

Мушаклар релаксацияси (яъни мушакларни бўшаштириш) даврида ўзини ишонтириш ва ахборотга таъсирчанлик юқори бўлади. Мушаклар релаксациясининг самарали кечиши учун мураббий спортчи мушакларини бўшаштиришга ёрдам берадиган усул ва воситаларини спортчига назарий ва амалий фаолиятларида фойдаланишни ўргатишлари зарур.

Мураббийнинг касбий, услубий фаолияти ва уни такомиллаштиришда интенсив ёндошув – унинг педагогик, услубий маҳоратлари ва техникасини ҳамда касбий фаолиятни мотивациялар ҳисобига жадал суратларда амалга оширилишидир. (*Мотив – инсонни ўқишга ёки муайян ижобий ҳаракатларини бажаришга ундовчи сабаблар йиғиндиси. Спортчининг маълум эҳтиёжларини қондириш билан боғлиқ фаолиятга мойиллиги*).

Мотивацион кўникма - шахс манфаатларининг йиғиндиси ва шахснинг ижодий, илмий меҳнатга компетентлигидир.

Спортчиларни педагогик, психологик, услубий ва технологик фаолиятини такомиллаштиришда янги модернизация қилинган воситалар, спорт жиҳозлари, технологиялардан ўқув - машғулот ва мусобақалар жараёнига инновацион ёндошув самарадорликни кафолатлайди.

Мураббийнинг касбий, услубий фаолиятининг компонентлари, вазифалари, далиллар билан қонуниятлар, яққоллик билан мавҳумлик, билимлар билан ҳақиқатни, мустақил билиш усулларини ўрганиш ва профессионал тренингларнинг илғор технологиялари, шунингдек мураккаб, фан ютуқлари ни талаб қилувчи технология жараёнлари имитаторларни танлаш ва қўллаш мақсадга мувофиқдир. (*Имитация – латинча имитатио - тақлид, ўхшаши. имитатор – бирор нарсага ўхшашма*).

Спортчини ишончига кириш, ишонтира олиш, мустақил фикр юритиш кўникмасини ҳосил қилиш, нутқи, қалбга йўл топа олиши, мулоқотга киришишида коммуникативлик мураббийнинг технологик маҳоратидир.

Спортчиларини мусобақаларга тайёрлаш жараёнига мураббийнинг инновацион ёндошуви, спортчилар фаолиятининг пироворд натижасини башорат қила олиши, унинг стратегияси, тактикаси, технологиясини аввалдан режалаштириши ва ҳал этишини кафолатлашида, спортчининг интеллектуал, жисмоний тайёргарликка ўз хоҳиши билан шуғулланиши натижасида муваффақиятларга эришганлик даражаларини ўз ичига оладиган жараёндир.

Спорт соҳасидаги инновацион жараёнлар, замонавий талабларини мураббий ижодий ўзлаштириб, спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга янгича ёндошуви, ўқув машғулотларини сифат ва самарадорлиги бўйича жаҳон стандартлари даражасида ташкил эта олиши, спортчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида фаол иштирокчи, мустақил фикрловчи бўлиши, юқори натижаларга эришиш кафолатланади.

## **МАКТАБГАЧА YOSHDAГI BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN JISMONIY TARBIYA TADBIRLARINI TASHKIL ETISH**

*Nuriddinova Muyassar Muhiddinovna,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti,*

*"Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi, p.f.b.f.d. (PhD).*

*Toshkent, O'zbekiston*

*e-mail: nuriddinova.muyassar83@mail.ru.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil qilish bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

