiyeva@gmail.com

Turguntoshev Mukhlisbek Ilkhomjon ogli

2nd stage master's degree, Faculty of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Training, Andijan State Pedagogical Institute

E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Mirzakarimov Yuldashboy Abdinabievich

Docent, Department of Theory and Methods of Physical Culture,
Andijan State University
E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Annotation. This article discusses aspects of achieving results in the process of revealing the organizational and pedagogical foundations for achieving high efficiency in the physical education of students of a higher educational institution. At the same time, the results obtained during the study are presented.

Keywords: physical culture, physical education, physical qualities, physical exercises, means, method.

**ИЛК ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ЖИСМОНИЙ
МАШҚЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ШАКЛЛАРИ ВА УЛАРНИ АМАЛГА
ОШИРИШ УСУЛЛАРИ****Ганиева Мавлудахон Абдумухтор қизи**

АДПИ Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси
факултети 2-босқич магистранти
E-mail: malyaganiyeva@gmail.com

Турғунтошев Мухлисбек Илхомжон ўғли

АДПИ Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси
факултети 2-босқич магистранти
E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Мирзакаримов Юлдашбой Абдинабиевич

Андижон давлат университети
Жисмоний маданият назарияси ва методикаси кафедраси доценти
E-mail: mukhlisbek97@mail.ru

Аннотация. Инсон ҳаётида мактабгача ёш даврида саломатлик пойдевори қўйилади, турли қобилиятлар ривожлана бошлайди, ахлоқий ва жисмоний сифатлар шаклланади, тавсифий хусусиятлари ривожланади. Бу вақт давомида боланинг келажагини, мактаб таълимининг самарадорлигини ва кейинчалик унинг шахсий хусусиятини шакллантиришни бевосита жисмоний тарбияни ташкил қилиш шакллари ва уларни амалга ошириш усуллари белгилайди.

Калит сўзлар: жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний сифатлар, жисмоний машқлар, воситалар, усул.

Кириш. Ҳозирги вақтда илк ва мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг икки шакли мавжуд:

1) давлат (ясли – 3 ёшгача ва мактабгача таълим ташкилоти – 3 ёшдан 6-7 ёшгача);

2) мустақил – жисмоний тарбия асосан оилавий ҳаёт шароитида амалга оширилади.

Жисмоний тарбияни ташкил этишнинг давлат шакли мактабгача таълим ташкилотларига қатнайдиган барча болалар учун мажбурийдир. Бу муассасаларда жисмоний тарбия машғулоти мактабгача таълим ташкилотларида таълим-тарбия дастурига мувофиқ амалга оширилиб, унда жисмоний машқларни ташкил этишнинг вазифалари, мазмуни ва шакллари белгилаб берилган. Дастур болалар томонидан ўзига хос ҳаракат қобилиятлари, кўникмалари ва билимларини босқичма-босқич ўзлаштиришни таъминлайди. Ҳар бир ёш гуруҳининг дастури асосан янги ўқув материалларини тақдим этади; ўрганилган жисмоний машқлар ва ўйинлар тизимли равишда такрорланади ва мустаҳкамланади.

Жисмоний тарбия машғулоти жисмоний тарбия тарбиячилари томонидан олиб борилади. Машғулоти барча соғлом болалар учун мажбурийдир. Жисмоний тарбияни ташкил этишнинг мустақил шакллари оилада ота-оналар томонидан амалга оширилади.

Тадқиқот мақсади: Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, илк ва мактабгача ёшдаги жисмоний маданият омилларидан мақсадли фойдаланиш муаммоларини ҳал қилиш самарадорлиги тегишли ҳаракат режимини ташкил этишга боғлиқ. У тарбиячи раҳбарлигида (мактабгача таълим ташкилотларида), ота-оналар (оилада) ва болаларнинг мустақил ўйин фаолияти жараёнида турли ҳил шаклдаги кундалик жисмоний машқлар ва ўйинларга асосланган.

