

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA
JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL
ETILISHI BO'YICHA
METODIK TAVSIYALAR.**



KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda bolalarning jismoniy tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, ilk yoshdan boshlab jismoniy ko'nikma va malakalarini shakllantirish va har tomonlama uyg'un rivojlantirish maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy talablaridan hisoblanadi. Bugungi bolalar qaerda yashashidan qat'iy nazar, doimiy ravishda ijtimoiy, siyosiy, ekologik, ilmiy, texnikaviy va industrial sohalaridagi o'zgarishlar bilan to'qnash kelishlariga to'g'ri keladi. Bolaning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofidagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqish, hissiyotlari, jismoniy rivojlanishini kuzatamiz. Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi 5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmonida ommaviy sportni rivojlantirish va iste'dodli yoshlarni saralash (selektsiya) sohasida ta'lim muassasalarining ustuvor yo'nalishlari belgilangan bo'lib, unda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulotlar olib borish orqali jismoniy rivojlantirish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishni shakllantirish belgilangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5282-son qarori, maktabgacha ta'lim bola shaxsini sog'lom va yetuk, jismoniy rivojlantirish, shu bilan birga maktabga tayyorlangan holda shakllantirish maqsadini ko'zlaydi.

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL ETILISHI.

Emaklab yurish va tirmashib chiqish mashklari. Emaklab yurish gimnastikai o'rindig'i bo'ylab qorinda va daraxti mavludi iso bilan yetib qo'llarga tayanib va oeq'larni itarib xona bo'ylab emaklab yurish, gimnastikai o'rindig'i ustidan qator qilib qo'yilgan to'siklar ichidan emaklash. Gimnastikai devorining bir zinapoyasidan ikkinchi zinapoyasiga diagonal bo'yicha o'tish. Narvonga chiqib tushish, tezlikni o'zgartirish, tirmashib chiqishning bir xil va ko'p nomli usullaridan foydalanib tezlikni o'zgartirish, harakatlar koordinatsiyasini saklash, arqon narvonchadan, arqon bo'ylab o'rmalab chiqish, arqonga oyoq tovonlari bilan tirmashib olib chiqish (arqon uchini tarbiyachi ushlab turadi); arqonni tovonlar bilan o'rab olish, oyoqlarni to'g'irlash, shu vaqtda qo'llarni bukish, arqonni ko'llar bilan to'g'irlanguncha ushlab olish, arqonga imkoni borchi yuqoriroq tirmashib chiqish Muvozanatni saqlash mashqlari. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab oyoqlarni yoni bilan ko'yib yonlab,

qum solingan qopchani orqalab, bir oyoq bilan o'tirib ikkinchisini esa o'rindiqning yonidan oldinga o'tkazib; to'g'ri oyoqni ko'tarib va uning tagida qarsak chalib o'tish. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab yurish, o'rtaga kelganda to'xtash va tayoqchanning ustidan xatlab o'tish. Gimnastika o'rindig'i bo'ylab to'g'ri va yon tomon bilan o'tish. Oyoklar uchida turish, berilgan signal bo'yicha ko'zlarni yumib bir oyoq uchida turish, kub, gimnastika o'rindig'i ustida turib xuddi o'shanday qilish, qo'llarni yuqoriga ko'targan holda qimirlatib, orqaga aylanish. Katta to'ldirma to'p ustida muvozanatni saklab turish, ko'zlarni yumib aylanish, to'xtash, berilgan holatni egallash.

Umumrivojlantiruvchi mashklar.

Qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar. Qo'llarni yuqoriga oldinga, yon tomonlarga ko'tarish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochib, tik tutgan holatda oyoq uchida ko'tarilish, bir oyoqni uchini orqada qoldirib, devorga suyanish. Ko'llarni ko'krak oldida tutgan yoki yelkalarga ko'ygan holatdan ularni yuqoriga yon tomonlarga cho'zish. Yelkalarni ko'tarish va pastga tushirish. Tirsakda bukilgan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga shaxdam yozib (barmoqlar musht qilib siqilgan), tirsaklarni orqaga bukish (2-3 marta) va qo'llarni ko'krak oldidagi holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakdan bukilgan holda aylana holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakda bukilgan holda aylana harakatlar qilish. Bir qo'lda barmoqlari bilan xalqani vertikal o'q atrofida aylantirish, bilaklar va ko'l panjalari oldinda va yonda. Panjalarni aylantirish, barmoqlarni yoyish va birlashtirish, barmoqlarning uchlarini navbatma-navbat bosh barmoq bilan bukish.

