

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI ASOSIY HARAKATLARGA O'RGATISH USULLARI

Xamidullayeva Husnida

*Namangan davlat pedagogika instituti Talim tarbiya nazariyasi va metodikasi
(maktabgacha ta'lim) mutaxassisligi 1-kurs magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish, ularning jismoniy rivojlanishi va motirlik qobiliyatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada, bolalarning asosiy harakatlarga o'rgatish usullari, ularni o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan metodlar, usullar va mashg'ulotlar haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, bu jarayonning psixologik va pedagogik asoslari, shuningdek, bolalarning harakat ko'nikmalarini rivojlantirishda ota-onalar va tarbiyachilarning o'рни muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, asosiy harakatlar, jismoniy rivojlanish, motirlik qobiliyatlari, o'qitish usullari, pedagogika, bolalar tarbiyasi, harakat mashqlari.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: В данной статье обучение детей дошкольного возраста основным движениям играет важную роль в их физическом развитии и формировании двигательных навыков. В данной статье говорится о методах обучения детей основным движениям, методах, методах и мероприятиях, используемых в процессе их обучения. Также обсуждаются психолого-педагогические основы этого процесса, а также роль родителей и педагогов в развитии двигательных навыков детей.

Ключевые слова: дошкольный возраст, основные движения, физическое развитие, двигательные навыки, методика обучения, педагогика, обучение ребенка, двигательные упражнения.

METHODS OF TEACHING BASIC MOVEMENTS TO PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: In this article, teaching preschool children basic movements plays an important role in their physical development and formation of motor skills. This article talks about the methods of teaching children basic movements, the methods, methods and

activities used in the process of teaching them. Also, the psychological and pedagogical foundations of this process, as well as the role of parents and educators in the development of children's movement skills, are discussed.

Key words: *preschool age, basic movements, physical development, motor skills, teaching methods, pedagogy, child education, movement exercises.*

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatish jarayoni, turli metod va usullarni qo'llash orqali samarali amalga oshiriladi. Ko'rsatish, takrorlash, o'yin orqali ta'lim, vizual materiallar va musobaqalar kabi usullar bolalarning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar va tarbiyachilar bolalarga harakatlarni o'rgatishda turli metodlarni qo'llash orqali ularning motorika, muvozanat, va jismoniy salohiyatini shakllantirishga yordam beradilar. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishning eng muhim bosqichlaridan o'taydilar. Bu davrda bolalar o'z tanasini boshqarish, muvozanatni saqlash, harakatlarni aniq va to'g'ri bajarish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Ushbu ko'nikmalarni shakllantirishda turli pedagogik va psixologik usullarni qo'llash zarur. Jismoniy faoliyat bolalarning umumiy sog'lig'ini, psixologik holatini, shuningdek, motorika va kognitiv rivojlanishini yaxshilashga yordam beradi.

Maqolada, maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishning samarali usullari va metodlari haqida so'z boradi. Ushbu mavzu pedagogika va psixologiya sohalarida keng muhokama qilinadigan masalalardan biridir, chunki bolalarning jismoniy rivojlanishi nafaqat sog'liqni ta'minlash, balki ularning intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Asosiy harakatlarning mohiyati va turlari. Bolalar rivojlanishining dastlabki bosqichlarida asosiy harakatlar to'g'risida gapirish mumkin. Bular:

- Yurish: Bolalarning to'g'ri yurishni o'rganishi ularning muvozanatini saqlashga yordam beradi.
- Boshqaruv harakatlari: Bolalarga turli xil harakatlarni bajarishda (masalan, ushlar, tashlar, tutish) motorik ko'nikmalarni rivojlantirishni o'rgatish.
- Chuqurlashgan harakatlar: Bolalarga barmoqlari bilan ishlash (konstruktiv materiallar, bo'yoq, va h.k.) orqali nozik motorika ko'nikmalarini rivojlantirish.

