

CHARACTERISTICS OF METHODOLOGY OF PERFORMANCE OF PHYSICAL EXERCISES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Xayitboev Nabijon Sheralievich

Andijan State University Senior Lecturer,
Department of Preschool Education Methodology

ANNOTATION

In the article, improper physical training only leads to a loss of excess energy, and as a result, life activities can be directed to more useful exercises, even the same exercise, but to do it correctly or to other useful activities. For children in educational institutions, the features of the methodology of exercise were analyzed

Keywords: preschool organization, exercise, knowledge, skills, exercise methodology.

KIRISH

Jismoniy madaniyat inson hayotining ajralmas qismidir. U odamlarning o'qishi va mehnatida juda muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlar jamiyat a'zolarining mehnat faoliyatida muhim rol o'ynaydi, shuning uchun ham jismoniy madaniyat bo'yicha bilim va ko'nikmalar turli darajadagi ta'lim muassasalarida bosqichma-bosqich yo'lga qo'yilishi kerak.

Jismoniy tarbiya o'qitish metodikasining tarkibiy qismi jismoniy mashqlarni o'tkazish bo'yicha bilimlar tizimi hisoblanadi. Jismoniy mashqlarni bajarish metodikasini bilmasdan turib, ularni aniq va to'g'ri bajarish mumkin emas va shuning uchun bu mashqlarni bajarish samarasi butunlay yo'qolmasa, pasayadi. Jismoniy tarbiyani noto'g'ri bajarish faqat ortiqcha energiyani yo'qotishga olib keladi va natijada hayotiy faoliyatni yanada foydali mashqlarga, hatto bir xil jismoniy mashqlarga, lekin to'g'ri bajarishga yoki boshqa foydali faoliyatga yo'naltirish mumkin.

Jismoniy mashqlar metodologiyasini ishlab chiqish jismoniy tarbiya sohasidagi yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi kerak, chunki noto'g'ri amalga oshirish usuli yanada jiddiy oqibatlariga, hatto jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Tananing qattiqlashishi - bu tananing immunitetini oshirishga qaratilgan funktsional tizimlarning shakllanishi va takomillashtirilishi, natijada "sovuq" kasalliklarning kamayishiga olib keladi.

Bundan tashqari, bolalarning qattiqlashishi ikki baravar ijobiy natija beradi - ularning kasallanishining pasayishi va ota-onalarning ishlab chiqarishda foydali bandligini oshirish, bu nafaqat ijtimoiy, balki muhim iqtisodiy ahamiyatga ega.

Mubolag'asiz aytish mumkinki, qotib qolishning ilmiy asoslangan usullari turli yoshdagi bolalar salomatligini oshirishning bitmas-tuganmas manbalari hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ularning salomatligini mustahkamlashga, rivojlanayotgan organizmning fiziologik va aqliy funktsiyalarini yaxshilashga, uni chiniqtirishga, harakat qobiliyatlarini rivojlantirishga, bolalarni o'qitish uchun zarur bo'lgan jismoniy va aqliy faoliyatini oshirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya vazifalari aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasi vazifalari bilan chambarchas bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolaning tanasi funksiyalarni shakllantirish, ularning doimiy takomillashuvi davrida, shuning uchun jismoniy tarbiya vositalarining butun majmuasi (rejim, gigiena, qattiqlashuv, faol harakatlar, ochiq o'yinlar, sport mashqlari) muammoni hal qilishni ta'minlashi kerak. asosiy vazifa - sog'lom, barkamol, maktab sharoitlariga osongina moslasha oladigan bolani tarbiyalash.

MAVZUNING DOLZARBLIGI.