**Аннотация.** В данной статье представлена информация по организации занятий физической культурой с дошкольниками.

**Annotation.** This article provides information on organizing physical education activities with preschoolers.

**Kalit soʻzlar:** jismoniy faoliyat, ertalabki badantarbiya, oʻyin, mashgʻulot, chiniqtirish, saflanish, gimnastika.

**Ключевые слова:** двигательная активность, утренняя зарядка, игры, тренировка, зарядка, очищение, гимнастика.

**Keywords:** physical activity, morning exercise, games, training, exercise, purification, gymnastics.

**Mavzuning dolzarbligi.** Kichkintoylarni ilk yoshdan boshlab jismoniy tarbiya va sportga boʻlgan qiziqishlarini oshirish, sportga muhabbat uygʻotish, ularning jismoniy kamolotini taʼminlash - baxtli kelajakning kafolatidir. Maʼlumki, kichik yoshdagi bolalar atrofdagi barcha jarayonlarni kuzatib taqlid qiladilar, bolalar uchun murakkab boʻlmagan harakatlarni ular oʻz hoxishlari bilan bajaradilar va tez oʻrganadilar. Oʻyin mazmunidagi mashgʻulotlar va qiziqarli jismoniy tadbirlar orqali sekin asta jismoniy koʻnikma va malakalari shakllanib boradi.

**Tadqiqotning maqsadi** maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda jismoniy tadbirlari (asosiy harakat turlari, gimnastika, mashgʻulot)ni tahlil qilishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifasi** maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda qoʻyiladigan davlat talablari va metodologik asosining tahlilidan iborat.

**Tadqiqotning uslublari:** ilmiy, huquqiy va metodik manbalarni oʻrganish va tahlil qilish, kuzatuv, analiz va sintez.

**Tadqiqotning muhokamasi.** Davlat talablari (**Standart**)ning “*Jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzining sjhakllanishi*” boʻlimining birinchi yoʻnalishida bolaning jismoniy faolligini oshirish, yirik motorika, mayda motorika, sensomotorikani rivojlantirib, madaniy-gigienik koʻnikmalarni shakllantirib borish nazarda tutiladi.

Belgilangan kun tartibiga rioya etgan holda harakatli oʻyinlar, kam harakatli oʻyin, yirik va mayda oʻyinchoqlar bilan oʻynaladigan oʻyinlar, stol usti oʻyinlari (mozaika, loto, domino), voqeaband oʻyinlar, suv va qum oʻyinlari, ertalabki badantarbiya, sport bayramlari, koʻngil ochar daqiqalar, sogʻlomlashtirish tadbirlari, sport musobaqalari rivojlantiriladi. Mashgʻulot davomida bajariladigan dastlabki holatlar, umumrivojlantiruvchi mashqlar majmui, asosiy harakatlar va unga muvofiq tarzda berilgan namunaviy harakatli oʻyinlarni amalga oshirilishi bolaning jismoniy rivojlanishining uzviyligini taʼminlaydi. Pedagog jismoniy tarbiya tadbirlarini olib borish chogʻida koʻrgazmali vositalardan keng foydalanishi, noanʼanaviy usullarni qoʻllashi, mashgʻulotga ijodiy yondashishi, shuningdek, mashgʻulotlarni reja asosida bosqichma – bosqich amalga oshirishi taʼlim–tarbiya jarayoni samaradorligini yanada oshiradi.

Maktabgacha yoshgacha bolaning jismoniy oʻsishi jadallashib, yilma yiliga boʻy va vazni muntazam rivojlanib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy sifat oʻzgarishlar sodir boʻladi, nutqi ravonlashadi, xotirasi ancha teran boʻlib, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan boʻladi. Barcha harakat va faoliyatlarni mustaqil bajarishga intiladi, qiziquvchanligi oshadi.

Bu vaqtda kun tartibiga rioya qilish, bolani toʻgʻri ovqatlantirish, oʻz vaqtida uxlatish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda boʻlishini taʼminlash muhim ahamiyatga ega. Bola bilan olib boriladigan mashgʻulotlarning mazmunini kengaytirib borish maqsadga muvofiq.

Bolani jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini oshirishda jismonan chiniqtirishda quyidagilarga eʼtiborli boʻlish talab etiladi: yurishdan yugurishga, muvozanat saqlashga, ikki oyoqlab balandga sakrashga, toʻsiqlardan oshib oʻtishga undash va bajargan holatda ragʻbatlantirish, kichkintoylarning yoshiga mos sport musobaqalarni tashkillashtirish, jismoniy faollikni talab etadigan ijodiy oʻyinlarni oʻynatish, turli harakatli quvnoq xalq oʻyinlarini oʻynatish, chiniqtirish muolajalarini muntazam oʻtkazib turish, erkin harakat qilish malakalari shakllanishi uchun sharoit yaratish, jismoniy mashqlarni mustaqil bajartirish, yopiq va ochiq maydonlarda oʻtkaziladigan turli sport oʻyinlariga jalb etish, jismoniy tadbirlarni oʻz vaqtida oʻtkazish uchun doimo qulay sharoit yaratish ularni jismoniy barkamol boʻlib voyaga yetishlarini taʼminlaydi.