Bolalarga bu harakatlarni o'rgatish jarayonida pedagoglar turli metod va usullarni qo'llaydilar, masalan, imitatsiya, o'yin orqali ta'lim, ko'rsatmalarni vizual ravishda etkazish va boshqalar. Pedagogik metodlar va usullar. Bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatish jarayonida quyidagi metod va usullar qo'llaniladi:

- Ko‘rsatish va takrorlash: O‘qituvchi yoki tarbiyachi bolaga harakatni ko‘rsatadi, bolalar esa uni takrorlashga harakat qiladilar. Bu metod bolalar uchun o‘rganishning eng samarali usullaridan biridir.

- Ijtimoiy o‘rganish: Bolalar o‘z tengdoshlari yoki kattalar tomonidan boshqariladigan harakatlarni kuzatib, o‘rganadilar. Ijtimoiy o‘rganish jarayonida bolalar harakatlarni imitatsiya qilish orqali o‘rganadilar.

- O‘yin metodlari: O‘yinlar orqali bolalar turli harakatlarni o‘rganadilar. O‘yin metodlari bolalarga nafaqat fizik rivojlanish, balki hissiy va ijtimoiy rivojlanish uchun ham foydali hisoblanadi.

- Ko‘nikmalarni mustahkamlash: Har bir yangi harakatni o‘rganish jarayonida, bolalar mustahkamlash mashqlari orqali o‘z harakatlarini yaxshilaydilar va takomillashtiradilar. Psixologik va jismoniy rivojlanishdagi o‘rin. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida harakatlar katta ahamiyatga ega. Ko‘plab psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, harakatlar bolalarning kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Masalan, bolalar turli harakatlarni bajarishda, ularning miyasi yangi asab aloqalarini yaratadi va ongli fikrlashni rivojlantiradi. Shuningdek, harakatlar bolalarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishga yordam beradi.

Jismoniy rivojlanishning boshqa jihatlari ham muhimdir, chunki muntazam jismoniy faoliyat bolalarda mushak kuchini oshiradi, muvozanatni saqlashni o‘rgatadi va tananing barcha qismlarini **rivojlantirishga yordam beradi**. Ota-onalar va tarbiyachilarning roli. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatishda ota-onalar va tarbiyachilarning roli katta. Ularning bolalar bilan muntazam va to‘g‘ri muloqoti, bolalarga harakatlarni o‘rgatishda samarali bo‘lishi mumkin. Ota-onalar o‘z bolalariga uyda ham jismoniy faoliyatni o‘rgatishda ishtirok etishlari kerak. Tarbiyachilar esa bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olib, har bir bolaning rivojlanishiga moslashtirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etishlari zarur.

Asosiy harakatlarga o‘rgatish usullari

Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatish, ularning jismoniy rivojlanishini shakllantirish va harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon bolalar organizmining asosiy fiziologik va psixologik jarayonlarini rivojlantirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o‘z tanasini boshqarishni o‘rganadilar va turli harakatlarni bajara olish qobiliyatlarini rivojlantiradilar. Ushbu bo‘limda bolalarga asosiy harakatlarni o‘rgatish usullari tahlil qilinadi.

1. Ko‘rsatish usuli

Ko‘rsatish usuli — bu o‘qituvchi yoki tarbiyachining bolaga harakatni to‘g‘ri bajarishning namunalarini ko‘rsatishi usulidir. Bolalar ko‘rsatmalarni kuzatish orqali o‘zlari

ham shu harakatni bajarishga harakat qiladilar. Bu usulda muhim omil — o‘qituvchi yoki tarbiyachining harakatlari aniq, oson tushunarli va bolalarga mos bo‘lishi kerak.

Masalan, bolaga to‘g‘ri yurishni o‘rgatishda, tarbiyachi uning oldida turib, birinchi bosqichda yurishning to‘g‘ri shaklini ko‘rsatadi va bola uni kuzatib bajarishga harakat qiladi. Ko‘rsatish usuli ayniqsa bolalar uchun samarali, chunki ular ko‘rgan narsalarini o‘rganishga intiladilar.