Bolalarni suzishga o'rgatish.

MAQSAD: Bolalar sog'ligini mustahkamlash, organizimning shakl va funksiyalarini uyg'un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirish, uzoq umr ko'rishni ta'minlash.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni suzishga o'rgatish uchun eng avvalo bolada suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borish lozim. Suv bilan chiniqtirish ishlari jismoniy tarbiya yo'riqchisi, tarbiyachi hamda hamshira nazoratida olib borilishi kerak. Suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borishda bola hayoti va sog'ligini muhofaza qilish qoidalariga rioya etish lozim. Bolani vannada issiq yoki iliq suvda cho'miltirib, suzishni o'rgata olmaymiz. Balki bolani bo'shashtirgan bo'lamiz. Bolani suzishga sovuq suvda o'rgatgan ma'qul. Bola uchun kerakli haroratni, suzish bo'yicha mutaxassislar 21-24 gradusdagi suvda suzishni tavsiya etadilar. Kattalar uchun esa bu harorat juda sovuq tuyuladi. Bu haroratdagi suvga o'zlari ham tusha olmaydilar. Lekin ochiq suv havzalarida, plyajda bu xaroratdan pastroq suvda suzgan bo'lardilar. Bolani cho'miltirayotganda asta-sekin suv haroratini pasaytirib borish kerakligini mutaxassislar tavsiya etadilar. Juda bo'lmaganda 26-28 gradusgacha. 30 gradusdagi suv juda iliq suv hisoblanadi. Bu haroratdagi suvda

tanani bo'shatishimiz mumkin, xolos. Bola suvdaligida turli qo'shiqlar, she'rlar va topishmoqlarni aytishi ham mumkin. Mashg'ulotlar chog'ida bolani maqto'v so'zlari bilan siylash lozim. Xatto arziyas mustaqil harakati uchun ham maqtash kerak. Bugungi kunda barcha maktabgacha ta'lim tashkilotlarida suv havzalari mavjud bo'lib, ularda bolalarni sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlari olib boriladi.

ESLATMA: Suv bilan chiniqtirish ishlarini olib borishda bola hayoti va sog'ligini muhofaza qilish qoidalariga rioya etish lozim.

Yurib va yugurib o'ynaladigan o'yinlar

Yugurib keling oldimga

Bolalar maydonchani bir tomonida terib qo'yilgan stullarda o'tiradilar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi qarama-qarshi tomonda turadi. U: "Yugurib keling oldimga, hammangiz – hammangiz, yugurib keling oldimga!" – deydi. Bolalar jismoniy tarbiya yo'riqchisiga qarab yugurishadi. Bolalar jismoniy tarbiya yo'riqchisining yonida to'plangach, u maydonchani narigi tomoniga ketadi. U tomondan turib, yana: "Yugurib keling oldimga!" – deb, bolalarni chaqiradi. O'yin to'rt-besh marta takrorlanadi. Keyin, jismoniy tarbiya yo'riqchisi: "O'yingizga yuguring – deb, murojaat etadi. Bolalar shu zahotiy o'z stullariga qarab yugurishadi. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi: "Yugurib keling oldimga!" – deb chaqiradi. Bolalar yana uning yoniga yugurib borishadi. Yugurganda bir-birlarini turtmasligi, itarishmasligi, halaqit bermasligi kerak.

KO'RSATMALAR. O'yinga qatnashishni istagan bolalarni komandaga bo'lish mumkin: bir komanda o'ynaganda, ikkinchi komanda tomosha qilishi mumkin. Keyin ular o'rin almashishadi. Dastlab bolalar hohlagan stulni egallashlari mumkin, lekin bir necha bor o'ynaganlaridan keyin, jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalarning o'z stullariga borib o'tirishlarini aytadi. Kim noto'g'ri o'tirsa, o'yindan chiqariladi. O'z joyiga ko'proq to'g'ri o'tirgan komanda engib chiqadi.



