

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY HARAKATLARGA O'RGATISH USLUBIYATI

M. Nuriddinova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti, o'qituvchisi
E-mail: nuriddinova.muyassar83@mail.ru

A. Bobomurodov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti, o'qituvchisi

H. Kenjayeva

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti, o'qituvchisi

R. Xursanova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti, o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar bilan asosiy harakatlarni tashkil qilish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy faoliyat, asosiy harakat turi, ertalabki badantarbiya, o'yin, mashg'ulot, chiniqtirish, saflanish, gimnastika.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarda eng asosiy va hayotiy zarur harakatlar: piyoda yurish, yugurish, sakrash, osilish, tortilish, uloqtirish, muvozanat saqlash va shu kabilar bolaning har tomonlama rivojlanishida asosiy manba hisoblanadi. Harakatlarning asosiylariga bolalarni o'rgatishda murabbiy ta'lim berish barobarida tarbiyaviy hamda sog'lomlashtiruvchi vazifalarni ham yechadi. Xususan, jismoniy mashqlardan: tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, mushaklarni puxtalash bilan birga, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarini ham mustahkamlaydi. Olti-yetti yoshli bolalarning fiziologik, psixologik jihatdan o'qishga, maktabga tayyorgarligi darajasi asosiy harakatlarga va harakat tajribasiga bog'liq bo'ladi.

ADABIYOTLAR TAXLILI VA METODOLOGIYA

Tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqotning vazifasi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda asosiy harakat turlariga o'rgatish jarayonini metodologik asosini yoritishdan iborat.

Tadqiqotning uslublari: ilmiy-metodik manbalarni o'rganish, tahlil qilish, kuzatuv, analiz va sintez.

Tadqiqotning muhokamasi. Davlat talablari (Standart)ning "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" bo'limining birinchi yo'nalishida bolaning jismoniy faolligini oshirish, yirik motorika, mayda motorika, sensomotorikani rivojlantirib, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirib borish nazarda tutiladi.

1-jadval

Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan talablar

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Yirik motorika		
Talab: Bola o'z tanasi va uning a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
boshi va ko'kragini ko'taradi; orqasidan qorniga va qayta o'giriladi; yordamsiz o'tiradi; oyoqlarini izlaydi va to'ib, og'ziga tortadi; turli yo'nalishlarda emaklaydi; to'rt oyoqlab harakatlanadi; tirkakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamsiz oyoqda turadi ; yura boshlaydi ; kichik to'siqlar ustidan xatlab o'tadi.	kattalar yordamsiz turli yo'nalishlarda yuradi; tizzasiga o'tiradi; yuguradi; engashib o'yinchoqlarni oladi; zina'oyadan yuqoriga qadama-qadam ko'tariladi.	bir oyoqda turib muvozanatni saqlaydi; mustaqil zina'oyadan ko'tariladi va tushadi; te'alikdan sirg'anib tushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi, oldinga siljib sakraydi; kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi; yo'iq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolani sevimli o'yinchog'i yaqiniga emaklab kelishini rag'batlantirish;	bolaga tortish, cho'zish, imkonini ko'tarish beruvchi	bolaning harakat tajribasini turli xil jismoniy mashqlar bilan boyitish;