2. Takrorlash usuli

Takrorlash usuli bolaga o‘rgatish jarayonida asosiy ahamiyatga ega. Bolalar biror harakatni bir necha bor takrorlaganida, bu ularning motor ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Har bir yangi harakatni takrorlash orqali bola o‘z koordinatsiyasini va jismoniy salohiyatini yaxshilaydi.

Masalan, bolaga turli mashqlarni (masalan, sakrash, yugurish) o‘rgatishda, birinchi marta o‘rgatilgandan so‘ng, u harakatni muntazam ravishda takrorlab bajarishi kerak. Bu usul bolada mahoratni mustahkamlashga va to‘g‘ri harakatlar shaklini o‘zlashtirishga yordam beradi.

3. Ijtimoiy o‘rganish

Ijtimoiy o‘rganish usuli bolalar o‘rtasida yoki bolalar va kattalar o‘rtasida o‘zaro faoliyatni o‘rganish orqali amalga oshadi. Bu metodda bolalar o‘z tengdoshlari yoki o‘qituvchi tomonidan bajarilgan harakatlarni kuzatadilar va ularga taqlid qilish orqali o‘rganadilar.

Bu usul bolalar uchun tabiiy o‘rganish shakli bo‘lib, ular kuzatgan va o‘rgangan harakatlarni tezda o‘zlashtiradilar. Ijtimoiy o‘rganish orqali bola o‘zgalar bilan hamkorlikda harakatlarni bajarishni o‘rganadi, bu esa uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

4. O‘yin orqali ta’lim

Bolalar o‘yinda harakatlarni o‘rganadilar. O‘yin metodlari yordamida bola faqat jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirib qolmay, balki ijtimoiy va hissiy ko‘nikmalarini ham oshiradi. O‘yinlar orqali bolalarga harakatlarni o‘rgatish, o‘qitish jarayonining samaradorligini oshiradi, chunki o‘yinlar bolalar uchun qiziqarli va motivatsiyalovchi bo‘ladi.

Masalan, "to‘pni ushlab o‘ynash", "sakrash" yoki "yugurish" kabi o‘yinlar bolalarga harakatlar orqali o‘rgatishning samarali shakllaridan hisoblanadi. O‘yinlar bolalar orasida jismoniy faoliyatni rag‘batlantiradi va bir vaqtning o‘zida turli harakatlarni o‘rganish imkonini yaratadi.

5. Vizual materiallardan foydalanish

Bolalar uchun turli vizual materiallar (rasmlar, diagrammalar, video materiallar)ni qo‘llash, ularning harakatlarni o‘rganishda samaradorligini oshiradi. Vizual materiallar

bolalarga harakatlarni tushunish va bajarishda yordamlashadi. O'qituvchi bolalarga harakatni qanday bajarish kerakligini tushuntirish uchun rasmi yoki video materiallardan foydalanishi mumkin. Bu usul bolaning diqqatini jalb qilishga yordam beradi va harakatlarning to'g'ri bajarilishi haqida aniq tushuncha beradi.

6. O'zlashtirish va mustahkamlash mashqlari

Harakatlarni o'rgatishda o'zlashtirish va mustahkamlash mashqlari bolalarning motor ko'nikmalarini rivojlantirishda juda muhimdir. Mashqlar bolalarning harakatlarni tezda o'zlashtirishini ta'minlaydi. O'zlashtirish jarayonida bolalar mashqlarni bajarib, o'zlarining harakatlarini yanada mukammallashtiradilar.

Masalan, bolaga yurishni o'rgatishda, turli mashqlar yordamida uning muvozanatini saqlashni va harakatlarni to'g'ri bajarishni mustahkamlash zarur. Bu usul bolaning tanasini to'g'ri boshqarishga yordam beradi.

