

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

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



“HARAKATLI O‘YINLAR VA UNI O‘QITISH USLUBIYATI”

MODULI BO‘YICHA

**“Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi” yo‘nalishi bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim muassasalari
pedagog kadrlarni malakasini oshirish kursi uchun**

O‘qituvchi: Tangirov Zoir Xujakulovich

1-MAVZU: HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QUVCHILARNING YOSHIGA MOS HOLDA TANLASH

REJA:

1.1.

**1- 4 sinflar uchun harakatli o‘yinlarni
tanlash va o‘tkazish**

1.2.

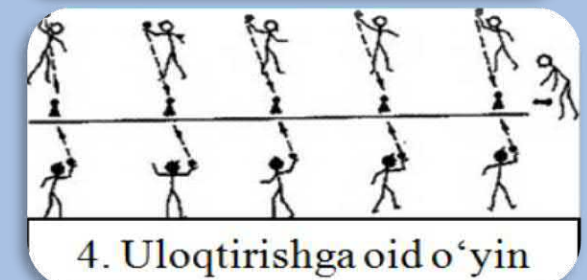
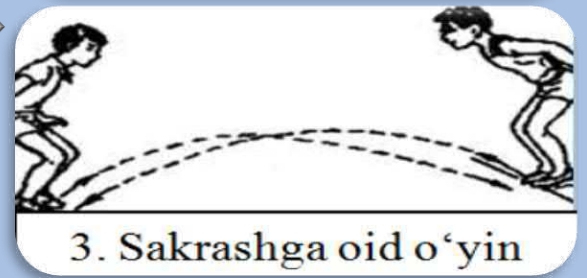
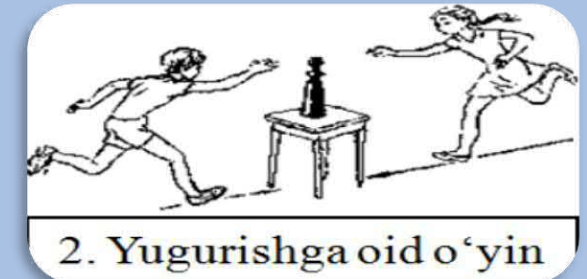
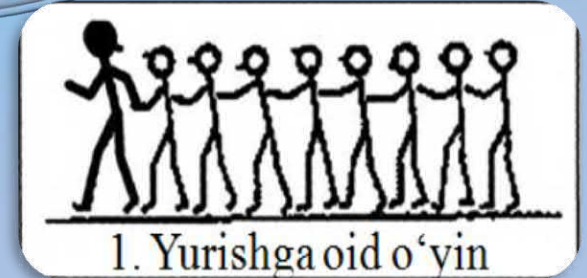
**Kichik o‘smirlar yoshidagi bolalar va o‘smir
yoshdagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar**

1.3.

**Harakatli o‘yinlarni darsning tayyorlov va asosiy
qismiga mos holda o‘tkazish**

1- 4 sinflar uchun harakatli o‘yinlarni tanlash va o‘tkazish

1-4 sinf o‘quvchilari deb 7-10 yoshli bolalarni tushunamiz. Bu yoshdagi bolalar barcha **tabiiy harakatlar**, masalan **yurish**, **yugurish**, **sakrash**, **uloqtirishni** hali mutlaqo yaxshi o‘zlashtirmagan bo‘ladi, shuning uchun harakatli o‘yinlar **tabiiy harakatlar bilan bog‘liq bo‘lib**, bolalarda bu harakatlar katta o‘rinni egallashi kerak.



Bundan tashqari bu yoshdagi bolalarning **anatomik-fiziologik, psixologik** xususiyatlarini hisobga olish kerak.

O‘rab turgan atrof muhitni, organizmga ta‘sir etishi, bolalarda ko‘proq ko‘ngilchanlik bilan kuzatiladi. Bu yoshdagi bolalarda tez charchab qolish seziladi, yurak, o‘pka va tomirlar sistemasining rivojlanishi orqada qoladi, muskullari esa hali bo‘sh, ayniqsa qorin pressi, qo‘l, oyoq muskullari yaxshi chiniqmagan bo‘ladi.