<p>bola o'tirgan holatdan yotgan holatga tushishi va ko'tarila olishi uchun yumshoq joyni ta'minlash;</p> <p>bolani qorindan orqasiga aylanishiga va qorniga o'girilishiga rag'batlantirish;</p> <p>“men tomon emakla”, “o'tir” ko'rsatmalari orqali bola bilan hamkorlikda o'yinlar tashkil qilish;</p> <p>bola xatlab o'ta olishi uchun uni “ast predmetlar” bilan ta'minlash;</p> <p>vazifani murakkablashtirish maqsadida predmetlar sonini (masalan, kubiklarni) asta-sekin ko'paytirib borish;</p> <p>bola qiziqayotgan predmetiga emaklab yoki xatlab etishishi uchun imkoniyat yaratish.</p>	<p>predmetlarni taklif qilish;</p> <p>bola bilan qo'l va oyoqlarni harakatlantirib va xirgoyi qilib o'ynash;</p> <p>bola erkin harakatlanishi uchun xavfsiz va mustahkam muhit yaratish;</p> <p>bolaga aravacha, otchalar, kubiklar, yirik o'yinchoq mashinalar bilan o'ynashni o'rgatish;</p> <p>bola bilan to'g'ri yo'nalishda yurish, yugurish, emaklash, predmetlarni otish/ilib olish imkoniyatini beradigan o'yinlar o'ynash;</p> <p>ertalabki badantarbiyani ochiq havoda tashkillashtirish.</p>	<p>bola bilan yo'nalishini to'ishi va bo'sh joyda harakatlanishi uchun harakatli o'yinlar o'tkazish;</p> <p>bolaga kichik te'alikka chiqish va tushishida ko'maklashish;</p> <p>bolalarni harakat faolligini tashkillashtirishda jamoaviy shakllarga jalb etish;</p> <p>tanish harakatlarni birgalikda oson va erkin, bir maromda va kelishgan holda bajarish;</p> <p>olda turli kataklar, yo'lakchalar, doirachalar chizish hamda bolaga quvonch va xursandchilik bag'ishlaydigan mashqlar bajarish.</p>
--	---	---

Kichik soha: Mayda motorika

Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va ishlatadi

0-1 yosh**1-2 yosh****2-3 yosh****KUTILAYOTGAN NATIJALAR**

<p>Asosiy harakatlar</p> <p>predmetlarni ushlaydi;</p> <p>predmetlarni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi;</p> <p>bir vaqtda bir necha predmetlarni qo'lida ushlaydi;</p> <p>barmoqlari bilan turli o'yinchoqlarni aylantiradi;</p> <p>oddiy o'yinchoqlarni bo'laklarga ajratadi va yig'adi;</p> <p>qarsak chaladi;</p> <p>qo'lini silkitadi.</p>	<p>ko'pincha bir necha varaqni o'tkazib, kitob betlarini varaqlaydi;</p> <p>predmetlarni teradi va birlashtiradi ('iramida va hokazo);</p> <p>predmetlarni burab qo'yadi va burab oladi;</p> <p>“barmoqlar o'yini”ni o'ynaydi.</p>	<p>5 — 7 halqali 'iramidani bo'laklarga ajratadi va yig'adi;</p> <p>teshik shakliga mos keladigan yassi va hajmli shakldagi predmetlarni joylashtiradi ;</p> <p>halqaga arqonni o'tkazadi ;</p> <p>katta hajmli sodda mozaykalarni yig'adi ;</p> <p>oson qurilish</p>
--	--	---

		konstruksiylarini quradi; kattalar yordamida yirik munchoqlarni i'ga o'tkazadi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
har bir harakatni aniq tushuntirgan holda harakatni ko'rsatish; qurilmalar bilan o'ynash; bolaga o'yinchoqlar berib, ularni o'rganib chiqishiga imkoniyat berish; bolaga xavfsiz predmetlar, shaqildoqlar, kichik 'iramidalar va boshqa predmetlarni kattalar nazorati ostida tanlashi va saralashi uchun berish.	bolaga, ochish/yo'ish mumkin uy-ro'zg'ordagi o'yinchoq va predmetlarni taqdim etish (sinmaydigan qo'qoqli bankalar, kastryullar).	bola bilan muntazam shug'ullanish: hamkorlikda hayvonlarni, uy-ro'zg'or buyumlarini (liko'cha, 'iyola, qoshiq) loydan yoki 'lastilindan yasash, ushbu barcha predmetlarni chizish; qumdonda bola bilan o'ynash, qumdonda kichkina o'yinchoqlarni bekitish mumkin, bola esa ularni o'zi qidiradi; qo'llar mayda motorikasining sensomotor muvofiqligini rivojlantirish uchun bog'lash o'yinlarini o'tkazish bolaga kubiklarni yig'ish, qulflarni yo'ish va ochish imkoniyatini berish va h.k.
Kichik soha: Sensomotorika		
Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
muhitni qo'llari va og'zi bilan o'rganadi; predmetlarni bir-biriga uradi ; qarsak chaladi ; qiziqtirayotgan obyektga intiladi.	yoqtirgan taomi va boshqa buyumlarga qo'lini cho'zadi; liko'chani ('iyola) ushlaydi va undan ichadi ; suvni bir idishdan boshqasiga to'kadi; ikki qo'li bilan ko'tokni irg'itadi;	ko'tokni boshqalarga dumalatadi; kattalarga ko'tokni otadi; tortilgan arqon ustidan ko'tokni otadi; 'iramidani rangi, shakli va kattaligiga qarab yig'adi; tanish sabzavot va mevalarning ta'mini

