

**Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini  
tashkil etish shakllari**

*Jabborova Laylo*

*ShDPI Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi*

*Ilmiy rahbar: Ashirova Sojida Baxromovna*

**Annotatsiya:** *Mazkur maqola mazmunida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishin ta'minlovchi asosiy shakllar va ularni tasnifi haqida so'z yuritilgan bo'lib, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari haqida so'z yuritilgan.*

**Kalit so'z va iboralar:** *jismoniy tarbiya mashg'uloti, salomatlik ishlari, faol dam olish, jismoniy daqiqalar, jismoniy tarbiya bayramlari*

**Аннотация:** *В содержании данной статьи говорится об основных формах, обеспечивающих физическое развитие дошкольников и их классификации, а также говорится о физическом воспитании, организуемом с дошкольниками.*

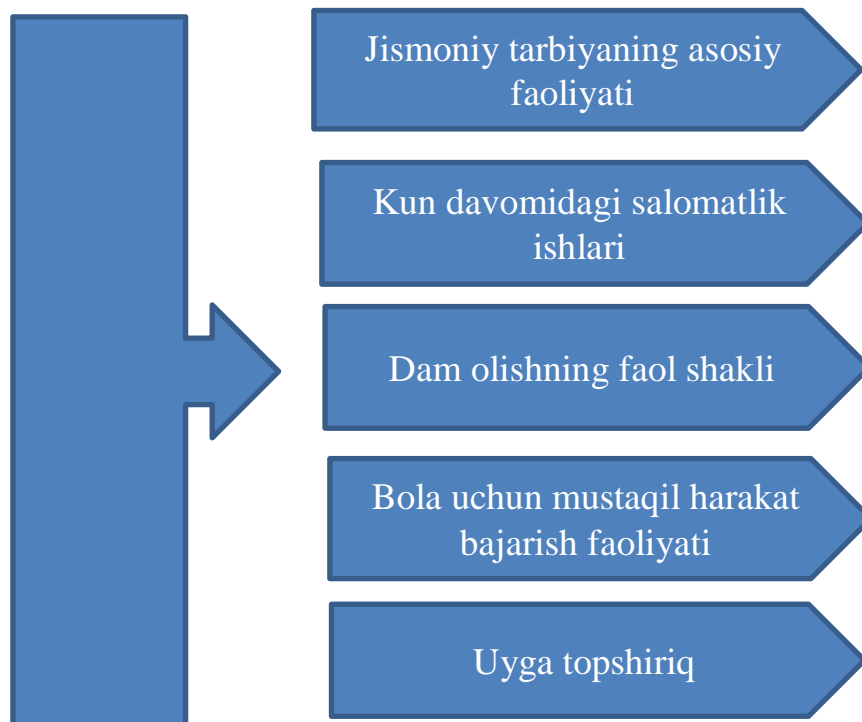
**Ключевые слова и фразы:** *физкультурные занятия, оздоровительная работа, активный отдых, физические моменты, физкультурные каникулы.*

**Annotation:** *The content of this article talks about the main forms that ensure the physical development of preschool children and their classification, and it talks about physical training organized with preschool children.*

**Key words and phrases:** *physical education training, health work, active recreation, physical moments, physical education.*

MTT bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning ish shakllari-bu bolalarning rang-barang faoliyatini qamrab oluvchi ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faoliyatlari tashkil etadi. Tarbiyalanuvchilarning jismoniy tarbiyasini

tashkil etishining ish shakllari quyidagilardan iborat:



### ***Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining mazmuni va tuzilishi***

MTT larida jismoniy tarbiya mashg`ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam tayyorlashning asosiy shaklidir. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari bolalardagi bir qancha ijobiy emotsiyalarni ya`ni xushchaqchaqlik, intizomlilik, atrof-muhitda tartibli harakat qilish, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo`nalgan holda faoliyat ko`rsata oladigan, axloqiy sifatlar va ijodiylikni namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarning ahamiyati bolalarning harakatlar madaniyatini shakllantirish, organizimni sog`lomlashtirish, ta`limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir.