**Saflanish mashqlari** - saflanishlar (davra, kolonna, sherenga va hokazo), qayta saflanishlar (bittadan kolonna bo‘lib saflanishdan ikkita, uchta, to‘rttadan, sherenga bo‘lib saflanish va hokazo), turli tomonlarga burilishlar (o‘ngga, chapga, orqaga), tarqalish va yig‘ilish, fazodagi barcha harakatlardan (turli saflanishlar va tarqalishlar) turli jismoniy mashqlarni bajarishda foydalaniladi (mashg‘ulotlarda, ertalabki gimnastikada, harakatli o‘yinlarda, bayram tantanalarida, sayrlarda, ekskursiyalarda).

Bolalarda bu mashqlarni bajarish jarayonida fazoda mo‘ljol olishda harakatning muvofiqligi (turli mashqlarni hamma uchun umumiy suratda va o‘zaro aloqada bajarish) tarbiyalanadi. Saflanish mashqlari bolalarda to‘g‘ri qad-qomatning shakllanishiga xizmat qiladi. Ular turli buyumlar bilan, qo‘shiq, musiqa yoki zarbli asboblari (doira, nog‘ora) jo‘rligida bajarilishi mumkin.

Bolalarni ikkinchi kichik guruhdan boshlab tarbiyachi yordamida mashg‘ulotlarda davra bo‘lib turishga, ketma-ket o‘z oldidagi bolani eslab qolgan holda kolonna bo‘lib saflanishga o‘rgatiladi. Davra bo‘lib saflanishga o‘rgatishga zal o‘rtasida doira shaklida uzun arqondan foydalaniladi. Bittadan kolonna bo‘lib saflanishdan ikkitadan kolonna bo‘lib saflanish oldinda turgan bolaning ikkinchisi orqasida turgan bola tomon burilishi bilan amalga oshiriladi. Boshlovchi bola doimo almashinib turadi va shunday qilib har bir kishi kolonnani boshqarishni o‘rganadi (ko‘z mo‘ljallar: bayroqcha, o‘yinchoq, stul va hokazolarga tayangan holda), fazo va unda kuch yetgancha mo‘ljol olish idrokini egallaydilar.

**Ertalabki gimnastikani** tashkil etish bola sog‘lig‘ini mustahkamlashning zaruriy sharti bo‘lib, bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatning oshishiga yordam beradi, ijobiy emotsiya va tetiklikni uyg‘otadi. Jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha, derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o‘tkazishni ta‘minlash sog‘lomlashtiruvchi samarani beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarda qo‘l, oyoq va gavda uchun mashqlarni aniq va izchillik bilan bajarish, qomatni to‘g‘ri tutishga ahamiyat berish lozim. Ertalabki badantarbiya 10-15 daqiqagacha olib borish mumkin. Ertalabki badantarbiyani muntazam bajarish bola sog‘lig‘ini mustahkamlab, mushaklarni bir tizimda rivojlantiradi. Bolalar yoshiga qarab URM (umumrivojlantiruvchi mashqlar) soni tanlanadi, masalan kichik guruhda 3-4 ta, tayyorlov guruhi bolalariga uchun 6-8tagacha yana bolalarning jismoniy yuklamasini, muntazam, izchil shug‘ullanganligini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Muayyan izchillikda beriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilgan.

Mashqlarning birinchi guruhi yelka kamari va qo‘l muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan. Ular ko‘krak qafasining nafas olish ko‘lamini kengaytirish va oshirishga yordam beradi, butun nafas olish muskulaturasini mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, orqa va yurak muskulini mustahkamlashga yordam beradi.