	ko'tokni dumalatadi va otadi; oyog'i bilan ko'tokni itaradi; i'ga bog'langan aravacha yoki mashinani boshqaradi.	aniqlashi mumkin; 'ast va baland ovozlarni ajratadi; qo'l va oyoqlarini bir maromda uyg'un harakatlantiradi.
--	--	--

BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT

ovqatlanish va tamaddi qilishning aniq vaqtini belgilab qo'yish bolaga quti berish va o'yinchoqlarini unga yig'ishini iltimos qilish; bolaga sevimli taomlarini taklif qilish; bolaga u ko'rayotgan narsasi va harakat o'rtasidagi bog'liqlikni anglashiga ko'maklashish (qara, ko'tok dumalaya'ti, bor, uni tutib ol); bolaning har bir muvaffaqiyatini rag'batlantirish.	bolaga bir necha taomdan birini tanlash imkonini berish; bolani kun mobaynida mustaqil 'iyoladan ichishini rag'batlantirish; bolaga sezgisi bilan harakatlarni birlashtiruvchi jismoniy mashqlar imkonini taklif qilish (soylar o'yini, oyoqlar bilan chizish, signal bo'yicha harakat); turli material va turli shakldagi predmet va o'yinchoqlarni taklif etish va ularni nomini aytish.	bola bilan doimiy muloqotda bo'lish, u bilan o'ynash, u kublarni, 'iramidalarni, matreshkalarni qismlarga ajratish, yig'ish, predmetlarni qutilarning mos keladigan teshigiga kirgizish; salatlar tayyorlayotganda, bolaga sabzavotlarni tatib ko'rib, ta'mi va hidiga qarab aniqlash imkonini berish ; "Sekin va baland", "Nima jaranglayotganini aniqla!", "qadam tashlaymiz va raqsga tushamiz", "Nimani eshitya'san?" kabi o'yinlarni o'ynash.
--	--	--

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANISHI

Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik

Talab: Bola salomatlikni saqlash ko'nikmalarini namoyon qiladi, xavfsiz sog'lom ovqat va hayotni saqlash qoidalari haqida tushunchaga ega

tug'ilgandan-1 yosh

1-2 yosh

2-3 yosh

KUTILAYOTGAN NATIJALAR

yaxshi ishtaha va uyquga ega ; qoshiq bilan mustaqil yeyishga harakat qiladi; qo'lining barcha barmoqlarini qo'llab gubkani siqadi; yuzi, og'zi va qo'llarini	kattalar yordamida tishlarini tish chyotkasi bilan tozalaydi; mustaqil yuzi, og'zi va qo'llarini artadi;	qo'lini sovun bilan ishqalaydi, ko'pigini yuvadi va sochiqqa artadi; mustaqil qoshiq bilan taomlanadi; qo'l sochig'idan (salfetkadan) ovqatlanish
---	--	---

artadi; butilkadan ichadi; cho‘milayotganda suvni sachratadi.	kiyimini echishga harakat qiladi; stol va ‘ollarni artishga taqlid qiladi.	jarayonida foydalanadi; suv muolajalariga ijobiy munosabat bildiradi.
--	---	---