Жисмоний машқларнинг шакллари деганда таълим жараёнини ташкил этиш йўллари тушунилади, уларнинг ҳар бири тарбиячи ва тарбияланувчилар ўртасидаги муайян турдаги муносабатлар (ўзаро таъсир) ҳамда машғулотининг тегишли шарт-шароитлари билан тавсифланади [1].

Расмий равишда ташкил этилган жисмоний тарбия амалиётида ва мустақил жисмоний тарбияда машғулотининг турли шакллари ривожланган: масалан, таълим ташкилотларида жисмоний тарбия машғулоти учун хос бўлган жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этишнинг рақобатбардош шакллари, мустақил жисмоний тарбия машғулотининг турли шакллари, жисмоний машқларнинг кичик шакллари (хусусан, жисмоний тарбия машғулоти танаффуслари ва жисмоний тарбия дақиқалари каби ўзига хос мунтазам шакллари) ва бошқалар. Албатта, улар умумий жисмоний тарбия тизимидаги ўрни ва аҳамияти жиҳатидан бир хил эмас.

Уларнинг асосийлари тизимли равишда тузилган машғулотининг нисбатан катта шакллари ўз ичига олади, чунки бу ҳаракат воситаларида

самарали машқ қилиш организмнинг функционал хусусиятларини, унинг жисмоний сифатларини ва тегишли қобилиятларини етарлича оммавий ривожлантириш ва қўллаб-қувватлаш учун зарурдир. Бунга, биринчи навбатда, машғулотларнинг дарс шакллари киради. Шу билан бирга, узоқ муддатли жисмоний тарбия жараёнининг турли босқичларида, ўзига хос шароитларга ва асосий босқич вазифаларига қараб, асосий машғулотларнинг бошқа шакллари, шу жумладан мустақил ўқув машғулотларининг буюртма қилинган шакллари, спорт машғулотларини ташкил этишнинг рақобатбардош шакллари ва бошқалар қўлланилади.

Асосий шакллар билан биргаликда жисмоний тарбия жараёнини оптимал ташкил этишда жисмоний машқларнинг қўшимча шакллари, шу жумладан умумий ҳаёт тарзига киритилган ва асосий фаолиятга бўйсунадиган кичик шакллари (бошланғич гимнастикаси, жисмоний тарбия танаффуслари, жисмоний тарбия дақиқалари ва бошқалар), фаол дам олиш, тўлиқ тикланиш, соғлом ўйин-кулги омили сифатида ҳаракат фаолиятини жамоавий ва индивидуал ташкил этиш шакллари (жисмоний машқларнинг махсус тикловчи машғулотлари, қатъий тартибга солинмаган ҳаракатли ўйинлар, кўнгилочар мусобақалари, юриш ва бошқалар) муҳим рол ўйнайди.

Машғулотларнинг бундай хилма-хил шакллари жисмоний тарбия амалиётида пайдо бўлгани, албатта, тасодиф эмас. Бу ўқувчилар контингентининг ўзига хос хусусиятларини, уларнинг гуруҳ ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг ўзига хос йўналиши ва реал шароитларига татбиқ этиладиган машғулотлар тизимини оқилона ташкил этиш имкониятларини кенгайтиради, машғулотларни ташкил этишга зарур мослашувчанликни беришга, машғулотларнинг шаклига мос келишини таъминлашга имкон беради. Бироқ, машғулотнинг ҳар хил шакллари билан уларнинг тузилиши маълум умумий хусусиятларга эга эканлиги муҳимдир. Улар, албатта, машғулотларнинг асосий шаклларида тўлиқроқ ифодаланади.

Белгиланган турдаги жисмоний тарбия машғулотлари мактабгача таълим ташкилотларида болалар билан ишлашнинг асосий шакли ҳисобланади. Илк мактабгача ёшдаги (1-4 ёш) болалар билан ҳафтада 2 марта (10-20 дақиқа давомида) жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш тавсия этилади. Катта болалар гуруҳида (5-7 ёш) жисмоний тарбия машғулотлари ҳафтасига 3 марта эрталабки соатларда 30-40 дақиқа давомида (кунлик эрталабки гигиеник гимнастикани ҳисобга олмаганда) ўтказилади [2].