“Kim sekinroq”

O‘yinning maqsadi. Bolalarni barmoq uchida sekin yurishga o‘rgatish.
O‘YIN MAZMUNI. Bolalar jismoniy tarbiya yo‘riqchisi bilan birga bir tomonga borishadi. Kutilmagan vaqtda jismoniy tarbiya yo‘riqchisi: “Qani hozir biz kim juda sekin, oyoq uchida yura olishini bilib olamiz”, - deydi. (Qanday yurish kerakligini ko‘rsatib beradi). Bolalar iloji boricha oyoq uchlarida shovqin chiqarmasdan yurishga harakat qiladilar. Ular belgilangan tomonga qarab yuradilar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi bilintirmasdan chetga chiqib: “Endi hammangiz menga qarab chopinglar”, - deydi. Bolalar jismoniy tarbiya yo‘riqchisiga qarab chopadilar va uni o‘rab oladilar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi ularni quchoqlab gaplashadi va bir vaqtda sezdirmasdan sekin yurib boradi. Mashqni to‘g‘ri bajargan bolalarni maqtaydi, qolganlarini huddi shunday bajarishga undaydi. O‘yin uch-to‘rt marta takrorlanadi.

METODIK KO‘RSATMALAR. Ba‘zi bolalar oyoq uchida yurganda boshini tabiiy ravishda, ikki elkasi orasiga engashtiradi. Shu holatda sekin yurish mumkin deb o‘ylashadi. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi albatta bunday holatni kuzatib, bolalarning bu xatosini tuzatib borishga harakat qilishi lozim.

“Sakrab o‘ynaladigan o‘yinlar”

Tekis yo‘l bo‘ylab Bolalar erkin holda to‘planishadi yoki qator bo‘lib safga turib o‘ynagani ketadilar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi muayyan marom va quyidagi so‘zlarni aytadi: Tep-tekis yo‘l ustidan, Tep-tekis yo‘l ustidan, Tashlaymiz qadam, Bir-ikki, bir-ikki, Mayda toshlar ustidan, Mayda toshlar ustidan; Borayotib biz birga, Tushib ketdik chuqurga! “Tep-tekis yo‘l ustidan” so‘zlari aytilganda bolalar qadam tashlab boradilar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi: “Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan”, - deyishi bilan ular ikkala oyoqlarida sakrab sal oldinga siljib boradilar. “Tushib ketdik chuqurga” so‘zlarini eshitish bilanoq, cho‘kkalab o‘tirib oladilar. “Chuqurdan chiqib oldik”, - deydi jismoniy tarbiya yo‘riqchisi. Bolalar o‘rinlaridan turadilar. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi she‘rni yana takrorlaydi. U shu taqlidda she‘rni bir necha bor takrorlaganidan so‘ng quyidagi boshqa so‘zlarni aytdi:

Tep-tekis yo‘l ustidan,
Tep-tekis yo‘l ustidan,
Yuraverib charchadik,
Yuraverib charchadik,
Yuringlar, uyga ketdik,
Yuringlar, uyga ketdik,
Mana, uyga ham etdik,
Mana, uyga ham etdik.

She‘r tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda bo‘lishini – skameykami, tortilgan to‘g‘ri chiziq orasimi yoki boshqa bir joyda bo‘lishi

mumkin).

KO'RSATMALAR. Harakatlarni har-xil qilib o'zgartirish mumkin, lekin ular she'rga muvofiq kelishi zarur ("mayda toshlar ustidan" – degan jumla bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqdan hatlab o'tish). Buning uchun u she'rning har bir satrini ko'p marta yoki oz marta takrorlaydi.



Irg'itish va ilib olish o'yinlari

“Xaltachani kim irg'ita oladi?”

Bolalar zal (maydoncha)ning bir tomonida polga chizilgan to'g'ri chiziq yoki tashlab qo'yilgan arqonchanning narigi tomonida turadilar. O'yinda qatnashayotgan har bir bola bittadan xaltacha oladi. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ishorasi bilan bolalar sal engashgan holda xaltachani irg'itadilar. Har bir bola o'z xaltachasini qayerga tushishini diqqat bilan kuzatib turadi. Navbatdagi signal berilishi bilan bolalar xaltachalarini olib kelgani yugurib ketadilar, borib xaltachalarni oladilar, xaltacha tushgan joyga o'zlari turib oladilar. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi xaltachani hammada uzoqroqqa irg'itgan bolani ta'kidlab o'tadi. Bolalar dastlabki joylariga qaytib keladilar. O'yinni guruhlariga bo'lib o'tkazgan ma'quldir. Bir guruh o'yinga baho berilib bo'lgandan keyin, ikkinchi guruh o'yinga tushadi. O'yin 6-7 marta takrorlanadi.