BOLANI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA FAOLIYAT

bola bilan birgalikda jo‘mrakdan oqayotgan suvni kuzatish; qo‘l yuvish jarayonini ko‘rsatish; bolaga sovun berish, undan qanday foydalanishni ko‘rsatish, hidlab ko‘rish imkoniyatini berish, rangiga bolaning e‘tiborini qaratish; cho‘milish vaqtida gubka, mayda o‘yinchoqlar va ko‘pik bilan o‘yinlar tashkil qilish.	bolaga qanday qilib tishni tozalash va og‘izni chayish kerakligini ko‘rsatish; bolaning urinishlarini rag‘batlantirish; suv nimaga kerakligini tushuntirish; jarayon vaqtida turli she‘rlardan foydalanish; chyoatka bilan ishqalangandan so‘ng kir joy qanday tozalanishini namoyish qilib berish.	bolalarni mustaqil harakatga o‘rgatish; bolalarni to‘g‘ri ovqatlanishga o‘rgatish; bolaga organizm uchun nima foydali, nima zarar ekanligini tushuntirish; salomatlikni saqlash va mustahkamlashda shaxsiy namuna ko‘rsatish
--	---	--

Kundalik hayotda, jamiyatda, tabiatda xavfsiz yurish-turish asoslarini shakllanishi.

Tug‘ilgandan 3 yoshgacha

Bola hali juda kam tajribaga ega bo‘lganligi sababli:
 bolani qarovsiz qoldirmaslik va travmatizmni oldini olish;
 o‘yin va mustaqil harakat mobaynida doimiy ravishda bolaning kayfiyatini
 kuzatish;
 sokin va do‘stona ohangda ga‘irish;
 bolaga o‘yinchoq tanlashda ishlab chiqaruvchining tavsiyalariga rioya qilish
 lozim.

6-7 yoshli bolalarning umumiy jismoniy rivojlanishi uyg‘un ravishda ro‘y bera boshlaydi. Ularda tayanch-harakat, yurak-qon tomir, nafas olish, ichki sekretiya bezlari jadal rivojlanadi. Shuning uchun maktabga tayyorlov guruhiga quyidagi vazifalar qo‘yiladi: yil davomida bolalarning yurish va yugurish ko‘nikmalarini takomillashtirish, ya‘ni bir holatlarda, keng va erkin tibbiy holda harakatga keltirib yurish, yengil bir xil yugurish. Yurish va yugurishda bir xil belgilangan topshiriqni saqlay bilish va yana uni tezda o‘zgartira olish. Sakrashlarda yugurish va oyoqni to‘g‘ri qo‘yib depsinishni o‘rgatish (1-jadval).

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Nishonga aniq otishning turli usullarini, uloqtirishlarni rivojlantirish, osilib, tirmashib chiqishda harakatlarning bir xilligini bir me'yorga moslashtirib, kelishtirib bajarishga o'rgatish. Bolalarni bir joyda turib saflanish va qayta saflanishga, ketma-ket, yonma-yon, doira hosil qilib saflanishlarga hamda qad-qomatni to'g'ri rivojlantirishga o'rgatish. Jismoniy tarbiya bolalar bog'chalari uchun tarbiyaviy dasturda ko'rsatilgandek, quyidagi asosiy harakat mashqlari didaktik prinsipda o'rgatiladi va ketma-ket murakkablashtirib boriladi.

