

*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 SUZISH MASHG‘ULOTLARINI
O‘TKAZISH USLUBIYOTI”
MODULI**

2 –mavzu (nazariy)

**Maktabgacha yoshidagi bolalarni suzishga
o‘rgatish usullari**

O‘qituvchi: Kuzibayev Rustamjon Abdulxayevich

Reja:

1. SUZISH MASHG'ULOTINI O'TKAZISHGA TAYYORGARLIK KO'RISH.

2. SUZISHNI O'RGATISH USLUBIYATI.

3. O'RGATISH VOSITALARI.

Suzish:

- **Hovuzga tashrif buyurish uchun bolalarda quyidagi anjomlar bo'lishi kerak;**
- Qalpoqli xalat;
- Qizlar uchun - mayoq (uzluksiz), o'g'il bolalar uchun - suzish shoxlari, suzish bosh kiyimi;



SUZISH

- Katta sochiq;
- suyuq sovun;
- yuvinish anjomi (gubka);



Suzish mashg'ulotiga tayyorgarlik jarayonida bolalar guruhda ichki kiyimni yechadilar, o'zlarining xalatlarini kiyadilar, oyoqlariga sandal kiyadilar, cho'milish uchun aksessuarlarni olib, suzish xavzasiga boradilar.

Suvga kirishdan oldin, bolalar o'zlarini dushda yaxshilab yuvib, sovun bilan yuvishlari kerak.

Gigiyenik dushning suv harorati $+ 36^{\circ}$. Dushdan keyin bolalar cho'milish uchun kiyim, va boshlariga suzish qalpoqchalarini kiyishadi.

Suzish havzasidan, bolalar issiq dush qabul qiladilar, ularning harorati suzish xavzasidagi suv haroratidan 2-4 darajaga yuqori. Suzish va dushdan keyin ular sochiq bilan yaxshilab qurinadilar.

Suvda suzish mashg'ulotlarining davomiyligi bolalarning yoshiga bog'liq va quyidagicha:

- 1 yosh guruhda 10 daqiqa;

- 2 yosh guruhda 15 daqiqa;

- 3 yosh o'rta guruhda 20 daqiqa;



- katta guruhda 25
daqiqqa

-tayyorgarlik guruhida 30 daqiqa
davom etishi maqsadga muvofiq.



1. xar-xil o‘yinchoqlar, maxsus o‘quv
qo‘llanmalar (xalqa, uzuk, gilamcha) lar suvga
va xovuzning yon tomonlariga joylashtiriladi.

2. Mashg'ulot davomida bolalar ushbu mavzularga e'tibor berishadi, nimani yoqtirishlarini tanlashadi (rangi, shakli, maqsadi) va ularni manipulyasiya qilishni boshlaydilar yoki ularning yordami bilan tanish mashqlarni bajaradilar.

3. Instruktor bolalarning harakatlarini (har bir bola individual) ko'rib, ularga ushbu ob'yektlar yordamida yangi turdagi harakatlar taklif qiladi.

4. Agar bola yangi mashq qilishni o'rganmoqchi bo'lsa, instruktor yoki yordamchilar uni bajarish usulini namoyish etadilar.



5. Bola instruktor nazorati ostida yangi harakatni amalga oshiradi.

6. Murabbiyning maqtovi yoki boshqa dalda beruvchi soʻzlari albatta eshitiladi.

7. Boshqa bolalar oʻzlarining xohish-irodasini bajarishga qoʻshilishlari mumkin. Jismoniy mashqlarga qiziqishni saqlab qolish uchun va tegishli koʻnikmalarni yaxshilash uchun instruktor raqobat elementlarini ("kim keyingi", "kim koʻproq", "kim aniqroq" va hokazo) kiritadi.