KO'RSATMALAR. O'yinni guruhlariga bo'lib, musobaqa formasida o'tkazish mumkin. Xaltachalarni jismoniy tarbiya yo'riqchisining topshirig'i bilan o'ng yoki chap qo'li bilan ham irg'itish mumkin.

“Keglini urib yiqitish”

O'yinchilar (guruhdagi bolalarning yarmi) chiziq orqasida bir qator (safga) bo'lib saflanadilar. Shu chiziqdan 3-5 metr narida bolalar soniga teng keglilar tizib qo'yilgan bo'ladi. Har bir o'yinchida ikkitadan o'rtacha kattalikdagi koptok (to'p) bo'ladi. To'pni poldan dumalatib, keglini yiqitish kerak. Birinchi dumalatilgan to'p bilan keglini urib yiqita olmagan, ikkinchi marta to'pni yumalatadi. So'ngra signal bo'yicha yugurib borib, keglilarni turg'azib qo'yadilar, to'plarni yig'ib, dastlabki holatga qaytadilar. O'yin davom etadi. Har bir o'yinchi nechta keglini yiqitganini jismoniy tarbiya yo'riqchisi sanab boradi.

KO'RSATMALAR. Koptokni oyoq bilan tepib dumalatish mumkin emas. Keglini bola qo'li bilan engashgan holda irg'itishi mumkin. Har bir bolaning keglini urib yiqitishi uchun 2-3 tadan kegli qo'yilishi bilan o'yinni o'zgartirib murakkablashtirish mumkin.

Yugurish o'yinlari

“Samolyotlar”

O'yin sport zali yoki sport maydonida o'tkaziladi. Qatorning turishi samolyot shakliga o'xshagan bo'lishi kerak. Rahbarning: “Uchishga tayyorlaning!” - degan signali bilan bolalar qo'llarini samolyot paraklariga o'xshatib harakatlantiradilar. “Uchinglar!” komandasi berilganda esa, bolalar quloch yozib har tomonga yugurib ketadilar. “Samolyotlar, erga qo'ninglar!” komandasi bo'lganda esa, o'ynovchilar o'z joylarini topib, qatorga turadilar. Rahbar qaysi qator tezroq saf tortgani va qaysi bola o'z o'rnini egallaganini kuzatib turadi. Birinchi bo'lib, o'z joyini topgan bola birinchi o'rinni egallaydi.

KO'RSATMALAR. O'ynovchilar faqat “Uchinglar!” komandasi berilgandan keyingina parvoz qilishlari mumkin.

“Uysiz quyon”

Ikki boshqaruvchidan boshqa o'yinchilar 3-5 kishilik guruhlarga bo'linadilar. Har qaysi guruh qo'l ushlab aylana hosil qiladi. Aylanalar maydonchanning har erida bir-biridan 3-6, qadam narida bo'ladi. Har qaysi aylana uy hisoblanib, uning o'rtasiga birinchi raqamli o'yinchilar turib, quyon nomini oladilar. Boshqaruvchilardan biri ovchi, ikkinchisi esa uysiz quyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining signali bilan uysiz quyon ovchidan qochib ketadi va u o'zi yashagan uyaga kirib olishi mumkin, ammo u erdagi quyon tezda qochib chiqishi lozim, ovchi bo'lsa, undan chiqqan quyonni ta'qib qilishda davom etadi. Ovchi quyonni tutib olsa, u holda ular o'rin almashadilar.

KO'RSATMALAR. Ovchi quyonga qo'lini tegizgandan keyin u tutilgan hisoblanadi. Quyon uzoq vaqt uyaga kirmasdan qochib yurishi mumkin emas.

Sakrash o'yinlari

“Quyonglar bilan bo'ri”

