

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI
JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI
FARG‘ONA FILIALI

«BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYATI»
moduli

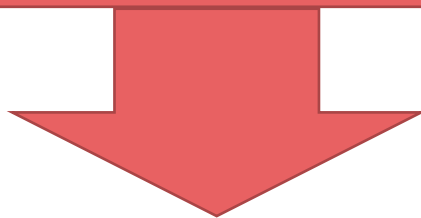
2-AMALIY MASHG‘ULOT:
BOSHLANG‘ICH GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINING
TUZILISHI VA O‘TKAZISH

Katta o‘qituvchi Toxtasinov Dilshadbek Erkinjanovich

REJA :

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari.
2. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarni tashkil etish.

Mashg'ulotning tuzilishi



pedagogik vazifalarni hal etishning ma'lum bir ketma-ketligi hamda shunga muvofiq bo'lgan undagi jismoniy sifatlarini almashinish tartibi tushuniladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'tkaziladigan boshlang'ich gimnastika mashg'ulotining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanishning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir.

Muntazam ravishda o'tkaziladigan gimnastika mashg'ulotlari bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir qilib, ijodiy imkoniyatlarini oshiradi.

1. Bolani salomatligini mustahkamlash;

2. Bolani jismonan baquvvatlashtirish;

3. Bolalarni axloqiy tomondan ijobiy sifatlarini tarbiyalash.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni jismonan tarbiyalash vazifalari:

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

2-vazifa. Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o'rmlash, otish, ilib olish, suzish, oyoq, qo'l, tana va bosh harakatlarini rivojlantirish.

3-vazifa. Saflanish va qayta saflanish. Bu harakat maktabgacha ta'lim tashkilotlardagi mashg'ulotning boshidan-yakunigacha davom etadi.

4-vazifa. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, sabr va kuchlilik shu bilan birga gavnani tik tutish malakalarini oshirish;

5-vazifa. Bolalar qomatlarini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish.

6- vazifa. Faol jismoniy harakatga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash.

7-vazifa. Gimnastika mashqlarining foydasi haqida, asosiy gigiyenik talablar va qoidalari haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya instruktoriga olib boradi.

Jismoniy tarbiya instruktoriga ish hujjatlari quyidagilardan iborat:

- **“Ilk qadam”** o'quv dasturi asosida yillik reja,
- haftalik ish rejasi,
- sport tadbirlari senariyalari,
- tarbiyachi bilan hamkorlikdagi ish rejasi,
- bolalar bilan individual ishlash rejasi,
- sport musobaqalari rejasi va boshqalar.

2. Maktabgacha ta'lim tashkilotida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiyani asosini - boshlang'ich gimnastika mashqlari, ritmika va harakatli o'yinlari tashkil etadi. Boshlang'ich gimnastika mashqlarini to'g'ri tashkil qilish va mashg'ulotlarni to'g'ri o'tkazish, uni samarali hal etish nihoyatda muhim sanaladi.

Mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, gimnastika mashg'ulotlarining samaradorligi ortib boradi.

Gimnastika mashg'ulotlarida mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi o'ta muhimdir.

Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajratish lozim, uning mazmuni ko'zda tutgan maqsadini hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazish zarur. Shu jumladan mashg'ulotlarning unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biriga bog'lab olib borish juda muhimdir.

Gimnastika mashg'ulotlarini rejalashtirganda - harakat tartibini va takroriyligini, vazifasini to'g'ri taqsimlash va bolalarni guruhlariga uyushtirishning aniq va oqilona usullari ko'zda tutiladi. Bunga avvalo yetarli harakat faolligi va mashg'ulotlarning zichligini ta'minlash orqali erishiladi.



Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning aniq sharoiti, zarur jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi.



Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakatlari, bir qolipdagi mashg'ulotlardan tortib, turli xildagi estafetalar va ochiq havodagi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.



Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob-havoga muvofiq ravishda tanlanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari quyidagi qismlardan iborat:

1. Mashg'ulotning maqsadi.
2. Kerakli jihozlar.
3. Mashg'ulotning borishi.
4. Tashkiliy qism.
5. Asosiy qism.
6. Asosiy harakat turlari.
7. Mustahkamlovchi mashqlar.
8. Tinch o'yinlar va yakuniy qism.



Bolalarning jismoniy mustaqillik faoliyati jismoniy tarbiya instruktorining bevosita rahbarligida o‘tadi.