Asosiy harakatga o'rgatish

«Bayroqcha». Bolalar bir safda (ketma-ket saflanib) turib, so'ng yurib (yugurib) maydoncha yoki xona burchagiga boradilar. Birinchi bolaning qo'lida bayroqcha bo'lib, «To'xtang!» so'ziga hamma bolalar to'xtaydilar. Tarbiyachi bolalardan birontasini chaqiradi, u bayroqchani ilgari boladan olib, o'zi saf oldiga borib turadi va yurish (yugurish) davom etadi. Qachonki bolalar o'zlarining saf oldiga borib turishlarini tezda o'rganib olsalar, shunda saf harakatini to'xtatmasdan oldinda boruvchilarni almashtirish mumkin. Bolalarning yurish (yugurish) paytlarida maydon yoki xona burchagiga ustunchaning tepa qismiga bayroqcha qo'yish joizdir, chunki bolalar yurgan va yugurgan paytlarida o'sha burchaklarda to'g'ri burilishni o'rganadilar. Keyinchalik ustunchaga bayroq qo'yishning zaruriyati bo'lmaydi, chunki bolalar burchaklardan to'g'ri burilib yurish, yugurishga odatlanadilar.

«Hushyor bo'li!» Bolalar bir safda yugurib bormoqdalar, har bir bolaning qo'lida bayroqcha yoki koptokcha, shar bo'lishi mumkin. Tarbiyachi shu payt bironta bolaning ismini aytadi. Shunda bola qo'lidagi narsani ko'taradi. So'ng boshqa bolaning ismini aytadi, u qo'lidagi narsani ko'targanda oldingi bola bayroqchani tushiradi.

«Baland va past». Bolalar safga ketma-ket, bo'ybastlariga qarab saflanadilar. Ushbu yo'sinda yuradilar hamda yuguradilar. Tarbiyachi tartibga qarab: bo'yi balandlarni oldin ga, bo'yi pastlarni esa ulardan keyinga qo'yadi. «Buriling!» Bolalar bir safda yuradi (yuguradi). Shu tarzda bironta joyga borib (devor, daraxt, oyna), orqaga buriladi, oldinda boruvchi bola safni boshqarib boradi. Keyingi navbatlarda yo'nalishni o'zgartirib yurishni (yugurishni) to'satdan doiraga urib, hushtak yoki chapak chalib o'rgatadi. Keyingi navbatlarda tarbiyachi so'z bilan: «Burilinglar!» deb yoki to'satdan (chapak yoki doiraga urib) yurishni, yugurishni o'zgartirishi mumkin.

«Ilonizi». Maydoncha yoki pol ustiga aylana bo'ylab koptokchalar (tennis to'pidan kattaroq lattadan, matodan yasalgan, ichiga eski paxta, qum solingan) 40–50 sm oralig'ida qo'yib chiqiladi. Bolalar doira bo'ylab saflanadilar. Tarbiyachining topshirig'iga binoan «Yuringlar!» deganda, aylana bo'ylab yurishadi. «Ilonizi bo'ylab» deganda, har qaysi to'ldirma to'pchalarni aylanib yuradilar (yuguradilar).

Ushbu mashqni musiqa sadosida yoki doira tovushida bir xil ritmda o'tkazish ham mumkin.

«Doirachalar». Maydonda yoki xonaning uzunasiga aylanasi 25–30 sm keladigan doirachalar yarim qadam oralig'ida qo'yib chiqiladi. Bolalarga yurish paytida, oyoqni doiracha o'rtasiga qo'yishlari aytiladi. Bu yurish mashqining afzalligi shundaki, u qadamni oyoq uchida bosishga o'rgatadi. Yurish mashqi o'tkazilgach, undagi doirachalar masofasi o'zgartiriladi. Buning evaziga bolalar kengroq va «uchibroq» yurishga o'rgatiladi.

«Tovushni eshit va bajar!» Bolalar birin-ketin qo'l ushlab, juftlashib yurib (yugurib) borishadi. Tarbiyachi tovush berishi bilan (chapak chalishi, doiraga urishi) tezda qo'llarini tushirishib, yonma-yon, orqada qolmay, bir-birovini quvlamasdan yurish (yugurish)ni davom ettirishadi, tovushni qaytarish bilan tezda yana qo'l ushlab, juft-juft bo'lishib yurishadi (yugurishadi).