Мактабгача таълим ташкилотларида болалар билан жисмоний тарбия машғулотлари ўз тузилишига, мазмуни ва ўтказиш усуллариغا кўра фарқланади.

Болалар машғулотлар пайтида жисмоний тарбия формасида (кийимда) бўлишлари керак: футболка ва шортикларда, спорт поябзалида. Катталар ҳам спорт кийимида бўлиши керак. Машғулотга пухта тайёргарлик кўрилиши, аниқ вазифалар белгиланиши, машғулот режаси тузилиши, қўлланмалар ва катта инвентарлар олдиндан танланиши керак ва ҳ.к.

Тадқиқот материаллари ва услублари: Тарбиячи машғулот бошланишидан олдин катта ва кичик спорт анжомларини тайёрлаб, маълум жойга жойлаштиради. Тарбиячининг топшириғига биноан болалар мустақил равишда байроқчалар, таёкчалар, кубикларни олиб, машқлар охирида уларни жойига қўядилар.

Жисмоний тарбия машғулотларининг тузилиши умумий бўлиб, уч қисмдан иборат:

- тайёргарлик (умумий машғулот вақтининг 18%);
- асосий (умумий машғулот вақтининг 67%);
- якуний (умумий машғулот вақтининг 15%).

Машғулотнинг бундай тақсимоли болаларнинг имкониятларига мос келади ва машғулот давомида жисмоний фаолликнинг кўпайишини ва машғулот охирига келиб унинг пасайишини таъминлайди [1].

Тайёргарлик қисмининг мақсади боланинг танасини асосий юкга етказиш, диққатни келгуси ишларга қаратишдир. Машғулотнинг биринчи қисмида юриш, югуриш, сафланиш, қайта сафланиш машқлари, оддий ўйин вазифалари бўйича машқлар таклиф этилади. Тарбиячи юриш ва югуришда машқларнинг алмашилишига алоҳида эътибор бериши лозим: уларнинг бир хиллиги болаларни чарчатади, машқлар сифатини пасайтиради, шунингдек, номақбул оқибатларга олиб келиши мумкин (қадди-қоматнинг бузилиши, оёқнинг текисланиши ва бошқалар).

Машғулотнинг асосий қисми энг узун ва умумий ривожланиш характеридаги машқларни, ҳаракатларнинг асосий турларини, ҳаракатли ўйинларни ўз ичига олади. Шу билан бирга, боланинг ривожланаётган танаси учун барча турдаги машқларни бажариш муҳимдир. Ушбу қисм энг катта жисмоний фаолият билан ажралиб туради.

Умумий ривожланиш машқлари умуман танага, алоҳида мушак гуруҳлари ва бўғимларга бевосита таъсир қилади, шунингдек ҳаракатларни мувофиқлаштиришни, фазода йўналишни яхшилашга ёрдам беради, организмнинг юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига ижобий таъсир қилади.

Умумий ривожланиш машқларини тўғри бажариш учун турли хил бошланғич позициялар қўлланилади: тик туриш, ўтириш, тиз чўкиш, орқа ва қоринда ётиш. Бошланғич позициясини ўзгартириб, тарбиячи ҳаракат вазифасини мураккаблаштириши ёки осонлаштириши мумкин.

Предметлар билан умумий ривожланиш машқлари болаларга ўйинларни эслатади. Улар чилдирма, тўп, байроқ, қўғирчоқ билан ўйнашдан хурсанд бўлишади. Имитацион машқлар («товуқлар», «чумчуқлар» ва бошқалар) предметлар билан машқларда ҳам қўлланилади.

Тарбиячи машғулотларни унда қайси жиҳозлардан фойдаланилишига қараб, режалаштиради; масалан, таёкчалар, байроқлар билан машқларда саф қаторларига бир-биридан етарлича масофада сафланиш тавсия этилади, чунки қаторларда сафланиш керакли ҳаракат оралиғига эришишга имкон бермайди ва бундан ташқари жароҳатларга олиб келиши мумкин.