8. Jismoniy mashqlar bolalar unga qiziqishni yoʻqotishi bilanoq toʻxtaydi.

Samaradorlik shartlari:

- o‘yin va o‘quv qo‘llanmalarining maqbul soni, ularning xilma-xilligi (maqsadga, shaklga, rangga va boshqalarga qarab);
- instruktorning bolalarni kuzatish qobiliyati va tayyorligi, bolaning yangi, yanada murakkab harakatlar va harakatlarni o‘zlashtirishga ichki tayyorligini sezish;



Instruktorning bolalardan o‘rganish va ular bilan keyin va undan keyin improvizatsiya qilish qobiliyati (bolani ob‘yektlar va jihozlar bilan boshqarishda yangi usulni o‘rganish; bolaning tashabbusi bilan yangi mashqlarni ishlab chiqish va ularni bolalarga taklif qilish);

Instruktorning sabrli bo‘lishi, bolaga yangi mashqlarni yuklamasligi, bilvosita, boshqa bolalarning faoliyati orqali, boshqalarning nima qilishini istashi, mustaqil tanlovni rag‘batlantirishi kerak.



SUZISHNI O'RGATISH USLUBIYATI

Suzish mashg'ulotlari boshlang'ich texnik ko'nikmalarini, kommunikativ kompetensiyani shakllantirishni, suzish mashg'ulotlari jarayonida bolalarda aqliy kognitiv jarayonlarni rivojlantirishni ta'minlashi.

Axloqiy-irodaviy fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, bola tanasining barcha mushaklarining uyg'un rivojlanishiga, uning mushak-skelet tizimini mustahkamlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksiyalarini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

OG‘ZAKI USUL:

hikoya, suhbat, tushuntirish,
tahlil qilish, ko‘rsatma,
harakatlarni baholash, jamoa.

Ta’rif. O‘rganilgan harakatning
dastlabki g‘oyasini yaratish uchun
ishlatiladi. Uning eng xarakterli
elementlari nima uchun bunday
qilish kerakligi tushuntiriladi.



- Maktabgacha va boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarni o'qitish jarayonida harakat yo'nalishi va uning yakuniy natijasini ovoz chiqarib gapirish orqali harakatning tabiati haqidagi tasavvur yaratiladi.
- Masalan, "Orqaga qaytish – oldiga borish»; o'ngdan qatorga - chapga o'ting; pastga - yuqoriga boring. "

Izoh. Nega aynan shunday qilish kerakligi haqidagi savolga javob beradi va materialga mantiqiy, ongli munosabatni rivojlantirish usuli hisoblanadi;

Uslubiy ko'rsatmalar

Ular bolalarning diqqatini amalga oshirilayotgan harakatning tafsilotlari yoki asosiy jihatlariga qaratadilar, ularning rivojlanishi mashqlarni to'liq bajarishga imkon beradi.

Shu bilan birga, nafaqat mashqning individual elementlari, balki bu holatda paydo bo'lishi kerak bo'lgan sezgirliklar ham aniqlanadi. Shunday qilib, orqa tomondan slaydni bajarayotganda quyidagi ko'rsatmalar beriladi:
"oshqozon balandroq"; "O'tirish emas, suv ustida yotish kerak."



Kichik bolalar bilan ishlashda ko‘rsatmalar majoziy iboralar va taqqoslash shaklida beriladi, bu esa harakatning mohiyatini tushunishni osonlashtiradi.

Masalan:



Suvga nafas olishni o‘rganayotganda - issiq choy kabi suvga puflang, "yonayotgan shamni puflang" kabi buyruqlar orqali amalga oshiriladi bu esa bolalarni tasavvurlarida nomoyon bo‘lishiga imkon yaratadi.



Qoʻllaringizni tegirmon kabi bajaring", "paypogʻingizni balandiroq tortib oling",
"qurbaqa kabi oyoqlaringizni harakatga keltiring".

Vizual usul:

suzish boʻyicha alohida mashqlar va suzish texnikasi, video materiallar, imo-
ishoralar, qoʻshimcha joylardan foydalanish, plakatlar, suvdagi oʻyinlar va mashqlar.

Oʻquv koʻrgazmali qurollar.

Bularga rasmlar, plakatlar kiradi.

**E'TIBORINGIZ
UCHUN
RAHMAT!**