«Bir, ikki». Bolalar saflanadilar, so'ng qayta saflanib, ikkitadan, ketma-ket, juft ketidan juft bo'lib, qo'l ushlabmas dan, masofani aniq ushlab yurishadi. Tarbiyachi «Bir» deb aytishi bilan bolalar to'xtamasdan qayta yurishadi. «Ikki» deganda juftlashib yurishadi.

«Aylaning!» Bolalarga juft-juft bo'lib burilish, aylanishni bir joyda turgan holatda o'rgatib olish joizdir, bu mashq ichki tomoniga, ya'ni yuzma-yuz bajariladi.

«Darvoza!» Bolalar qo'l ushlabmasdan juft-juft bo'lib yurishadi (yugurishadi). Tarbiyachining «darvozalar» degan tovushini eshitib to'xtashadi, bir-birlarining qo'llarini ushlab baland ko'tarishadi. Oxirgi yugurib kelayotgan juftlik «darvoza» tagidan o'tib, oldinga chiqib, hammadan birinchi bo'lib turadi. Yana barcha bolalar yurishni davom ettiradi. Qayta yana tovush eshitilsa, «darvoza» hosil qilib, sheriklar oldinga o'tib boradilar.

«Qorong'i uyda yurish». Bolalar xonaning bir burchagidan o'tib bo'lgandan so'ng bir qatorga saflanadilar. Shunda tarbiyachi xona o'rtasiga 3–4 m masofaga kelib, bolalarga: «Men tomonga qarab hammangiz ko'zingizni yumib «To'xtang!» deguncha yurib kelasizlar», deydi. Ya'ni bolalar 3–4 m masofani «qorong'i uyda yurganday» bajaradilar.

«To'siqlardan o'tish». Zal, xona yoki maydonda bolalar yonma-yon saflanib turishadi. Tarbiyachi ularga mashqni bajargan holda to'siqlardan qanday qilib o'tishni aytadi. Bolalar oldinga qarab yurishganda, «To'siqlardan tizzalarni baland ko'tarib o'tinglar!» deb aytadi.

«Suvda, quruqda». Mashqlar avvalgi safardagiday o'tkaziladi. Faqat tarbiyachi tovush chiqarib, «suvda» deganda, bolalar oyoq uchlarida suv kechganday yuradilar, «quruqda», deb aytilganda, tovonni to'liq bosib yuradilar.

«Joy almashuv». Xonaning o'rtasidan yoki diagonal bo'yicha chiziq o'tkaziladi. Bolalar ikki guruhga bo'linib, har biri xonaning u yoki bu yarmiga joylashib oladilar. Tarbiyachi «Yuguring!» deganda barcha bolalar o'zining yarim

maydonchasida yugura boshlaydi. Shu payt tarbiyachi doiraga urib yoki «joy almashing», deyishi bilan har qaysi guruh o'zining maydonchasidan boshqa maydonchaga tezlik bilan o'tib olishga harakat qilishi kerak.

Yurish va yugurishda turli belgilangan mashq-topshiriqlarni bajarish: buyumlar oralig'idan o'ta bilish, ularni yig'ish, bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish va hokazolardan iborat.

«Kim nima topdi?» Xonaning har qaysi tomoniga maydachuyda buyumlar bolalar soniga qarab qo'yib chiqilgan. Bolalar esa buyumlar oralig'ida u yerdan bu yerga yurib-yugurib yurishadi. Tarbiyachi bolalarga: «Yurganda boshni oldinga egmanglar, oldinga qarab to'g'ri yuringlar, birbiringizga yo'l berishni o'rganinglar» deydi, so'ng «To'xta!» deyishi bilan, hamma bolalar to'xtaydi va qo'lga nima yaqin bo'lsa, shuni (kegli, qopcha) tepaga ko'taradi.