Машғулотнинг асосий қисмида юқори ҳаракатли ўйинлардан, шу жумладан, иложи бўлса, барча болалар томонидан бир вақтнинг ўзида бажариладиган ҳаракатлардан (югуриш, сакраш, улоқтириш, эмаклаш ва ҳ.к.масалан: «Самолётлар», «Она товуқ ва жўжалар», «Қуёш ва ёмғир», «Отлар» ва бошқалар) фойдаланилади.

Машғулотнинг учинчи ва охириги қисми кичик ҳажмда бўлиб, унга ҳаракат фаоллигининг аста-секин пасайишига ёрдам берадиган ўйинлар ва паст интенсив ўйин машқлари киради. Унда юриш машқлари, оддий ўйин вазифалари қўлланилади. У болани ҳаяжонланган ҳолатдан нисбатан тинч ҳолатга аста-секин ўтишини таъминлайди, бошқа фаолиятга ўтиш имкониятини беради.

Жисмоний юкнинг тизимли, босқичма-босқич ва аста ўсиши боланинг умумий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади ва унинг моторикасини яхшилашга ёрдам беради. Аввалига, қоида тариқасида, болалар янги ҳаракатларни нотўғри, ортиқча кучланиш билан бажарадилар. Шунинг учун уларга минимал талаблар қўйиш керак.

Машқларни ва асосий ҳаракатларни ассимиляция қилиш кучи ўтилганларнинг мажбурий такрорланишига боғлиқ.

Такрорлаш механик ва монотон бўлмаслиги керак, чунки ҳаракат фаолиятига қизиқиш йўқолади. Шунинг учун, болаларни ўқитишнинг биринчи босқичида, материални такрорлашда турли хил қўлланмалардан фойдаланиш, ҳаракатларнинг хусусиятини ўзгартирмасдан вазиятни ўзгартириш керак.

Болаларнинг эътиборини ва қизиқишини жалб қилиш учун машғулот пайтида тарбиячининг нутқи сокин ва ифодали бўлиши керак. Ўйин вақтида болага унинг исми билан мурожаат қилиш, ўз вақтида ёрдам бериш ва

рағбатлантириш болани ўзига жалб қилади ва болада ҳаракатни мустақил бажариш истагини кучайтиради.

Машғулотнинг мазмуни ва усулларига кўра улар ўйин, ҳикоя ва аралаш бўлиши мумкин.

Ўйин дарслари муаммоларни ҳал қилиш учун тегишли ҳаракатлар билан ҳаракатли ўйинлар танланганлиги билан фарқ қилади. Ушбу турдаги машғулотларга таниш ҳаракатлар киради, унинг вазифаси ўзгарувчан вазиятларда жисмоний ҳаракатларни бирлаштириш, жисмоний сифатлар ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришдир.

Ҳикоя дарслари болаларнинг ҳаракатларга бўлган қизиқишини оширади. Жисмоний маданият бўйича ҳикоя дарслари ҳам уч қисмдан иборат: тайёрлов, асосий ва якуний.

Тайёргарлик қисми болаларнинг ҳиссий ҳолатини оширади, уларнинг эътиборини фаоллаштиради, организмни бўлажак жисмоний юкга тайёрлайди. Машғулотнинг бу қисмида ўйин мотивацияси яратилади ва ўйин вазифаси қўйилади. Аммо баъзи машғулотларда ўйинга асосланган ҳаракат фаолиятининг мотивацияси асосий қисм бошига кўчирилади ва болаларни машқларни бажаришга жалб қилиш билвосита бўлади: мусиқий аккомпанимент (ҳамроҳлик), танбур овози таниш машқларни эслатади ва ҳоказо.

Машғулотнинг асосий қисмида болалар ҳаракатларни бажариш кўникмаларини шакллантиради, уларни ўрганади ва мустақамлайди, жисмоний сифатлар ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантиради. Машғулотнинг бу қисми сюжетнинг авжи тўйинганлиги билан ажралиб туради.