Mashqlarning ikkinchi guruhi gavda, orqa muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan. Bu mashqlar to‘g‘ri qad qomatning shakllanishiga ta‘sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o‘ngga, chapga burilishda, shuningdek, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarning uchinchi guruhi oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga mo‘ljallangan. Ular ichki organlarni intensiv harakatlari (sakrashlar, sakrab tushishlar va hokazo) paytida chayqalishdan saqlaydigan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga shapatilash, yarim cho‘qqayish, cho‘qqayish va hokazo).

Shunday qilib, biz ko‘rib o‘tgan, bir vaqtda foydalaniladigan mashqlar majmui bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga aniqlik, zukkolik, muayyan alohidalik va ayni paytda, yaxlitlik talab qiluvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar diqqat, iroda, maqsadga yo‘nalganlikni tarbiyalaydi.

*Ertalabki gimnastikani tashkillashtirish:* bolalar doira bo‘lib qatorga turib oladilar va sekin yurishdan boshlanadi, avval to‘g‘ri yurish, keyin qadamlarni kattaroq ochib yurish, yarim o‘tirgan holatda yurish.

1.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bosh to'g'riga yo'naltirilgan, qo'llar yon tomonga tushirilgan: 1-2 sanoqda boshni tepaga qaratish va yana pastga qarash, 3-4 sanoqda esa o'ng va chap yon tomonlarga qarash (2marta)

2.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bosh to'g'riga yo'naltirilgan, qo'llar yon tomonga tushirilgan: yelkalarni navbat bilan ko'tarib tushirish (3-4marta)

3.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bosh to'g'riga yo'naltirilgan, qo'llar yon tomonga tushirilgan: "qaychi" mashqi qo'llarni tepaga va pastga tushirgan holatda bajartirish (3-4marta)

4.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bosh to'g'riga yo'naltirilgan, qo'llar yon tomonga tushirilgan: "qayiqchalar" mashqi: qo'llarni tirsakdan bukilgan holatda yozish (panjalarni musht qilib). Tirsaklarni bukilgan holatda yon tomonga 3-4 marta siltab qo'llarni yana to'g'rilab olish.

5.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bosh to'g'riga yo'naltirilgan, qo'llar yon tomonga tushirilgan: qo'llarni belga qo'yamiz va ikki yon tomonga engashish (3-4 marta).

6.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar belda: o'tirib turish (2-3 marta)

7.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar belda: turgan holatda ikki oyoqlab sakrash (3-4 marta)

8.D.H.: gavda tik tutilgan, oyoqlar juftlashtirilgan, qo'llar belda: o'tirib turish: nafas olish mashqlarini bajartirish

**Maktabgacha ta'lim tashlilotlarida bolalarni chiniqtirish** maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. U yoki bu muolajaning har biri alohida holda bola organizmining yetarlicha chiniqishini ta'minlay olmaydi (masalan bolalarning har kungi artinishlari va ayni paytda ularning ochiq havoda ko'p bo'lmasliklari).

Tabiiy omillardan kompleks foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (nam havo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilik hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi. Bola uchun qiziqarli jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan birgalikda amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari emotsional ko'tarinkilik uyg'otadi, oliy nerv markazlari funksiyasini oshiradi, ichki organlar ishini va modda almashishini boshqaruvchi vegetativ nerv tizimga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Kichkintoylarni chiniqish jarayon sifatida muntazamlilikni talab qiladi. Boshqaruvning yo'qligi, rejimning buzilishi natijasida muvaqqat bog'lanishlar so'nadi va bola organizmi tashqi muhitga chidamliligini va turli noxush ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini yo'qotadi. Chiniqish jarayoni xilma-xil: u bir tomondan mutaxassis tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari) ni o'z ichiga oladi; ikkinchi tomondan kun rejimida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyimbosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va kun tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq xonada uxlash) mavjud bo'lishini taqozo etadi. Bularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (nerv tizimning holati va funksiyasini, modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi va bola ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Turli faoliyatlar vaqtida qabul qilinadigan havo vannalari bolalar harakat faoliyati vaqtida havoning terining ochiq qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunday havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza, darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan mashqlardir.

Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur omixtaligidagi toza havo, bolalar harakati - bu vositalar butun bir kompleksi bola organizmiga, uning nerv tizim, emotsional-ijobiy holatiga favqulodda yaxshi ta'sir etadi. Biroq, bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish-dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim.