**1-2-sinf o‘quvchilar:
7-9 yoshli bolalar**

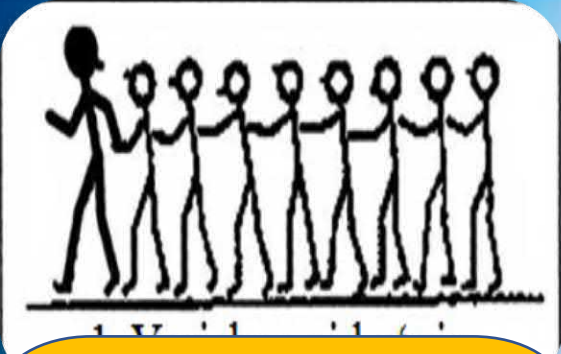


**3-4-sinf o‘quvchilari:
9-11 yoshli bolalar**

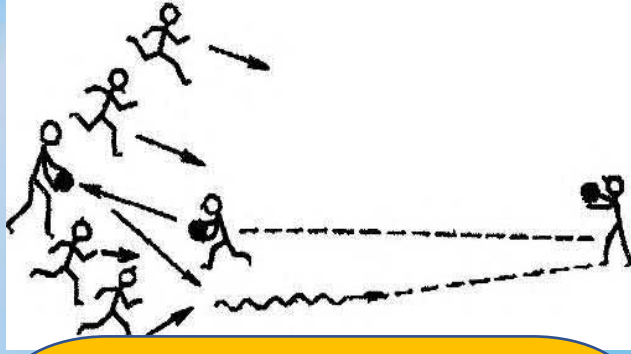


**5-9-sinf o‘quvchilari:
12-15 yoshli o‘smirlar**

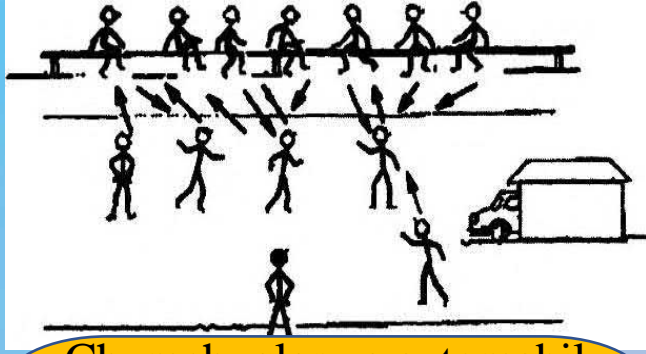
1- 4 SINF O'QUVCHILARI BILAN O'TKAZILADIGAN O'YINLARNI TANLASHDA YOSHINI HISOBGA OLISHIMIZ KERAK