O'ynovchilar quyonglarni, ulardan biri bo'rini aks ettiradi. Maydonchani bir tomonidan quyongchalar o'z uyachalarini belgilashadi. Qarama-qarshi tomonda bo'ri – jarlikda yashirinadi. Jismoniy earbiya yo'riqchisi bunday deydi: O'tloqda quyongchalar, Dikir-dikir o'ynashar. Bo'ri yo'qmikin deya, Asta qarab qo'yishar. Tekstga muvofiq harakat qilib quyonglar uyachalaridan sakrab-sakrab chiqadilar, maydoncha bo'ylab yugurib, dam ikki oyoqlab sakraydilar, dam cho'qqayib o'tirib o't yuladilar. Jismoniy earbiya yo'riqchisi “bo'ri” so'zini aytishi bilan bo'ri jarlikdan sakrab chiqadi va quyonglarni quvlab ketadi. Bo'ri ularni tutishga (qo'lini tegizishga) harakat qiladi. Quyongchalar o'z uylariga qochib ketadilar. Bu erda endi bo'ri ularni tutishi mumkin emas. Tutilgan quyonglarni bo'ri o'z iniga – jarlikka olib ketadi. O'yin qaytadan tiklanadi. Kelishib olinganiga muvofiq bo'ri 2-3 quyongni tutgandan keyin bo'ri vazifasiga boshqa o'yinchi tayinlanadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

KO'RSATMALAR. Har bir quyong o'z inini egallaydi. Quyonglarning umumiy uychasi ham bo'lishi mumkin. Dastlab bo'ri vazifasini jismoniy earbiya yo'riqchisi ifoda etishi ham mumkin.

“Kul rang quyong yuvinyapti”

Barcha o'ynayotganlar davra qurib turadilar. Quyong qilib tayinlangan bola davra o'rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar: Quyongjon yuzini yuvar, Balki mehmonga borar. Avval burnin, Keyin og'zin, - Chaydi u rosa. Quloqlarin ham yuvib, Artindi toza! Quyong tekstga yarasha harakatlar qiladi. Keyin u bolalardan birortasining oldiga ikki oyoqlab sakrab-sakrab keladi. Quyong kimning oldiga kelib to'xtagan bo'lsa, o'sha bola doiraning o'rtasiga kelib turadi. O'yin 5-6 marta takrorlanadi.

KO'RSATMALAR. Doirada bir vaqtning o'zida bir necha quyong 4-5 bola turishi ham mumkin. Ular o'yin topshiriqlarini baravar bajaraveradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

Uloqtirish va ilish o'yinlari

“Koptokni teshikdan o'tkaz”

O'ynovchilarning kichik bir guruhi (2-8 kishi) bolaning tepada qo'li bilan tortib turgan to'ring ikki tomonida (to'rdan kamida 1-1,5 m masofada) turadi. Keyin bolalar koptokni bir-birlariga ota boshlaydilar. Agar o'yinda to'rt va undan ortiq bola qatnashayotgan bo'lsa, bir bola koptokni to'rdan oshirib irg'itadi, koptokni tutib (ilib) olgan bola uni o'z yonidagi sherigiga tashlaydi, u esa koptokni yana to'rdan oshirib otadi.

KO'RSATMALAR. O'ynovchilar koptokni o'yin sharti bo'yicha to'rdan muayyan

usul (ikki qo'llab pastdan yoki boshdan) bilan oshirib tashlaydilar. Komandalar o'zaro bir-birlari bilan musobaqalashadilar: jismoniy earbiya yo'riqchisi yoki bolalardan birortasi to'ring qaysi tomonida koptok ko'proq erga tushganligini hisoblab boradi.

“To'qmoqni (ur) yiqit “

O'yovchilar chiziqning narigi tomonida turadilar, chiziqdan 2-3 m. narida har bir bola qarshisiga to'qmoq qo'yiladi. Bolalarning qo'llarida koptok bo'ladi. Bolalar signal bo'yicha qo'llaridagi koptokni to'qmoqqa qarab yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi signal berilishi bilan ular borib koptoklarni olib keladilar, yiqitilgan to'qmoqlarni turg'azib qo'yadilar. O'yin takrorlanadi. Har kim o'zicha to'qmoqni necha marta urib yiqitilganligini hisoblab boradi. **KO'RSATMALAR.** O'yin topshirig'ini har xil qilib berish kerak. Koptokni o'ng qo'l bilan, chap qo'l bilan, ikki qo'llab yumalatish lozim. Koptokni oyoq bilan yumalatib yuborish ham mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida futbol elementlarini o'rgatish.

MAQSAD: Bolalarni futbolga qiziqtirish bolaning o'ziga xos rivojlanish xususiyatlari va salohiyatlarini hisobga olib, futbol sport turi texnik elementlari ishtirokidagi harakatli va estafetali o'yinlar orqali ta'lim berish va rivojlantirish, bola salomatligini asrash va mustahkamlash, uning harakatlanish ehtiyojlarini qondirishdan iborat. Tarbiyalanuvchilarga jismoniy tarbiya va ko'ngilochar mashg'ulotlarda bola organizmining fiziologik, antropometrik, morfofunktsional rivojlanish jihatlari va xavfsizlik nuqtai-nazardan optimal standartlarni joriy etish hamda ulardan oqilona foydalanish zarur.