Tarbiyachining suvda kichik guruhchalar (6-8 kishi) bilan uyushtiradigan oddiy quvnoq o'yinlar bolalarda ijodiy emotsiya uyg'otadi, buning natijasida bola o'zini yaxshi sezadi, sovuq qotmaydi va suvdan

cho‘chimaydi. Chiniqtirish maqsadidagi cho‘milish dasturda o‘rta, katta va tayyorlov guruhlar uchun tavsiya etiladi. Suvga o‘rgatishni tajriba ko‘rsatganidek, 1,5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o‘yinchoqlar bilan o‘ynash, suv sachratish kichkintoylarga o‘zlari uchun yangi bo‘lgan suv muhitini o‘zlashtirishda yordam beradi, ijobiy emotsiya uyg‘otadi, jasurlikni tarbiyalaydi.

*Quyosh vannalari.* Quyosh bola organizmiga yaxshi ta‘sir ko‘rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to‘xtatadigan), antiraxit (nerv tizimning faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak muskul tizimni mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini kuchaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta‘sirga ega bo‘lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Quyoshning organizmga bunday rang-barang ta‘siri juda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Quyosh vannasidan me‘yorida foydalanmaslik tufayli bolalarda salbiy holatlar (qo‘zg‘alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat vrach tavsiyasiga ko‘ra, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkazilishi zarur.

**Maktabgacha yoshdagi bolalar** o‘yinlarga ko‘proq qiziqish bildiradilar, chunki bolalar mustaqil o‘ynash, ixtiyoriy mashqlarni bajarishni yaxshi ko‘radilar. Kichik yoshdagi bolalarning harakatlari sustroq, diqqati tez ko‘chuvchi va tarqoq bo‘ladi, shuningdek bu yoshdagi bolalarda taqlidchanlik hususiyati yuqori sanaladi. Shunga ko‘ra, ular bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar o‘yin mashqlari tarzida tanlanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘uloti o‘tkazishda quyidagilarga amal qilish kerak:

1. Mashg‘ulot mazmunining reja va dastur talablariga va bolalar yoshiga mosligi;

2. Mashg‘ulotga tayyorgarlikni yuqori saviyada va sifatli qilib (gigienik sharoitlar, jihozlar, bolalar havfsizligi ta‘minlanganligi, ularning umumiy holati va bosh.) tashkillashtirilgan bo‘lishi;

3. Mashg‘ulot qismlarini to‘g‘ri taqsimlash:

Kirish qismi: organizmni mashqlarga tayyorlash, mashqlarning yo‘nalishiga ko‘ra turliligi, asosiy qismi: umumrivojlantiruvchi mashqlarning to‘g‘ri taqsimlanishi, yelka va qo‘l mushaklar uchun, gavda, orqa, bel, umurtqa uchun, oyoq mushaklari, qorin, tovonlar uchun, jismoniy yuklamani nazorat qila olishi, bolalarning gavdalarini to‘g‘ri tutishlarini va to‘g‘ri nafas olishlarini nazorat qilish, harakatli o‘yinni o‘ynatish, (o‘yin shartlarini tushuntirish, uning asosiy harakatlarga mos kelishi, o‘yin qoidalariga rioya etish); yakuniy qism: tinch o‘yinlar, nafas rostdash mashqlarini bajartirish; mashg‘ulotni yakunlashda bolalarni rag‘batlantirish, mashg‘ulot yakuniga ko‘ra kelgusi mashg‘ulotga vazifalarni belgilab olish va alohida shug‘ullanishni talab etadigan bolalar bilan yakka tartibda ish olib borish. *Quyida kichik yoshdagi bolalar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotidan namuna beriladi:*

### **Jismoniy tarbiya mashg‘uloti**

“Dakang xo‘roz”

*Mashg‘ulotning maqsadi:* bolalarga bir-birlarini ketidan yurish va muvozanat ushlab bir oyoqlab turishga o‘rgatish.

*Mashg‘ulotning vazifalari:*

- Muvozanat ushlab turish.
- Bir oyoqlab sakrash.
- Bolalarni uyushtirish.