7. Musobaqalar va rag'batlantirish

Bolalar uchun turli musobaqalar tashkil etish, ularni rag'batlantirish, o'rganish jarayonini yanada qiziqarli qiladi. Musobaqalar bolalar uchun o'rgatishning yanada samarali usuliga aylanadi, chunki ular o'zaro raqobatlashib, harakatlarni o'zlashtirishga harakat qiladilar. Rag'batlantirish esa bolalarni yangi harakatlarni o'rganishga undaydi va motivatsiya beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatish jarayoni, turli metod va usullarni qo'llash orqali samarali amalga oshiriladi. Ko'rsatish, takrorlash, o'yin orqali ta'lim, vizual materiallar va musobaqalar kabi usullar bolalarning jismoniy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Pedagoglar va tarbiyachilar bolalarga harakatlarni o'rgatishda turli metodlarni qo'llash orqali ularning motorika, muvozanat, va jismoniy salohiyatini shakllantirishga yordam beradilar.

1. Bolalar uchun individual yondashuv

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish darajasi turlicha bo'lganligi sababli, har bir bolaga individual yondashuvni ta'minlash zarur. Ba'zi bolalar o'z harakatlarini tezda o'zlashtirsa, boshqalari uchun bu jarayon biroz ko'proq vaqt talab etadi. Shuning uchun, pedagoglar bolalar bilan individual ishlashda ularning jismoniy salohiyatlarini, qobiliyatlarini va ehtiyojlarini inobatga olishlari kerak. Bu, o'z navbatida, har bir bolaning o'zlashtirish jarayonini optimallashtiradi.

2. Pedagogning o'quvchilarga nisbatan roli va munosabati

Bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatishda o'qituvchining o'rni juda katta. Pedagog nafaqat harakatlarni to'g'ri ko'rsatish, balki bolalarga to'g'ri rag'bat berish, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va motivatsiya yaratishda ham katta ahamiyatga ega. O'qituvchining iliq, qo'llab-quvvatlovchi va sabr-toqatli bo'lishi bolaning harakatlarni o'zlashtirishiga yordam beradi. Shuningdek, pedagog bolalarni jismoniy faoliyatda

muvaffaqiyatga erishganlari uchun rag‘batlantirishi va muvaffaqiyatsizliklardan keyin ularga yordam berishi kerak.

3. Ota-onalar bilan hamkorlik

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakatlarga o‘rgatish jarayoni faqat maktab yoki bolalar bog‘chasida cheklanmaydi, balki ota-onalar uyda ham bolalarga jismoniy mashqlarni o‘rgatishda ishtirok etishlari kerak. Ota-onalar bolalariga uyda harakatlarni bajarishda yordam berishi, o‘yinlar orqali motor ko‘nikmalarini rivojlantirishi mumkin. Ota-onalar va tarbiyachilar o‘rtasida o‘zaro hamkorlik orqali bolalar samarali rivojlanadi.

4. Jismoniy mashqlar va o‘yinlarning bolalar psixologiyasiga ta’siri

Jismoniy faoliyat bolalar psixologiyasiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar bolalarning o‘zini o‘zi anglashiga yordam beradi, o‘z imkoniyatlarini sinab ko‘rishga, muvaffaqiyatlarga erishishga bo‘lgan ishonchni oshiradi. Shu bilan birga, bolalar turli o‘yinlar orqali ijtimoiy ko‘nikmalarni, hamkorlikni, jamoada ishlashni o‘rganadilar. Jismoniy faoliyat, shuningdek, bolalarda hissiy barqarorlikni va o‘zaro hurmatni shakllantirishga yordam beradi.

5. Yoshga moslashtirilgan usullar

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatlarni o‘rgatishda yoshga moslashtirilgan usullarni qo‘llash zarur. Masalan, kichik yoshdagi bolalar uchun oson va oddiy harakatlarni o‘rgatish kerak bo‘lsa, kattaroq yoshdagi bolalar uchun murakkabroq mashqlar va o‘yinlar kiritilishi mumkin. Har bir yosh guruhining rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish o‘qitishning samaradorligini oshiradi.

