

ПАНДЕМИЯ ШАРОИТИДА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИГИНИ ТАЪМИНЛАШ, ҲАРАКАТ КЎНИКМА ВА МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

М. Нуриддинова

П.ф.б.ф.д. PhD

ЎзДЖТСУ

Аннотация. В данной статье представлена информация по организации основного двигательных режим с дошкольниками.

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

Abstract. This article provides information on organizing the main actions with preschoolers.

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

Таълим тизимини ривожлантиришда унинг илк бўғини бўлган мактабгача таълим энг биринчи устувор соҳа саналади. Мактабгача ёшдаги болани аввало соғлиғини муҳофаза қилиш, соғлом турмуш тарзини олиб боришга рағбатлантириш, мактабга, таълим-тарбия жараёнига тайёрлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш ва бугунги кундаги асосий масала уларни фаол ҳаракатланишига имконият яратиш ва назорат қилишдан иборат. Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириб бориш энг устувор вазифалардан бири ҳисобланиб, бу йўналишда мактабгача таълим ташкилотларида турли босқичларда интеграциялашув фаолиятларни амалга ошириш жадал давом этмоқда.

Бутун жаҳон пандемия (covid-19) шароитида кичкинтойларнинг таълими ҳам масофадан туриб ўқитишга ўтганлиги муносабати билан болаларнинг асосий вақти ва тарбияси ҳамда таълими уйда ота-оналари ва яқин қариндошлари зиммасига юкланди. Бир жиҳатдан бу ижобий ўзгариш яъни таълим муассасалари онлайн фаолиятини тажрибадан ўтказди, жаҳон бунга тайёр эканлиги намоён бўлди, жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти бугун инсониятни турли касалликлар, пандемия шароитида яшашга чорламоқда. Демак барча ресурслар масофадан туриб ўқитишга йўналтириш лозим. Бироқ болалар таълими уйда виртуал шаклга ўтаётганлиги уларнинг жисмоний саломатлигини муҳофаза қилиш ва ҳаракат кўникмаларини орттириб бориш масаласи пайдо бўлмоқда.

Бу борада кичик сўровнома ўтказилганда, аксарият ота-оналар фарзандларини уйда ноутбук, планшет ва бошқа замонавий мобил қурилмалар билан банд қилиб ўтиришларини таъкидлаганлар.

Ота-оналар учун анкета саволлари ишлаб чиқилиб, уларга ўз фикр-мулоҳазаларини билдириш учун таклиф этилди. Сўровномада иштирок этган респондентларнинг вилоятлар кесимида таҳлили 1-расмда келтирилган.



1-расм.

Сўровномада иштирок этган респондентларнинг вилоятлар кесимида таҳлили.

Таҳлил натижаларига кўра, сўровномада иштирок этган респондентлар Қорақалпоғистон Республикаси - 5%, Тошкент ш - 21%, Фарғона - 13%, Самарқанд - 14%, Қашқадарё - 9%, Сурхондарё - 2%, Сирдарё - 3%, Тошкент вилояти - 8%, Бухоро - 4%, Наманган - 6%, Андижон - 6%, Хоразм - 3%, Навоий - %, Жиззах - 1% ни ташкил этди.

Сўров-варақасидаги “Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланасизми?”-деган саволга 52 фоиз ота-оналар шуғулланмасликларини билдиришган, 48 фоиз ота-оналар ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишларини кўрсатишган. Шундан 15 фоизи сузиш билан шуғулланишларини маълум қилган. Агарда, бу ҳолат рейтинг тизими асосида қаралса, 55 фоиздан паст бўлиб, “қоникарсиз” баҳоланади. “Болангиз билан биргаликда эрталабки бадан тарбияни бажарасизлар-ми?”, - деган саволга ота-оналарнинг 62 фоизи шуғулланмасликларини, шу жумладан 10 фоизи “хоҳламайман”, 8 фоизи “қизиқмайман”, 44 фоизи “вақтим йўқ”, - деб жавоб берганлар. Респондент - ота-оналарнинг фақат 33 фоизи ўз фарзандлари билан биргаликда эрталабки бадан тарбия машқларини бажаришларини билдирганлар. 5 фоизи жавоб беришга қийналган. “Фарзандингизнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишига нима ҳалақит беради?”, - деган саволга ота-оналарнинг 42 фоизи моддий томондан қийналишлигини, 14 фоизи хоҳламаслигини, 44 фоизи - вақти етишмаслигини кўрсатишган.

“Фарзандингиз қайси спорт тури билан шуғулланишини истардингиз?”, - деган саволга 38 фоиз ота-оналар сузиш, футбол (21%), гимнастика (19%), кураш (13%), теннис (10%) турларини кўрсатишган.