Maktabgacha ta'lim muassasalarining 5-6 yoshli katta guruh va 6-7 yoshli tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini futbolga qiziqtirish hamda tarbiyalanuvchilarni futbol sport turi bilan nazariy tanishtirish barobarida bolalarning yoshidan kelib chiqib futbol to'pi bilan muomala qilish, to'pni aniq va to'g'ri yo'llay bilish, masofani his qilish, jamoaviy o'yinda sherikni ko'ra bilish, bir-birini tushunish, raqibning qarshiligini yengib o'tish, maydonga moslashish kabi jihatlarni futbol elementlari mavjud harakatli o'yinlar orqali o'zlashtiradi.

Darvoza-o'lchami: 200x120sm. Darvoza 10x10sm/2 li to'r bilan qoplanadi.(darvoza ustuni va to'sini yengil plastik, yumshoq himoyalangan yoki havo to'ldirilgan maxsus darvoza o'rnatiladi.)

O'yin maydoni: o'yinlar (minimum) 9x12 metr, (maksimum) 12x18 metr o'lchamlardagi maydonchalarda o'tkaziladi. Jarima maydonlari o'lchami 5x5 metrni tashkil qiladi hamda jarima to'pi tepish joyi darvozadan 4 metr uzoqlikda belgilanadi. Jarima to'pi tepish nuqtasidan 1,5 metr radiusda jarima chizig'idan yoysimon chiziq chiziladi. Maydon markazidagi doira o'lchami R-1,5 metr. Maydon chiziqlari eni 5 sm va oq rangda bo'ladi..

Futbol koptogi: Maxsus 3o'lchamli 3-9 yoshli bolalar uchun yumshoq (aylanasi 6263.5sm, 270-290 gramm og'irlikda).koptokdan foydalaniladi.Koptokning og'irligi, o'lchami va qattiqligiga qa'tiy amal qilinishi shart. -tibbiy xodim tibbiy tez yordam ko'rsatish vositalari bilan ta'minlangan holda o'yinchilarning xolatini muntazam nazorat qilib boradi. -Maydon burchaklariga 30x40sm yorqin matoli, balandligi 60sm bo'lgan plastik bayroq o'rnatiladi. -Maydon burchaklaridagi yoysimon chiziq 1metrni tashkil etadi - Musobaqalarda maktabgacha ta'lim tashkilotlari tayyorlov guruhleri va tarbiyalanuvchilari ishtirok etadilar. - Musobaqalarini maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya uslubchilari va jismoniy tarbiya instruktorlari boshqarib boradi. -Uchrashuvlar ikki bo'limdan iborat, har bir bo'lim 10 daqiqani tashkil etadi. Bo'limlar orasidagi tanaffus 5 daqiqa qilib belgilanadi va jamoalar o'rin almashib

olishadi. Uchrashuv belgilangan vaqtda o'tkazilishi nazorat qilinadi hamda maydondagi hakam vaziyatdan kelib chiqib qo'shimcha vaqtni belgilaydi. - Musobaqalarga bosh hakam va bosh kotib, hakamlar jamoasi, tibbiy hodim tayinlanadi. - Bosh hakam musobaqani boshqaradi. Musobaqalarga tajribali jismoniy tarbiya instruktorlari va hakamlarni jalb etadi, musobaqa dasturini ishlab chiqadi, o'yinlarni boshqarib borishda maydondagi hakamlarni taynlaydi, o'yin va tanaffuslar vaqtini nazorat qilib o'yinlar bilan bog'liq bo'lgan e'tirozlarni bartaraf etadi. - Bosh kotib musobaqa xujjatlarini rasmiylashtirish, buyurtmalarni qabul qilish, o'yin jarayonidagi natijalarni monitoring qilib borish bilan shug'ullanadi. - hakamlar jamoasi bir kishidan iborat bo'lib, o'yin davomida maydonda harakatlanadi va o'yinni boshqarib boradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida futbolni o'rgatish bolalarni futbolga bo'lgan qiziqishini ortirishi, tur haqida tushunchalarga ega bo'lishi, o'yin qoidalarini bilishlarini ta'minlashi bilan birga, mutaxassislarga yangi vazifalarni yuklaydi. Futbol o'yini asosan ochiq havoda chim yotqizilgan maydonlarda, moslashtirilgan sport zal yoki usti yopiq suniy chim yotqizilgan maydonchalarda o'tkaziladi. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarida ko'nikma va malaka jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va harakatli o'yin daqiqalari jarayonida hosil qilinadi. Bunga esa

mashqlarni qayta-qayta bajarish orqali erishiladi, takroriylik o'z navbatida, butun a'zo tizimlari faoliyatiga ta'sir etadi.