MTT larida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlari o`zaro bog`liq quydagi uch qismdan iboratdir:

Mashg`ulotning boshlang`ich qismi – tayyorgarlik.

Mashg`ulotning asosiy qismi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi.

### ***Mashg'ulot kirish qismi.***

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kirish qismida bolalarning kolonna, uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi mashqlari bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Mashg'ulotning bu qismi bolalarda mashg'ulotga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy qismida quyidagi masalalar hal qilinadi.

- O'tkaziladigan kun.
- O'tkaziladigan vaqti.
- O'tkaziladigan joyi.
- Bolalarning soni.
- Jismoniy tarbiya inventarlari, atributlar, o'yinchoqlar.
- Mashg'ulotlarning vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kirish qismi kichik guruhlarda 2-4 daqiqa, o'rta guruhda 3-5 daqiqa, katta va tayyorlov guruhlarida 4-6 daqiqa davom etadi.

### ***Mashg'ulot asosiy qismi.***

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy qismida asosan ikki yo'nalishdagi masalalar ko'rib chiqiladi.

***Birinchi yo'nalish***-bu yo'nalishda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga jalb qilish, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari hal etiladi;

***Ikkinchi yo'nalish***-bu yo'nalishda bolaning asosiy holatning o'zida asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi.

Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng

barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o`yinlar o`tkaziladi.

### ***Mashg`ulot yakunlovchi qismi.***

Jismoniy tarbiya mashg`ulotining o`yindan keyingi yakunlovchi qismiga alohida e`tibor beriladi va u tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurish mashqlarini o`z ichiga oladi. U umumiy qo`zg`aluvchan harakatga yordam beradi yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Odatdagi hollarda yurish mashqlari barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o`yin bilan almashtiriladi. Yurish yoki sekin yugurish u bilan almashtirib turiluvchi o`yin shaklida mashg`ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: turli yosh guruhlarida turlicha ya`ni kichik guruhda 2-3 daqiqa, o`rta, katta va tayyorlov guruhlarida 3-4 daqiqa davom etadi.

### ***Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining davomiyligi:***

-kichik guruhlarda 15-20 daqiqa;

-o`rta guruhlarda 20-25 daqiqa;

-katta va tayyorlov guruhlarda 30-35 daqiqani tashkil etadi.