Машғулотнинг якуний қисмида ривожланган мушак фаолиятидан аста-секин тинч ҳолатга ўтилади, болалар ўйин белгилари билан мулоқот қилишни давом эттирадilar, болалар мустақил ўйнашга мослашади.

Аралаш машғулотлар гимнастика машқлари (тўғридан-тўғри, умумий ривожланиш машқлари, асосий ҳаракатлар) ва ҳаракатли ўйинлардан иборат. Мактабгача ёшдаги болалар билан гимнастика машқлари ўйин машқлари шаклида ўтказилади.

Вақти-вақти билан тарбиячи учун назорат машғулотларини ўтказиш фойдалидир. Болаларнинг ҳаракат қобилиятлари ва жисмоний сифатлари даражаси текширилади, уларнинг мойиллиги ва қизиқишлари аниқланади. Ҳар хил турдаги машғулотларда қисмлар сони ва уларнинг кетма-кетлиги ўзгаришсиз қолади, бу машғулот мазмунига (ишлатиладиган гимнастика ва спорт машқлари, ҳаракатли ўйинлар) боғлиқ эмас.

Юқорида айтиб ўтилганидек, оммавий жисмоний тарбия ҳаракатлари ривожланиб борган сари турли соҳаларда жисмоний машқларнинг турли шакллари пайдо бўлади ва кўпаяди. Жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилишнинг барча мавжуд шакллари тўпламининг етарлича ривожланган типологияси ҳали яратилмаган, бу айниқса ҳозирги пайтда маълум даражада уларнинг хилма-хиллиги ва динамик янгиланиши билан изоҳланади.

Жисмоний машқларнинг кичик шакллари катталаридан ажратиб турадиган одатий белгилар асосан қуйидагилар:

- фаолиятнинг нисбатан тор йўналиши. Кичик шакллар доирасида, қоида тариқасида, муайян вазифалар ҳал қилинади, уларнинг амалга оширилиши объектив равишда иштирок этганларнинг ҳолатида кескин силжишни кафолатламайди, аммо маълум даражада унга ҳисса қўшиши мумкин. Бу вазифалар қуйидагилардан иборат: дам олиш ҳолатидан кундалик фаолиятга ўтиш пайтида организмнинг ривожланишини ўртача тонда (оҳанг) тезлаштириш (эрталабки гигиеник машқлар машғулотларида кўриниб турганидек); операцион самарадорлик динамикасини оптималлаштириш ва унинг тана ҳолатига салбий таъсирининг олдини олиш (жисмоний тарбия танаффуслари, жисмоний тарбия дақиқалари доирасида очик ҳавода машғулотларнинг ижобий таъсиридан фойдаланиш каби), орттирилган жисмоний тайёргарликнинг айрим жиҳатларини сақлаб қолиш ва асосий машғулотларнинг самарадорлигига ҳисса қўшадиган баъзи бир шартларни яратиш (масалан, мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия курсида уй вазифаларига киритилган машқларни бажаришда) ва бошқалар;

- нисбатан қисқа муддат. Сафланиш машғулотларининг кичик шакллари, улар қисқа муддатли машғулотлар ёки кўпинча бир неча дақиқа давом этадиган бир қатор жисмоний машқлар сериясидир;

- структуранинг биров фарқлиниши. Кичик шаклларда структура (таркиб) бузилгандек бўлади: машғулотнинг тайёрлов, асосий ва якуний қисмлари нафақат қисқа муддатли, балки мазмунан чекланган бўлиб, муайян вазиятларда амалда ифодаланмайди;

- функционал юкларнинг нисбатан паст даражаси.

Буларнинг барчасидан моҳиятан жисмоний тарбиянинг умумий тизимида ўқитишнинг кичик шакллари кўшимча роли келиб чиқади. Машғулотларнинг кичик шакллари ташкил қилиш методикаси, албатта, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига, уларнинг ёшига, индивидуал ва бошқа хусусиятларига, шунингдек ташқи шароитларга боғлиқ эмас. Энг муҳими, унинг

ўзига хослиги машғулотнинг ўзига хос йўналиши ва шахсинг умумий ҳаёт тарзидаги ўрни билан боғлиқ.