«Kechinma». Bolalar doira hosil qilib turadilar, ularning har birining qo'lida rangli bayroqcha bo'ladi. Tarbiyachining topshirig'iga ko'ra, har bir bola bayroqchasini o'zi turgan joyiga (polga, yerga) qo'yib, xona yoki maydon bo'ylab yuradi. Ammo doira o'rtasiga kirish man etiladi. Shunda tarbiyachi tovush chiqarib: «Bir, ikki, uch – hamma doiraga chop!» deb darak beradi, bolalar o'z joylariga yugurib boradilar va o'z bayroqchalarini ko'tarib ko'rsatadilar. To'siqlardan o'tishda yurish va yugurish (oshib o'tish, tagidan o'tish, sakrab oshib o'tish), quvlab yugurish, quvlovchiga tutqich bermay yugurishda ushbu mashqlar bajariladi.

«To'siqlardan o'tib ko'r!» Xonaning bir tomonida bolalar bitta safda saflanib turishadi. Xonaning qolgan tomonida gimnastik tayoqchalar ko'ndalang holatda stulchalar ustiga qo'yib chiqiladi. Bolalar yurgan holatda, orqa tomondan kelayotganni to'xtatmasdan birinchi to'siq – tayoqchadan hatlab o'tishi kerak, ikkinchi to'siq (ko'dalang stulchalarga qo'yilgan tayoqcha)ning tagidan o'tishi va uchinchi tayoqchani oshib o'tib, so'ng 8 qadam oyoq uchida qo'llarini yuqoriga ko'targan holda yuri shi, yana 8 qadam to'liq tovonlarda yurishlari lozim. Bolalar ushbu mashqni o'zlashtirgandan keyin mashqni yugurish bilan o'tkazsa ham bo'ladi. Tepalik va pastlikka yugurib chiqib, chopib tushish, emak lab chiqib, yarim o'tirib-tushish va h.k.

XULOSA

Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolaning sog'lom jismoniy holati va kun davomidagi psixikasi uchun zarur harakat rejimini bajarilishini ta'minlaydi. Bir tomondan muayyan aqliy kuchni va ikkinchi tomondan aktiv dam olishni talab qiluvchi turli xarakterdagi bolalar faoliyatini maqsadga muvofiq almashtirib turish nerv tizimi charchashining oldini olishni, bolada xushchaqchaq kayfiyat va organizmning optimal ish qobiliyatini saqlab turishni ko'zda tutadi. Bolalar hayoti asosan ochiq havoda kechadigan paytlarda doimiy ravishda sosiy harakat turlarini soddalashtirib lekin qiziqarli tarzda o'tkazish tavsiya qilinadi. Asosiy harakat turlari 2-3 dan 5-6 gacha bolalar yosh guruhlari

kesimida o'rgatib borilishi lozim. Bunda musiqaviy ovozlarda va guruhiy jo'rlikdan foydalanish, harakatni juflikda bajaritirish, turli buyumlar bilan bajarish, bolalar maydonchasini o'zgartirib turish ham foyda beradi.