Maktabgacha yoshdagi bolaning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirish uning hayoti va normal rivojlanishining eng muhim shartidir - nafaqat yuqorida aytib o'tilgan jismoniy, balki intellektual. Etarli hajmdagi vosita faolligi bosh miyaning funksional holatiga foydali ta'sir ko'rsatadi, samaradorlikni oshiradi, turli harakatlarni bajarishda o'zboshimchalik kuchayadi. Yoshi bilan jismoniy mashqlar bolaning kundalik rejimida tobora ko'proq o'rin egallashi kerak. Ular nafaqat mushaklarning faolligiga, balki sovuqqa va gipoksiyaga ham moslashishning kuchayishiga hissa qo'shadigan omildir. Jismoniy faollik markaziy asab tizimining normal rivojlanishiga, xotirani yaxshilashga, o'rganish jarayonlariga, hissiy va motivatsion sohani normallashtirishga, uyquni yaxshilashga, nafaqat jismoniy, balki aqliy faoliyatda ham imkoniyatlarni oshirishga yordam beradi. Mushaklar faolligini oshirish uchun jismoniy mashqlar vosita jarayonlari va ko'nikmalarini, duruşni yaxshilash va tekis oyoqlarning rivojlanishiga yo'l qo'ymaslik uchun zarurdir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy mashqlar jamoaviy gimnastika va ba'zi sport o'yin-kulgilari shaklida amalga oshiriladi. Bolaning kiyimi erkin bo'lishi va harakatni cheklamasligi kerak. Darslarga rang-baranglik va hayajon qo'shish uchun turli xil narsalar va jihozlardan foydalanish kerak: to'plar, bayroqlar, halqalar, skameykalar, narvonlar. Inventarizatsiya bolaning bo'yi va yoshiga mos kelishi muhimdir.

3 yoshdan boshlab har kuni ertalabki mashqlarni birinchi navbatda 5-6 daqiqadan (3 yosh) va 10-12 daqiqagacha (6 yosh) bajarish kerak. Bundan tashqari, 3 yoshli bolalar uchun har oyda bir marta 15-20 daqiqa, 6 yoshli bolalar uchun 40 daqiqagacha jismoniy dam olish mashg'ulotlarini o'tkazish ko'zda tutilgan.

Gimnastika uchun sizga gilam kerak, bu esa tozalikni saqlash uchun muhimdir. Gimnastika mashqlari eng yaxshi nonushta yoki uyqudan keyin 30 daqiqadan kechiktirmasdan amalga oshiriladi. Bolalarda ertalabki mashqlarni muntazam ravishda bajarish odatini shakllantirish juda muhimdir. Gimnastika mashqlari mashg'ulotlarini uzoq vaqt harakatsiz mashg'ulotlardan so'ng - rasm chizish, modellashtirish, qo'l san'atlarini o'tkazish ayniqsa muhimdir.

O'qituvchi, hamshira yoki ota-onalar bolalarga taklif qilinadigan mashqlarni o'zlashtirishlari kerak. Bolalarga uzoq va uzoq tushuntirishlarsiz aniq va aniq topshiriqlar berish tavsiya etiladi, chunki bu yoshda ularning diqqatini jamlash qiyin. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda nomlash orqali buyruqlarni oqilona soddalashtiring, masalan: "mushuk", "qush", "pavoz" va boshqalar.

Bolalardan vazifani mutlaqo to'g'ri bajarishni talab qilmaslik kerak, chunki bu yoshda muvofiqlashtirish hali to'liq emas - bu faqat shakllanish bosqichida. Maktabgacha yoshdagi bolalar takroriy mashqlar bilan tezda chalg'ishadi. Mashqlar shunday tuzilgan bo'lishi kerakki,

mashqlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan majburiy qism dinamik va konsentratsiya bilan amalga oshiriladi, so'ngra ikkinchi qismda ko'proq mashg'ulotlar mavjud bo'lgan mashqlarga o'tish kerak. o'yin elementi.

Bolalarni qattiqlashtirganda jismoniy mashqlarni tashkil etish, birinchi navbatda, katta mushak guruhlari ustunlik qiladigan mashqlarni tanlashni o'z ichiga oladi. Yuqori va past intensivlikdagi mashqlarni almashtirish kerak.

4yoshdagi bolalar uchun darslarning davomiyligi 20-25 daqiqa bo'lishi kerak. Darslarning kirish va tayyorgarlik qismlari 5—6 minut, asosiy qismi — 12—14 daqiqa, yakuniy qismi — 3—4 daqiqa.

5 yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlarning davomiyligi 25-30 minut. Mashg'ulotlarning kirish va tayyorgarlik qismlari 6-7 daqiqa davom etadi.