Poyezd o'yini



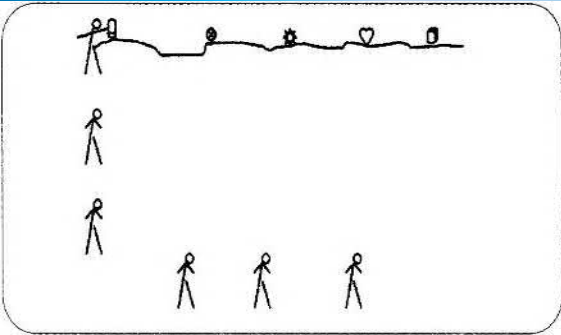
Koptokni quvib yet o'yini



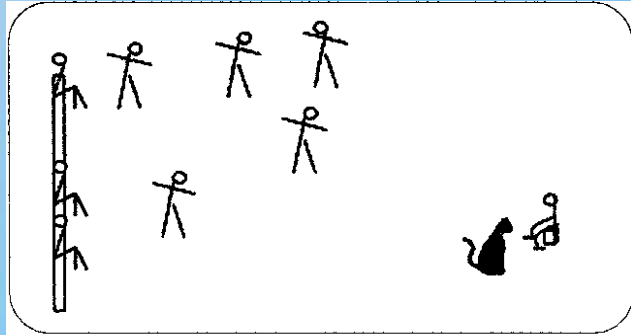
Chumchuqlar va avtomobil o'yini



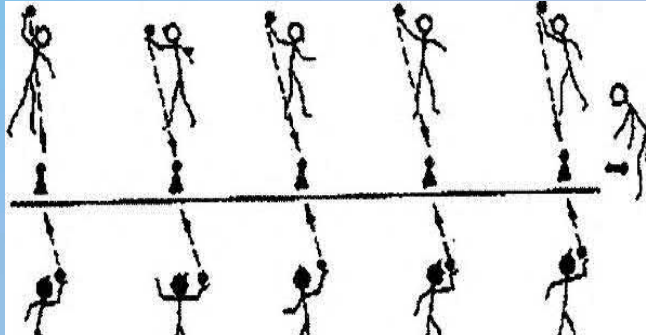
Doiradan chiqar o'yini



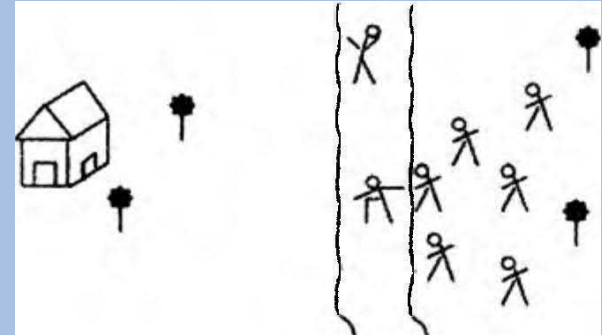
Ilon izi o'yini



Sichqon mushuk o'yini



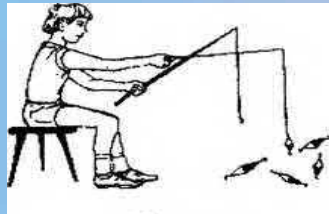
Bulavani urib yiqit o'yini



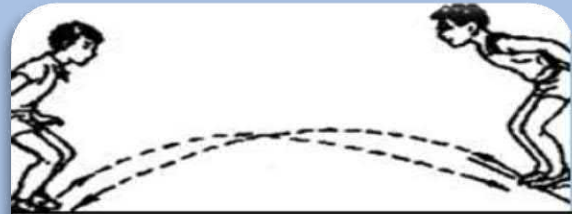
Bo'ri zavurda o'yini



2. Yugurishga oid o'yin



Baliq tutish o'yini



3. Sakrashga oid o'yin

Bu yoshdagi bolalarda yugurish va sakrash bilan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar vaqti bo‘yicha qisqa bo‘lishi kerak va dam olish tez-tez takrorlanish bilan birga o‘tadi. Xuddi shu vaqtda bu yoshdagi bolalar sakrash bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni juda yoqtiradilar, masalan: (arg‘amchida, do‘ngdan-do‘ngga sakrash va b.q).

Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo‘g‘inlarni yanada yetarli darajada o‘smaganligini hisobga olib katta kuchli zo‘riqish bilan o‘ynaladigan o‘yinlarni bermaslik kerak.

Bu yoshdagi bolalar uchun ko‘proq qulay o‘yinlar yugurib o‘tish o‘yinlari hisoblanadi, masalan:

“Chaqqon bolalar”

“Bo‘ri zovurda”

“Ikki sovuq”

“Hamma o‘z bayroqchasiga”

“Uysiz quyon”

“Bo‘sh o‘rin”

Bolalarda obrazli fikrlash bilan bog'liq mazmunli o'yinlar katta o'rin egallaydi. Shuni hisobga olish kerakki, bolalar bu yoshda o'qish va yozishni biladilar, bu ularni aqliy ong-bilim darajasini bir muncha kengaytiradi. Bunga quyidagi mazmunli o'yinlar misol bo'la olishi mumkin, bunga ayniqsa sinfdan tashqari o'tkaziladigan **“Boyo'g'li”, “Bo'ri zovurda”, “Ikki sovuq”, “Kosmonavtlar”, “Tulki”, “Chaqqonlar”** va h.k. o'yinlar kiradi.

O'yin tarbiyalash va xordiq chiqarish vositalaridan biri. O'yin insoniyatning butun tarixi mobaynida diniy marosim, harbiy va boshqa mashqlar, shuningdek, san'at ayniqsa uning ijro shakllari bilan qo'shib kelgan. Ma'lumki inson o'z hayotida o'yin, o'qish, mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlari bilan band bo'ladi. Inson xayotniing dastlabki davrlarida o'yin asosiy faoliyat hisoblanadi, keyin esa u o'qish bilan baravap davom etadi, undan so'ng esa o'yin kamayib uning o'rnini o'qish va mehnat egallaydi.

2. KICHIK O‘SMIRLAR YOSHIDAGI BOLALAR VA O‘SMIRLAR YOSHDAGI BOLALAR UCHUN HARAKATLI O‘YINLAR

Bunga 5-6 sinf o‘quvchilari (11-12 yosh) bolalarni tushunamiz. Bu yoshdagi o‘quvchi bolalar o‘zlaridan oldingi sinflarga nisbatan ko‘proq murakkab o‘yinlar bilan shug‘ullanishga qiziqadilar. Bolalar bu davrda katta chidamlilikka, o‘pka sig‘imini kattaligiga ega bo‘ladi, lekin nafas olish tizimi yetarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. 11-12 yoshli bolalar 7-10 yoshli bolalarga nisbatan ko‘proq sezgir va epchil bo‘ladi. Ularni o‘yinda o‘zini tutish malakasi ortib boradi. O‘yin vaqti bo‘yicha ko‘proq davom etadigan va murakkab harakatlarga boy bo‘lib bu esa o‘smirlarda chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi.

Ayrim holatda tezkorlik va kuch qobiliyatlariga ta'sir etishga ko'proq yo'naltirilgan o'yinlar namoyon bo'ladi

Bolalar bu yoshda o'yinga juda ham qiziqadilar, ular bu o'yinlarda o'zlarini harakatlarini takomillashtiradi. Ular o'yin jarayoniga o'zlari qiziqadilar, ularga o'zlarini tezligini, epchilligini, merganligini, kuchni va ziyrakligini namoyon qilishi yoqadi.