Jismoniy tarbiya instruktoriga har bir bolaning boshlang‘ich gimnastika mashqlarini erkin tanlashga yordamlashadi. Jismoniy tarbiya instruktoriga harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo‘li bilan bolalarda tashkilotchilik qobiliyatlarini o‘stirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya instruktoriga bu ishlarni rejalashtirayotganda bolalarning tashhisi, o‘ziga xos xususiyati, jismoniy va aqliy rivojlanishi, salomatligi va tayyorgarligi, qiziqishi va qobiliyatlarini hisobga oladi.


Mashqlarni biror bir tabiat hodisasi, jonzotlarning xatti-harakatlariga bog‘lab yoki taqlid qilib bajarishni taklif qilish orqali bolalarni mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishlarini orttirish mumkin.

Bundan tashqari imkoniyati cheklangan bolalarning ayrimlarida o‘ziga bo‘lgan ishonchlari past bo‘ladi. Bunda bolalar buyumlar, jihozlardan foydalanish vaqtlarida ularning xavfsizliklarini ta‘minlash bilan birga, ularda o‘zlariga bo‘lgan ishonchlarini orttirib borish lozim.


Gimnastika bo‘yicha har bir guruh kundalik harakatlar tartibini belgilaydi.

Gimnastika mashg‘ulotlarining mazmunida maktabgacha talim tashkilotlarida “**Ilk qadam**” dasturi talablariga asoslanadi. Shu bilan birga jismoniy tarbiya instruktoriga, tarbiyachi va hamshira bilan kelishgan holda oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashni targ‘ib qiladi.

Boshlang'ich gimnastika mashg'ulotlari o'quv-tarbiya ishining asosiy shakli hisoblanadi.



Ular kichik guruhlarda 15-20, o'rta guruhlarda 20-25 va tayyorlov guruhlarida 30-35 daqiqa o'tkaziladi.



Tayyorlov qismida yurish, yugurish, raqs mashqlari va saf mashqlari o'tkaziladi.

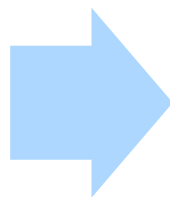


Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy mashqlar va harakatli o'yinlar tavsiya etiladi.




Yakuniy qismda kam harakatli o'yinlar va ohista yurish o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika maktabgacha ta'lim muassasasi kun tartibida muhim sog'lomlashtirish tadbiri sanaladi. Kunda bajariladigan mashqlar to'g'ri qomatni shakllantiradi, intizom va jismoniy mashqlarga qiziqishni uyg'unlashtiradi, ko'tarinki ruh, bag'ishlaydi. O'tish vaqti: kichik guruhda 5 - 8 daqiqa, o'rta guruhda 9 -11, tayyorlov guruhda 12 - 15 daqiqa. Mashqlar mazmuni: yurish, yugurish 30 soniyadan 15 daqiqagacha, umumrivojlantiruvchi mashqlar va sekin yurish yoki kam harakatli o'yinlar.



Gimnastika: oddiy yurish, oyoq uchida, tovonda, oyoq, kaftlarining ichki va tashqi qirrasida yurish, qo'llar bilan tizzalarga tayanib yurish, kerishib yurish, mushukday yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, tizzalarni orqaga bukib yurish, yarim cho'qqayib va cho'qqayib yurish, qadamlarni juftlab va almashlab yurish, yurishni sakrashlar bilan navbatlashtirib yurish, to'siqlardan oshib o'tib yurish, arg'amchi ustidan, tayoqcha, to'ldirma to'p ustidan sakrash, skameyka ustida yurish.



Yordam ko‘rsatish. Mashqlar aniq va uyg‘unlikda bajarilishi uchun jismoniy tarbiya instruktori aytib turish, namoyish qilish va sanab turish orqali bolalarga yordam ko‘rsatadi.

Xatolarni tuzatish. Odatda ko‘pgina bolalar u yoki bu mashqlarni bajarishda xatolarga yo‘l qo‘yadilar. Bu hollarda jismoniy tarbiya instruktori tezda xatolarni bartaraf qilish choralarini ko‘rishi lozim. Ba‘zan u, mashqni to‘xtatmay turib, yo‘l qo‘yilgan xatolarni aytib o‘tadi. Bunda bajarilayotgan mashqning sur‘ati va maromiga mos holda ko‘rsatmalarni berishi maqsadga muvofiqdir.

Agar ko‘p bolalar xatoga yo‘l qo‘ysa, bu holda mashq bajarishni to‘xtatish va tegishli tuzatishlarni kiritish maqsadga muvofiq. Xatolar tuzatishning bu usuli bolalarga mazkur mashqning nimaga qaratilganligi va yo‘l qo‘yilgan xatolarning qanday oqibatlarga olib kelishi to‘g‘risida batafsil gapirib berishga jismoniy tarbiya instruktori imkon yaratadi.



**E'tiboringiz uchun
rahmat!**