6 va 7 yoshdagilar darslari 30-35 daqiqani tashkil qiladi.

Maxsus mashg'ulotlardan tashqari, bolalar har kuni ertalabki gigienik mashqlarni bajaradilar va yurish paytida ular ochiq havoda o'yinlar o'tkazadilar.

XULOSA.Ertalabki mashqlar alohida o'rin tutadi, ular 5-6 yoshli bola uchun rejimning majburiy qismi sifatida kiritilishi kerak.

Kompleks mashqlar:Ertalabki mashqlarga taqlid harakatlari, magistral mushaklarini rivojlantirish mashqlari, cho'zilish, tortish, yurish, sakrash va yugurish kiradi.

Bu yoshdagi bolalarda mashqlar va harakatlar o'yin yoki o'yinni taqlid qilish bilan bog'liq bo'lishi kerak. Jismoniy mashqlar paytida barcha mushak guruhlari uchun mashqlarni almashtirish kerak. Shu bilan birga, yurish, chopish, sakrash, toqqa chiqishda yaxshilanish mavjud.

Mashg'ulotlar samaradorligi bolaning ijobiy hissiy fonida ayniqsa katta.

Mashqlar murakkabligi va skelet mushaklaridagi yukning kattaligi asta-sekin o'sib borishi bir xil darajada muhimdir.

4 yoshdagi bolalar yurish ko'nikmalarini to'liq egallashlari kerak. Yurishni yaxshilash uchun bolalarga turli xil qadamlar beriladi. Sinfda yurish kirish va yakuniy qismlarda amalga oshiriladi.

4 yoshdan boshlab harakatning boshqa shakllari takomillashtirilmoqda. Yugurish paytida parvozning qisqa bosqichi paydo bo'lishi kerak, qo'llar va oyoqlarning ishini muvofiqlashtirish. Yugurish harakatini rivojlantirish uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi - yugurish ritmini o'zgartirish (tezlashtirish va sekinlashish), to'siqlar bilan yugurish - yugurish paytida bola arqondan sakrashi kerak. Yugurish va yurishni rivojlantirish uchun mashqlar paytida boshning holatini va holatini kuzatish kerak.

3-6 yoshli bolalar velosipedda, skuterda yaxshi haydashlari, sport o'yinlarining elementlarini - badminton, stol tennisi, futbol va boshqalarni o'zlashtirishlari mumkin. Hech qanday holatda sport anjomlari, sport kiyimlari va poyabzallarini to'g'ri tanlash muhimdir. jismoniy mashqlar paytida hipotermiya va qizib ketish.

3-4 yoshli bolalar bilan mashg'ulotlarda murakkablik va murakkablik asta-sekin o'sib borishi printsiptial jihatdan muhimdir. Shuningdek, asta-sekin sinflar kattalar yordamida turli ob'ektlar va texnik vositalar yordamida bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Bolalar bu

mashqlarni ayniqsa yaxshi ko'radilar. Jismoniy mashqlarni ochiq havoda sport anjomlari - zinapoyalar, arg'umchoqlar, to'plar va boshqalardan foydalangan holda bajarish tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Pozdnyak L.V., Bondarenko A.K. va boshqalar. Bolalar bog'chasi ishini tashkil etish. - M.: Ta'lim, 1995.
2. Praznikov V.P. Maktabgacha yoshdagi bolalarning qattiqlashishi. - L.: Tibbiyot, 1991.
3. Shevrygin B.V. Agar chaqaloq tez-tez kasal bo'lsa -M.: Ta'lim, 1990.
4. Abrosimova L. I., Yurko G. P. Bolalar jismoniy tarbiyasi. - M, 1989 y.
5. Rodnichenko NN Suzishning yosh bolalar salomatligi holatiga ta'siri. - Sankt-Peterburg: Sog'liqni saqlash, 1997 yil.
6. L. A. Leshchinskiy "Sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qiling" M.,
7. G. I. Kutsenko, Yu.V. Novikov "Sog'lom turmush tarzi haqida kitob" M., 1997 yil
8. V. I. Vorobiev "Salomatlik komponentlari" M., 1994 y.