Навбатдаги “Фарзандингиз соғлом бўлиб етишиши учун мактабгача таълим ташкилотларида қандай педагогик шароитлар яратилишини истардингиз?”- деган саволимизга ота-оналарнинг 45 фоизи алоҳида спорт хонаси ва 44 фоизи сув ҳавзасининг бўлишини, 36 фоиз ота-оналар замонавий спорт майдончалари ва 28 фоизи етарлича спорт анжомлари бўлишини истайдилар. Шу билан бир қаторда ота-оналарнинг 64 фоизи мактабгача таълим ташкилотларида жисмоний тарбия ва спорт бўйича машғулотларни мутахассис олиб бориши шарт, деб ҳисоблайдилар.

Умуман олганда ўсиб келаётган организм учун узоқ вақт ҳаракатсизлик ёки суст фаолият кам ҳаракатлилиқ (гиподинамия) бошқа касалликларни келтириб чиқариб вазн ортишига ҳам сабаб бўлиши тадқиқотлар асосида исботланган.

Бу борада ота-оналар учун алоҳида тавсиявий ҳарактерга эга онлайн дарслар, электрон ресурслар ва тизимли дастурларни яратиш, уларни асосий қидирув тизимидан осонгина юклаб олиб фойдаланишни йўлга қўйиш керак.

Амалий тавсиялар:

1. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шакллантириш жараёнида уларнинг жисмоний ҳолати ва руҳияти ҳамда мавсумий ўзгаришларни ҳисобга олиб, ҳаракатли ўйинларни гуруҳларга ажратган ҳолда йирик моторика, майдамоторика ва сенсомоторикани ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни асосий фаолиятларда, сайрда ва фаоллик марказларида қўллаш тавсия этилади.

2. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шакллантиришда биз таклиф этган дастур ва методик қўлланмани йўналишларига кўра турли хил машқларни қўллаш орқали машғулот ва бошқа тадбирларни ташкил этиш лозим.

3. Жисмоний тарбия машғулотини очиқ ҳавода бажариш ва бунда асосан болаларга йирик моторикани ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинларни гуруҳлаштирган ҳолда, умумтартибдаги машқларни қўллашга мўлжалланган, ҳудудий имкониятлардан фойдаланган ҳолда ҳафтасига 2-3 марта маротаба машғулотдан ташқари 25-40 дақиқагача ҳаракатли ўйинларни қўллаш тавсия этилади.

4. Мактабгача таълим ташкилотида болаларни ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини шаклланганлик даражаларини аниқлашда, давлат талабларида берилган йўналишларда (5 соҳа) ривожланиш хариталарини кузатувлар асосида тўлдириш ва натижаларни таҳлил қилиш лозим.

5. Ҳар бир гуруҳ кесимида машғулотлардан ташқари 3 марта ҳаракатли ўйинларни ўтказиш, ўйинлар оралиқ вақти 3-5 дақиқа, такрорлашлар сони 2-3 маротабани ташкил этиб, боланинг жисмоний ҳолати ва юкмасига кўра ошириб бориш мумкин.

6. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантирувчи ўйинлар: “Кенгуру ва ҳаққалар”, “Овчилар ва ўрдақлар”, “Қирқ тош”, “Қоч болам Сор келди”, “Қармоқча”.

7. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳаракат сифатларини шакллантирувчи ўйинлар: “Инсиз қуён”, “Қуёнлар”, “Қоровул ва кучукча”, “Чавандозлар ва тойчоқлар”, “Қалъа ҳимояси”.

8. Мактабгача ёшдаги болаларда кучни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар: “Космонавтлар”, “Қирқ тош”, “Овчилар ва ўрдақлар”, “Бўри зовурда”, “Оқ теракми – кўк терак”.

9. Мактабгача ёшдаги болаларда тезкорликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар: “Ҳамма ўз жойига ва бойроқчасига”, “Ҳушёр бўл”.

10. Мактабгача ёшдаги болаларда чаққонликни ривожлантирувчи ҳаракатли ўйинлар: “Тулки ва товуқлар”, “Инсиз қуён”, “Оқ теракми – кўк терак”, “Муסיқага қулоқ сол”, “Кун ва тун”, “Қармоқча”.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. М.Нуриддинова. Мактабгача таълим муассаларида жисмоний тарбия. Мажмуа. Т.: 2013. Мухаррир. 85-б.
2. М.Нуриддинова. Мактабгача таълимда жисмоний тарбия. Т.: 2020.152-б.
3. Т.Усманходжаев. С.Исломова. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Т.: 2006. 212-б.