*Kerakli jihozlar:* yig‘ma yo‘lka, xo‘roz va qushchalar niqoblari

*Tashkiliy qism.* Tarbiyachi: bolajonlar erta tongdan bizni qu-qulab uyg‘otadigan xo‘rozlarni ko‘rganmisiz? (Bolalar javoblari)

Qu-qu-qu-qu, xo‘rozim,

Bobotarog‘ xo‘rozim.

Erta tongdan uyg‘otib

Qu-qu, degan xo‘rozim.

*Asosiy qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar:*

1. “Xo‘rozcha qanot qoqmoqda” mashqi, dastlabki holat: gavda biroz oldinga qaratilgan, yelkalar pastroq, bosh egilgan holda qo‘llar esa orqada, qo‘llarni silkitish. (4marta)

2. “Xo‘rozcha don cho‘qimoqda” mashqi, dastlabki holat: tiz cho‘kib o‘tirgan holda, boshni yerga qaratib, barmoqlarni musht qilib yerga urish, tuk-tuk-tuk (2marta)

3. “Xo‘rozcha suv ichmoqda” mashqi, dastlabki holat: tiz cho‘kib o‘tirgan holda, boshni yerga qaratib, ko‘rsatkich barmoqlarni yerga tekkizish, tuk-tuk-tuk (2marta)

4. “Xo‘rozcha sakramoqda” mashqi, dastlabki holat: gavda tik tutilgan, qo‘llar erkin holda, oyoqlar juftlashtirilgan, ikki oyoqlab sakrash. (2marta)

*Asosiy harakat turlari:*

1. Ketma-ket, bir-birlarini ketidan yurish

2. Bir oyoqlab turishga harakat qilish

*Harakatli o‘yin: “Qushlar uchmoqda”*

O‘yin maqsadi: bolalarni diqqat bilan eshitishga va tez-tez harakat qilishga o‘rgatish.

O‘yinning borishi: bolalar kichik doiralarga bo‘linib turib oladilar, tarbiyachining “qani uchamiz” ishorasidan so‘ng, qushlar qanotlarini qoqib (qo‘llarni silkitgan holda) har tomonga uchadilar, “shamol”, “yomg‘ir”, “bo‘ron” ishoralari berilsa bolalar panaga borib turadilar va shu tariqa o‘yin davom ettiriladi.

*Mashg‘ulotni yakunlash:* nafas mashqlari va dastlabki holatga qaytish.

**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.

Yozda, bolalar hayoti asosan ochiq havoda kechadigan paytlarda kiyim boshlar ham yengillashtiriladi (bosh kiyim, oyoq kiyim va bosh), xilma-xil harakatlar bolalar sog‘lig‘ini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uyg‘otadi. Toza, sof havoda va quyoshdagi harakatlar bola organizmini mustahkamlaydi, funksional jarayonlar dinamikasini kuchaytiradi. yilning bu faslida ham xilma-xil harakatli o‘yinlardan foydalaniladi, biroq tarbiyachi bolalarni issiqdan qizib ketmasliklarini diqqat bilan kuzatib borishi va ichimlik suvini iste‘molini nazoratga olishi maqsadga muvofiq.

### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Maktabgacha ta‘limga qo‘yiladigan davlat talablari. T.: 2018 yil.
2. T.S.Usmonxo‘jayev, S.T.Islomova. “Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya”. T., Ilm ziyo-2006.
3. T.S.Usmonxo‘jayev “Sog‘lom bola-el boyligi”. Yangi asr avlodi-2004.
4. M.M.Nuriddinova va bosh. “Yozgi sog‘lomlashtirish mavsumini tashkil etish uchun metodik tavsifiya” T.: 2016
5. M.M.Nuriddinova. “Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun me‘yoriy hujjatlar majmuasi”. Muharrir -2013.
6. M.M.Nuriddinova, Ya.Abdullayev. “Maktabgacha ta‘limda jismoniy tarbiya metodikasi fanini o‘rganish moduli bo‘yicha o‘quv uslubiy majmua”.T.: 2016.
7. P.A.Usmonov, T.S.Usmonxo‘jayev, E.I.Boyto‘rayev.”Assalom tong” T.: 2017