REFERENCES

1. Abdikadirova, N. S., Nurillaeva, D. S., Ganijanovna, M., Azamova, S. R. J., Bobomuradov, B. K., & Kutlimuratov, I. K. (2021). Football in Uzbekistan: Law, Leisure and Sociology. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 58(1), 1995-2002.
2. Тангриев, А. Т., & Дачев, О. В. (2019). Национальный спорт в вузе. *Наука, техника и образование*, (11 (64)), 69-71.
3. Игамбердиев, О. Р. (2021). Футбол тўгаракларида шуғулланувчи 4-5 синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлигини ошириш. *Фан-спортга*, 54-56.
4. Дачев, О. В., & Ирисбоев, М. Т. (2021). Уровень подготовки специалистов по футболу в узбекистане. *Проблемы педагогики*, (1 (52)), 85-87.
5. Нурматов, М. Х. (2021). Эффективность и надежность тактической деятельности квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, 16-17.
6. ШУКУРОВА, Ш. (2019). Мини-футбол бўйича аёллар жамоаларида амалга оширилган стандарт вазиятлар тахлили. *Фан-Спортга*, (2), 44-47.
7. Хамдамов, Р. М., & Курязов, Р. (2022). Особенности совершенствования технических элементов у футбольных вратарей. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 1(46), 152-155.
8. Моргунова, И. И. (2020). Определение спортивной пригодности детей для занятий спортивной гимнастикой. *Фан-Спортга*, (5), 75-78.
9. Пахрудинова, Н. Ю., & Хасанова, Г. М. (2020). Модификация занятий физической культурой в вузе посредством использования оздоровительно-развивающих видов гимнастики. *Вестник науки*, 3(4), 25-30.
10. Musaev, B. B., & Umarov, M. N. (2022). Correlation analysis of the integral preparedness of 12-17 years-old gymnasts. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 20-26.
11. Хайтметов, И. С. (2021). Ёш гимнастикачи қизларнинг хореография машқлари орқали махсус ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш. *Fan-Jamiyat*, 13-15.
12. Xasanovich, U. X. About prognostic value of indicators of motor abilities in young gymnastes.
13. Улезко, И. В. (2021). Бадий гимнастикада спортчи қизларнинг предметлар билан ўзаро ҳаракатининг индивидуал биомеханик хусусиятлари (сифатлари, имкониятлари). *Academic research in educational sciences*, 2(1).

14. Abdikadirova, N. S. (2020). Mechanisms of forming youth leisure organization. modern education systems in the usa, the eu and the post-soviet countries.
15. Sabirdjanovna, A. N. (2020). Mechanisms of forming a system for organization of leisure of youth of modern Uzbekistan. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(6), 469-476.
16. МАХАМАДЖОНОВ, Ф. (2019). Оценка структуры соревновательной деятельности юных футболистов 13-17 лет. *Фан-Спортга*, (1), 6-11.
17. Тўлаганов, А. А. (2021). Ёш футболчиларнинг ўйин давомидаги чап ва оёқда бажариладиган техник-тактик харакатларини тахлил қилиш. *Фан-спортга*, 57-58.
18. Khojaniyozov, B. I. (2021). Teaching wrestling as a national sport in higher educational universities. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(7), 259-266.
19. ХОЛИҚОВ, Б. (2020). Малакали курашчиларни тайёрлашда техник усулларни бажариш сифатининг ўрни. *Фан-Спортга*, (5), 41-43.
20. Шукуров, М. Н. (2021). Курашчиларнинг организмига кластерланган махсус тайерлов техник машқларининг таъсири. *Наманган Давлат Илмий Ахборотномаси*, 366-369.
21. Tajibayev, S. (2020). Improvement Of Technical And Tactical Movements Of Wrestlers On The Basis Of Differential Approach, Taking Into Account The Morphological Characteristics. *Scienceweb academic papers collection*.
22. Kholikov, B. K. (2021). Optimization of the ratio of physical and technical-tactical training of qualified kurash wrestlers. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 185-190.
23. Umarov, D. N. (2018). Technique of development of special endurance. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 6(5).
24. Умаров, Д. Х. (2017). Влияние занятий бадминтоном на организм. In *Актуальные проблемы физической культуры и спорта* (pp. 76-77).
25. Вафоев, Б. Р., Частоедова, А. Ю., & Яхшиева, М. Ш. (2018). Использование мультимедийных средств в спортивной тренировке. *Образование и воспитание*, (4), 75-77.
26. Частоедова, А. Ю. (2021). Совершенствование навыков выполнения сложнокоординационных движений у юных гимнасток с использованием мультимедийных технологий.

27. Bobomurodov, A. E. (2021). The specific features of agility in preschool children. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2021(06), 101-111.
28. Muradov, F. M. (2021). Development of coordination skills in children aged 6-7 years with disabilities through action games. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 92-97.
29. Mukhsinov, S. N. (2021). Improvement to the means and methods of developing special physical preparation of young handball players as well as controlling the level of preparation. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 2021(06), 143-152.
30. ХОЛМУРОДОВ, Л. (2021). Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. *Фан-Спортга*, (1), 46-49.