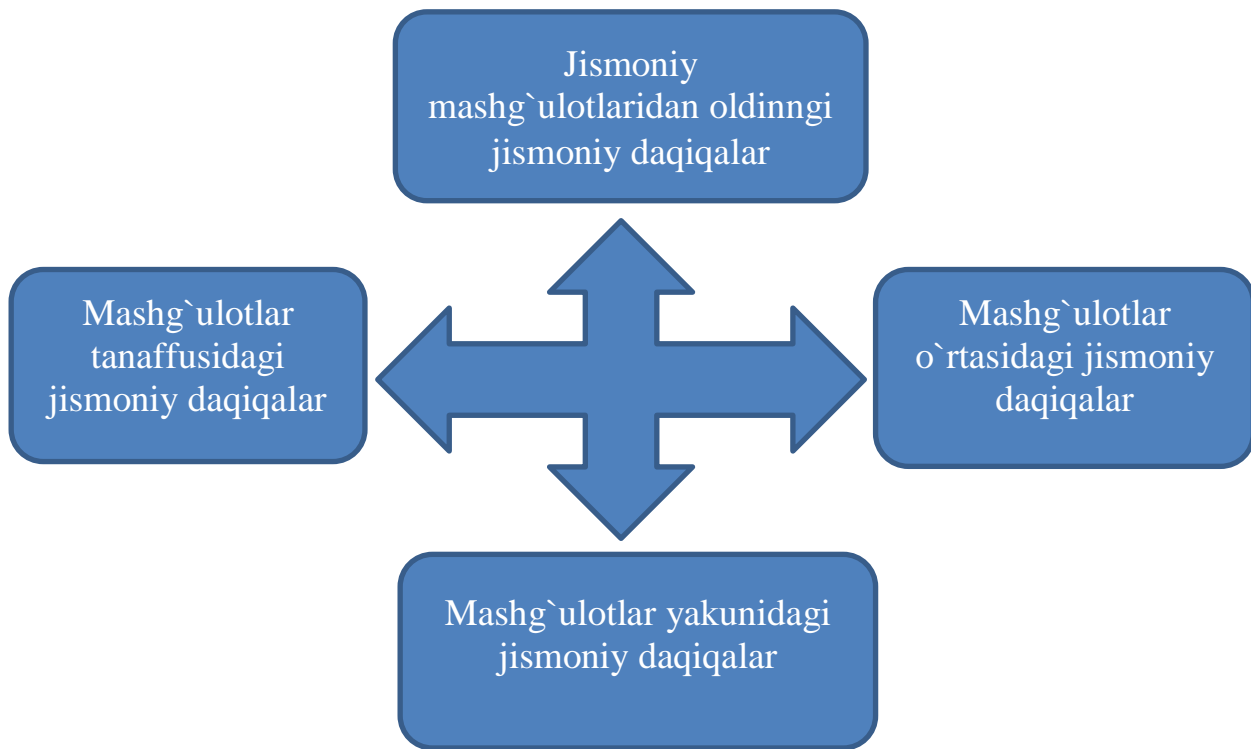
Kichik guruhlar jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining kirish qismi 2-4 daqiqa, asosiy qismi 13-16 daqiqa va yakunlovchi qismi 2-3 daqiqa ajratilgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

O`rta guruhlar uchun jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining kirish qismi 3-5 daqiqa, asosiy qismi 14-16 daqiqa yakunlovchi qismi esa 3-4 daqiqa qilib tashkil etilishi belgilab qo`yilgan.

Katta va tayyorlov guruhleri uchun tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining kirish qismi 4-6 daqiqa, asosiy qismi uchun 23-25 daqiqa va yakunlovchi qisim uchun 3-4 daqiqa ajratilishi to`g`ri holat sifatida baholanadi.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlarining kirish, asosiy va yakunlovchi qisimlari uchun ajratiladigan vaqt har doim ham bir xilda tashkil etilmasligi mumkin. Bu jarayonga ta`sir etuvchi omillar hisobga olinishi maqsadga muvofiq.

**Jismoniy daqiqalar** (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) bo`lib o`rta, katta va tayyorlov guruhlarida tashkil etilish nuqtai nazaridan to`rt guruhga bo`linadi.



Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo`lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola jismoniy tarbiya mashg`ulotlari jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg`ulot yuklamasining 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 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 daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho`qqayib o`tirish yoki turgan joyida 30-40 soniya yugurish harakatlaridan foydalanish kiradi. Jismoniy daqiqalari o`z ichiga yelka kamari va qo`llarga mo`ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini qamrab oladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Ma'murov B. B. «Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» o`quv qo`llanma «Turon zamin ziyo» T.: 2014.
2. Mahkamjonov K. Xo`jayev F. «Jismoniy tarbiya» 3- sinf o`quvchilari uchun o`quv qo`llanma T.: «O`qituvchi» nashriyoti-matbaa ijodiy uyi 2006.
3. Rahimqulov Karimjon «Milliy harakatli o`yinlar» o`quv qo`llanma «Tafakkur-bo`stoni» T.: 2012.
4. Rajamuradov Z. T. va boshqalar «Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi» darslik «Tafakkur bo`stoni» T.: 2013.
5. Usmonxadjayev S. «Milliy va harakatli o`yinlar» darslik «Iqtisod-moliya» T.: 2015.