“Xo‘rozlar jangi”

“Chiziqlar bo‘ylab sakrash”

“Arqon tortish”

“Doiraga tushirish”



“Doiraga tort”

“Kartoshka ekish”

“To‘pni oshirish”

“Juft-juft bo‘lib tortishish ”

“Olib qochar”

3. Harakatli o‘yinlarni darsning tayyorlov va asosiy qismiga mos holda o‘tkazish

Umumiy o‘rta ta’lim maktablaridagi darslarda, sinfdan tashqari o‘quv – sport va bolalar bilan ommaviy – sport ishlarini tashkil qilishda harakatli o‘yin juda katta o‘rinni egallaydi.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha maktab dasturida barcha sinflarda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish mo‘ljallangan.

O‘yinlar dars o‘rtasida va uzaytirilgan tanaffuslarda, maktabda o‘tkaziladigan bayramlarda va boshqa tadbirlarda ham qo‘llanilishi, o‘yinlar sport seksiyalarida umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda, shuningdek u yoki boshqa sport turlari uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifat va harakat malakalarini takomillashtirish uchun foydalaniladi. Birinchidan, **darsni tayyorgarlik** qismida uncha katta bo‘lmagan serharakatli va murakkab yoki o‘rtacha harakatdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar xarakteridagi o‘yinlarni shug‘ullanuvchilarning jamoasi diqqatini tashkil etishga yordam beradi. (“Taqiqlangan harakat”, “Sinf tik turing”, “To‘p orqasidan quvlash” 3-5 sinf o‘quvchilari uchun mos keladi).

Darsda
harakatli
o'yinlarni
boshqa
jismoniy
tarbiya
vositalari

gimnastika

yengil atletika

sport o'yinlari

kross
tayyorgarligi

bilan
birga
qo'shib
olib
boriladi

Darsda o'tkaziladigan o'yinlar. Jismoniy tarbiya o'yinlarida **harakatli o'yinlar** jismoniy tarbiyani boshqa vositalari o'rtasida katta o'rinni egallaydi, ayniqsa kichik sinflarda. O'rta va katta sinflarda harakatli o'yinlar asosiy joyini gimnastikaga bo'shatib beradi.

Jismoniy tarbiya
darslarida harakatli
o'yinlar I-XI sinf
o'quvchilari uchun
jismoniy tarbiya dasturi
talablariga mos ravishda
ta'limiy, tarbiyaviy va
sog'lomlashtirish
vazifalarini hal etish
uchun foydalaniladi

Ta'limiy vazifalarga quyidagilar kiradi:

Yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa harakatni tibbiy malakalarini mustahkamlash va takomillashtirishda, shuningdek gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari va kross tayyorgarligi mashg'ulotlarida egallagan malakalardir.

Tarbiyaviy vazifalarga quyidagilar tegishli:

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga (tezlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, kuchni, egiluvchanlikni) jamoatchilikni rostgo'ylikni va boshqa ahloqiy, shuningdek va irodaviy sifatlarini tarbiyalash kiradi.

Sogʻlomlashtirish vazifalariga quyidagilar kiradi:

bolalar organizmini normal shakllantirish va rivojlantirishga yordam berish, uni salomatligini mustahkamlashdan iborat.

Oʻyinni tanlash oʻqituvchini dars oldidan qoʻyilgan pedagogik vazifasiga bogʻliq boʻladi.

Masalan, agarda darsni vazifasi-kichik maktab yoshidagi bolalarda, yugurub kelib uzunlikka sakrash malakasini takomillashtirish qoʻyilgan boʻlsa, unda **“Boʻri zovurda”** oʻyinidan foydalanilsa boʻladi. Koʻkrakdan koʻptokni otish va uni yuqoridan ikki qoʻllab ilib olish malakasini mustahkamlash vazifasini hal etish uchun **“Toʻpni uzatdingmi-oʻtir”** yoki **“Qarama-qarshi”** estafeta oʻyinidan foydalanish mumkin. Tarbiyaviy va taʼlimiy vazifa bir – biri bilan oʻzaro chambarchas bogʻliqdir.

Dars uchun
harakatli
o'yinlarni
tanlashda
nimalarga
bog'liq bo'ladi.

o'quvchilarning
tarkibiga (yoshiga,
jinsiga, tayyorgarligiga),
darsni o'tish joyiga
(maydoncha, zal,
karidor), asbob – anjom
va jihozlarga bog'liq
bo'ladi.

Xulosa

Odamzod tarixining dastlabki davrlarida o'yinlar hayotda muhim o'rin tutgan. O'yinlar yordamida insoniyat o'sgan, ulg'aygan, chiniqqan, jismonan baquvvat bo'lgan, aqlan-ruhan rivojlangan, ma'naviy kamol topgan.

**E'TIBORINGIZ
UCHUN RAHMAT!**