Jismoniy tarbiya instruktori tarbiyalanuvchilarga dastavval futbol to'pi bilan muomala qilish, oddiygina to'pni tepish, belgilangan nishonga (darvozaga) yaqin masofadan sekin-asta oraliq masofani uzaytirish bilan hamda qarshisidagi sherigiga to'pni aniq yo'llash kabi mashqlardan boshlash kerak bo'ladi. Quyida jismoniy tarbiya instruktorlari tomonidan tarbiyalanuvchilarga futboldan ilk odiy mashqlarni o'rgatish uchun namuna keltirilgan.

1. Tarbiyalanuvchilar juftlikda bir biridan 5-7 metr uzoqlikda turib olishadi. Birinchi raqamli koptokni qarshisidagi juftiga qarab oyoq uchida astagina tepishni amalga oshiradi. To'pning to'g'ri yo'naltirilganligini bilish uchun (oyoq uchiga bo'r surtib qo'yiladi) to'pning qaysi nuqtasiga zarba berilishi kerakligi kuzatiladi. Har bir oyoqda 7-10 martadan tepganida

qarshisidagi sherigiga necha marta to'g'ri yo'llaganligi sanaladi. Aynan shu harakat bilan 5-7 m. masofaga kichik 75-100 sm.li darvoza yoki nishon (bayroqcha, to'ldirma to'p, kegli donachalari va h.k.)ga tepish amalga oshiriladi. 7-10 martadan keyin aniq amalga oshirilgan zarbalar sanaladi.

2. To'pning markaziga emas, balki markazidan bir oz chap va o'ng tomonga oyoq uchida 3-5 martadan tepish. To'p qaysi tomonga harakat qilishini kuzatish va to'p nishonga tegishi uchun uni qaeriga tepish kerakligini esda tutish uqtiriladi. (1-rasm.)

3. Avvalo, tarbiyalanuvchilarga futbol sirini o'zlashtirishda uchta texnik usul va usullarning qo'shilmasini bajarishni o'rgatish kerak:

-oyoq yuzasining ichki va tashqi qismlarida to'p surish. (2-rasm)

-qarshi tomondan dumalab kelayotgan to'pni oyoq yuzasining ichki tomoni bilan to'xtatish. (3-rasm)

-yugurib kelib oyoq yuzasining o'rtasi bilan to'pni tepish. (4-rasm)

4. To'pni tepishni amalga oshirishda harakatlar mutanosib to'g'ri bajarilishi uchun tayanch oyoqni to'p bilan bir tekis qo'yish va 4-5 qadam

naridan yugurib kelish kerak. Bu harakat zanjirida beshta muhim vaziyatni hisobga olish zarur:

-yugurib kelayotganda o'zgartirilgan so'ngi qadam;

-boldir va tos oralig'ida eng o'tkir burchak yaratish, shuningdek tayanch oyoqni 10-15 sm yondan va to'p tekisligida to'g'ri tutish;

-oyoq to'pga tekkan vaqtida tizza bo'g'imida deyarli to'g'rilanishi va tizza go'yo to'p ustida osilib qolgandek bo'lishi lozim;

-zarba berish vaqtida oyoq (tos–boldir-tovon) “bukriga”cha aylanadi;

-zarba berilgandan keyin tepayotgan oyoq oldinga uzatilib ketadi.



(2-rasm).

(3-rasm).

O'yin jarayoniga yaqinlashtirilgan harakatlarni amalga oshirishda esa yugurish vaqtida “etakchi” oyoq yuzasi to'pga tegishdan oldin oyoq (oyoq panjalari gumbazi)ning ichki qismi yoki tashqi qismi sal tashqariga aylanib chiqadi. (2-3-rasmlar) Oyoqni to'pga ishonch va e'tibor bilan tekkazish kerak. Bunda gavda oldinga sal egilgan bo'ladi. To'pga doimo qarayverish kerak emas, chunki bu holatda boshqa o'yinchilar nima qilayotganini ko'rmay qolasiz. Shuningdek, to'pni doimo boshni ko'tarib butun maydonga qarayverib surish ham mumkin emas. Har galgidek bu gal ham mo'tadillik zarur, demak

o'z oldingizdagi maydonga qarash kerakligi muhimligini tushuntirib va bajartirish lozim.