Юқоридаги фикрларни тушинтириш учун қуйида илк ва мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида қўлланиладиган кичик машғулот шаклларига мисоллар келтирилган:

- эрталабки гигиеник гимнастика;
- жисмоний тайёргарлик танаффуслари ва жисмоний тарбия дақиқалари.

Эрталабки гигиеник гимнастика (ЭГГ) организм фаолиятини фаоллаштириш, унинг самарадорлигини ошириш ва тўғри қоматни шакллантиришга қаратилган. Эрталабки гимнастика юрак-қон томир, асаб ва нафас олиш тизимларининг фаолиятини яхшилайти, метаболизмни кучайтиради, мушакларни кучайтиради ва ривожлантиради, кайфият ва меҳнатни яхшилайти, яхши ҳолатга эга бўлишга ёрдам беради. Барча органлар ва тизимларнинг фаолиятини фаоллаштириш орқали эрталабки машқлар соғлиқни мустаҳкамлайди.

ЭГГ воситаларига сув процедуралари, уқалаш, чиниқтириш билан биргаликда оддий умумий ривожланиш машқлари киради. Унинг давомийлиги 2 ёшдан 4 ёшгача бўлган болалар учун 5 дақиқа (ўйин-кулги ва тақлид характеридаги 3-4 машқ), 6-8 дақиқа – 4-5 ёшдаги болалар учун, 8-10 дақиқа – 6 ёшдаги болалар учун. Эрталабки гимнастиканинг тузилиши қуйидагича бўлиши мумкин: юриш, югуриш, қўл ва елка камари мушаклари учун машқлар, гавда (орқа ва қорин) учун машқлар, оёқлар учун машқлар, қисқа муддатли югуриш ва тикланиш мақсадида юриш. Эрталабки гимнастика машқлари мажмуаси болани зериктирмаслиги учун вақти-вақти билан, тахминан 7-10 кундан кейин 1-2 машқларини алмаштириш керак[1].

Мактабгача ёшдаги болалар билан эрталабки гигиеник гимнастикани ташкил қилишда қуйидаги услубий қоидаларга риоя қилиш керак (9-жадвал).

9-жадвал. Мактабгача таълим муассасаси ўқувчилари билан эрталабки гигиеник гимнастикани ўтказиш усуллари

Ёши	Давомийлиги, мин	Машқлар сони	Миқдори (такрорланишлар сони)	Машқларни бажариш кетма-кетлиги
3-4	6	4-5	5-6 марта	<ul style="list-style-type: none"> - қўлларнинг камар мушаклари учун машқлар; - гавда мушаклари учун машқлар; - оёқларнинг камар мушаклари учун машқлар; - ўтириш ва ётиш ҳолатида машқлар; - сакраш
4-5	8	5-6	6-7 марта	
5-6	10	6-8	7-8 марта	
6-7	12	8-12	8-10 марта	
Эрталабки гигиеник гимнастиканинг тузилиши ва мазмуни				
Машғулотки смлари	Мазмуни		Методик тавсиялар	
Тайёрловчи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ривожлантириш 2. Юришнинг ҳар хил турлари 3. Югуришга босқичма-босқич ўтиш. Югуриш. Юриш. Нафас олиш машқлари 4. Сафланиш (доира ичида, гуруҳда, учликда, қаторда ва ҳ.к.) 		Вазиятни кузатиб бориш	
Асосий	5. Умумий ривожлантирувчи машқлар мажмуаси		Ташқи коммутатор мажмуалари: жойида ва предметларсиз ҳаракатда; кичик коптоқлари бўлган предметлар билан, тиббий тўп билан, арғамчи билан, гимнастика таёқчаси ва бошқалар билан; гимнастика скамейкасидан фойдаланиб, швед девори панжарасида; жуфтликда ва бошқалар.	
Яқунловчи	<ol style="list-style-type: none"> 6. Юриш 7. Нафас олиш машқлари 			
Эрталабки гигиеник гимнастиканинг таҳлил параметлари				
<ul style="list-style-type: none"> • Болаларни таъкил этиш • Эрталабки машқлар учун жой • Гигиена талабларига риоя қилиш: • Зални артиб тозалаш ва вентиляция қилиш (шамоллатиш) • Ҳарорат кўрсаткичлари • Болалар кийимлари ва пояфзалларининг қулайлиги • Давомийлиги 				