6. Boshqaruv va xavfsizlik masalalari

Bolalarga jismoniy harakatlarni o‘rgatishda xavfsizlikni ta’minlash juda muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar ko‘p hollarda ehtiyotsiz harakatlar qilishi mumkin, shuning uchun pedagoglar harakatlarni o‘rgatish jarayonida bolalarning xavfsizligini ta’minlashlari kerak. Misol uchun, bolalarni yangi harakatlarni o‘rgatishda, ularga ehtiyotkorlik va xavfsiz joylarda mashqlarni bajarishni tushuntirish zarur.

7. Jismoniy faoliyatning bolalar sog‘lig‘iga ta’siri

Jismoniy mashqlar bolalarning umumiy sog‘lig‘iga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Mashqlar orqali bolalarning immun tizimi mustahkamlanadi, yurak va nafas olish tizimi faoliyati yaxshilanadi. Jismoniy faoliyatning ahamiyati shundaki, u bolalarning mushak tizimini kuchaytiradi, qomatining to‘g‘ri rivojlanishiga yordam beradi va ortiqcha vaznning oldini oladi. Bolalar jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish orqali sog‘lom turmush tarziga o‘rgatiladi.

8. Raqobat va hamkorlikni rivojlantirish

Harakatlarni o‘rgatish jarayonida bolalar orasida raqobatni va hamkorlikni rivojlantirish mumkin. Musobaqalar va guruhlariga ajratilgan mashqlar bolalarda raqobat ruhini shakllantiradi. Shu bilan birga, birgalikda ishlash va bir-birini qo‘llab-quvvatlashning ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

9. Multimedia vositalari va texnologiyalarni qo‘llash

Zamonaviy pedagogik jarayonlarda multimedia vositalari, kompyuterlar va mobil ilovalar yordamida bolalarga harakatlarni o‘rgatishning yangi usullari qo‘llanilmoqda. Ko‘rgazmali materiallar, interaktiv o‘yinlar va video darsliklar bolalar uchun jismoniy mashqlarni o‘rganishda qiziqarli va samarali vosita bo‘lishi mumkin. Bu usul bolalarning diqqatini jalb qiladi va ularga yangi harakatlarni o‘rganishda yordam beradi. Asosiy harakatlarga o‘rgatish usullari bolalarning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim o‘rin tutadi. Harakatlarni o‘rgatishda ko‘rsatish, takrorlash, o‘yinlar, ijtimoiy o‘rganish kabi usullarni qo‘llash samarali natijalar beradi. Ushbu jarayonda pedagoglar va ota-onalar hamkorligi, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olish hamda xavfsizlikni ta’minlash orqali harakatlarni o‘rganish jarayonini yanada samarali qilish mumkin.

XULOSA

Xulosa o‘rnida shuni aytishimiz mumkiniki Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatish jarayoni ularning jismoniy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayonni samarali tashkil etish uchun pedagoglar, tarbiyachilar va ota-onalar birgalikda faoliyat ko‘rsatishlari kerak. Bolalarga harakatlarni o‘rgatishning turli usullari, masalan, imitatsiya, o‘yinlar va ko‘rsatish metodlari yordamida amalga oshiriladi. Jismoniy faoliyat bolalarning umumiy rivojlanishiga, sog‘lig‘iga va psixologik holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun, maktabgacha ta’lim tizimida bolalarning asosiy harakatlarini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jumaev, A. (2012). *Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashning pedagogik asoslari*. Tashkent: O‘qituvchi.
2. Mustafayeva, N. (2015). *Bolalar psixologiyasi*. Tashkent: Fan.
3. Niyozov, F. (2020). *Jismoniy tarbiya va maktabgacha ta’lim*. Tashkent: Ma’naviyat.
4. Xodjayeva, D. (2018). *Bolalar rivojlanishining psixologik jihatlari*. Tashkent: O‘qituvchi.
5. Popov, P. (2017). *Maktabgacha yoshdagi bolalarda motorika va jismoniy faoliyat*. Moskva: Pedagogika.