Gimnastika bilan shug'ullanish

Gimnastika-jismoniy mashqlar tizimi bo`lib, jismoniy tarbiyaning muhim turi. Bolalarning jismoniy tomondan xar tomonlama o`shishga, salomatligini mustaxkamlashga, epchil , chaqqon, harakatchan bo`lishga yordam beradi.

WORKOUT ya`ni ko`cha gimnastikasi bo`lib, uslublar yoki turlarga ega emas. Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida o`tkazilayotgan gimnastika harakatlari , workout sport turi asoslarini tashkil qiladi.



SHASHKA-SHAXMAT

MAQSAD: Shashka-shaxmat bu-aqliy tarbiya bo`lib, keng ma`noda sezish va idrok etishdan boshlanadi. Bolaning aqli , tafakkuri , uning aqliy rivojlanishi , bilimlar xajmi, xususiyati va mazmunida namoyon bo`ladi. Mustaqil ijodiy fikrlashga intilishda o`z ifodasini topadi. Aqliy faoliyat bolaning mashg`ulot jarayonida diqqatini jamlashga o`rgatadi.

Shahka-shaxmat - bu ikki o'yinchi uchun mantiqiy stol o'yini bo'lib, u shashkalarni shashka kataklari bo'ylab ma'lum bir tarzda harakatlantirishdan iborat. O'yin davomida har bir o'yinchi bir xil rangdagi shashkalarga ega: qora yoki oq (ba'zan boshqa ranglar, ulardan biri qorong'i, ikkinchisi esa engil deb hisoblanadi). O'yinning maqsadi raqibning barcha shashkalarini olish yoki ularni harakat qilish (qulflash) imkoniyatidan mahrum qilishdir. O'yin maydonining qoidalari va o'lchamlari bilan farq qiluvchi shashkalarning bir nechta variantlari mavjud. Shashka o'yinini o'ynatish orqali maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarni aqliy

rivojlantirishni hamda bolalarning mantiqiy fikrlashlarini shakllantirishga hissa qo'shilgan bo'ladi.



VELOSIPED.

MAQSAD: Velosport bolaning jismoniy va xissiy xolatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Velosiped bilan sayr jarayonida toza havodan nafas olish, bolalar bilan ijobiy muloqat, velosipedda sayohat stress holatini oldini oladi, ijtimoiy xissiy rivojlantiradi, bola organizmiga ijobiy ta'sir qiladi.

Bolalar pedagoglari, bolalar ruhshunoslari va bolalar shifokorlari bir ovozdan, bolaning rivojlanishida velosipedning (temir ot) ahamiyati katta ekanligiga urg'u beradilar. Bolalar rivojlanishida o'yinchoqlar qanday rol o'ynasa velosiped xam xuddi shunday katta ahamiyatga ega bo'lib, bola rivojlanishida kerakli sport anjomi xisoblanadi.

“Bola bilan velosiped” xamkorligining ijobiy tomonlarini :

- Pedagog va bolaning o'zaro ijobiy munosabatlarni mustaxkamlaydi, qiyinchiklarni yengib o'tishda yordam beradi;
- Tengdoshlari bilan ijtimoiy xamkor va do'stona munosabatlarni tarbiyalaydi;
- Harakatlar koordinasiyasi – bu xolat boladan muvozanatni saqlashni o'rganadi, tezlikni nazoratga oladi, vestibulyar apparatni mustaxkamlaydi.

Qo`l va oyoqni bir vaqtda harakatlanishini nazorat qiladi. Yo`lda uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o`tishga o`rgatadi.

- Qo`l va oyoq mushaklarini rivojlantiradi- chunki xamma mushaklar ishlaydi. Yassioyoqlikni oldini oladi, bel va umurtqa sohalarini qon aylanishini yaxshilaydi. Chiroyli va sog`lom qomatni shakillantiradi.
- Ko`rish, eshitish, fikrni jamlash, asab sistenasini, immunitetni mustaxkamlaydi.



(1-rasm).