Таркибий қисмлар:		
1) Кириш қисми	2) Асосий қисм	3) Яқунловчи қисм
<ul style="list-style-type: none"> * Навбат билан гуруҳ машқлари * Ҳолатни шакллантириш * Оёқни шакллантириш * Рақс ҳаракатлари 	<ul style="list-style-type: none"> * миқдор * меъёр * кетма-кетлик * ёшга мос 	<ul style="list-style-type: none"> * нафасни тиклаш * енгиллик * шиорлардан фойдаланиш * ясси оёқларнинг олдини олиш машқлари * ҳиссий-тасвирий машқлардан фойдаланиш
Тарбиячи кўрсатмаларининг сифати		Болалар томонидан бажариладиган машқларнинг сифати (индивидуал иш)
<ul style="list-style-type: none"> • терминологияни билиш • буйруқларнинг равшанлиги • ижодкорлик элементлари • болаларнинг қизиқиши ва диққатини сақлаб қолиш 		<ul style="list-style-type: none"> • ҳолатни бошқариш • муסיқага ритмиклик • жиҳозлардан фойдаланиш • болаларнинг ҳаракат фаоллиги даражаси

Болаларни эрталабки машқларни бажаришга одатланган ҳолда тарбиялаш, ётоқдан туришни истамайдиган ва эрталаб ланж бўлиб уйғонадиганларга нисбатан алоҳида эътибор кўрсатиш керак. Машғулотларни ташкил этишда, аввал 5-6 та тақлид (имитацион) ҳаракатларни амалга ошириш: қўллар ва елка камари учун 1 та, тана учун 2-3 та машқлар, кейин оёқлар учун – ўтириб-туриш, сакраш ёки югуриш машқларидан фойдаланилади. Гимнастикани секин, тинч юриш билан тугатадилар.

Ўйинларни тизимли олиб бориш ва уларни тўғри бошқариш натижасида болаларда энг муҳим иродавий сифатлар: чидамлилик, интизом, ўз хатти-ҳаракатларини тартибга солиш қобилияти ривожланиши мумкин.

Академик И.П.Павлов мия ярим шарида иккита жараён мавжудлигини аниқлади: кўзғалиш ва тормозланиш. Бола қанчалик ёш бўлса, тормозланишдан кўпроқ кўзғалиш устунлик қилади. Чидамлиликни, тормозланишни талаб қиладиган ўйинларни системали равишда ўтказишда болалар қоидаларни бузишдан тўхтаганда дадиллик, ўз-ўзини назорат қила бошлайди ва уларда тормозланиш жараёнларини ривожланади.

П.Ф. Лесгафт шундай деб ёзган: «ўйин – бу болани ҳаётга тайёрлайдиган машқдир. Ўйинлар бола учун энг фойдали машғулот бўлиб, у орқали унинг асосини ташкил этадиган ҳаракатларга одатланиб қолади ва бу машғулотлар одатда кўтаринки завқ ҳисси билан боғлиқ». Бироқ фақат тарбиячининг

рахбарлиги билан ўйин болага ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун тарбиячи ҳар бир гуруҳдаги тарбиявий вазифаларни, ёш хусусиятларини, ўйинларнинг мазмуни ва уларни ўтказиш методикасини билиши керак [3].

Фойдаланилган адабиётлар:

1. *Менчинская Н. А.* Психическое развитие ребенка от рождения до 10 лет: Дневник развития дочери. - М., 1996.
2. *Леили Д.* Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы / Пер. с англ. М., 1991.
3. *Ким Т. К.* физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста /- «Мпгу», 2015 .