

MEKTEPKE SHEKEMGI TÁRBIYA JASINDAĞI BALALARĞA DENE TÁRBIYASI SHINIĞIWLARIN ÚYRETIW USILLARI

Esnazarova Dilnaz Nisanbay qizi

Berdaq atindag`i QMU.

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15075184>

Annotatsiya. Bul maqalada balalarga dene tarbiyasi shiniğıwların uyretiwdin tiykarğ`i waziypaların jaritip berilgen, Azanğı gimnastika balanıń shańaraq, yasli balalar baqshasındağı kúndelik rejiminiń májburiy bólegi bolıp tabıladı. Onıń úlkenler basshılıǵında ótkerip turılıwı balalar az-azdan jaǵımlı bulshıq et seziwshiligi, unamlı emotsiyalar shad kewillilik keyipin oyatatuǵın fizikalıq shiniğıwlarǵa salıstırǵanda iykemlesiwin tárbiyalaydı.

Tayanish so`zleri: Azanğı gimnastika balanıń shańaraq, Azanğı gimnastikanıń áhmiyeti, Balalar organizmin shınıqtırıw maqseti.

Shınıǵıwda balalar iskerligin tuwrı almasıwı turıw ulıwma sabaqtıń tıǵızlıǵın támiyinleydi. Shınıǵıwdıń ulıwma tıǵızlıǵı pedagogikalıq tárepten ózin aqlaǵan. Tıǵızlıq- shınıǵıw waqtınıń dawam etiw waqtına qatnası menen belgilenedi. Balalardıń túsindiriwler, kórsetpeler, awızsha instruksiyalardı qabıl etiwı, tárbiyashi kórsetken fizikalıq shınıǵıwları orınlaw usılların túsindirip beriwı fizikalıq shınıǵıwları orınlawı hám dem alıwı pedagogikalıq tárepten maqullanǵan esaplanadı.

Azanğı gimnastika balanıń shańaraq, yasli balalar baqshasındağı kúndelik rejiminiń májburiy bólegi bolıp tabıladı. Onıń úlkenler basshılıǵında ótkerip turılıwı balalar az-azdan jaǵımlı bulshıq et seziwshiligi, unamlı emotsiyalar shad kewillilik keyipin oyatatuǵın fizikalıq shınıǵıwlarǵa salıstırǵanda iykemlesiwin tárbiyalaydı. Azanğı gimnastikanıń áhmiyeti hár-qıylı ol organizmniń turmıs iskerligin jaqsılaydı, uyqıdan keyin nerv sistemasın háreketke keltiredi, tetiklikke ótiw waqtın qısqartıradı, unamlı sezimler oyatadı. Uyqıdan keyin arnawlı saylanǵan fizikalıq shınıǵıwlardan ibarat azanğı gimnastika balanıń pútkil organizmin az-azdan iskerlik jaǵdayına tartadı.

Fizikalıq shınıǵıwları orınlaw bas miy sisteması aktivligin kúsheytedi. Kóriw, esitiw, tayansh háreket, teri sıyaqlı barlıq receptorlardan bas miyge keletuǵın pútkil impulslar aǵımı nerv sisteması jumıs qábiletin hám organizmniń ómir iskerligin tikleydi. Azanğı gimnastika tuwrı qáddi-qáwmetti tárbiyalawǵa tásir etip, dem alıwdı tereńlestiredi, qan aylanıwın kúsheytedi, zat almasıwına járdem beredi.

Azanğı gimnastika balalarda dıqqattı, maqsetke intásın tárbiyalaydı, intellektual iskerliginiń asıwına járdem beredi, emotsiya hám quwanış sezimlerin oyatadı. Balalardıń fizikalıq shınıǵıwları ashıq hawada yamasa ayna áynekleri ashıq xanada suw emlewleri (súrtiniw, suw qoyıw, dush) menen ótkeriwleri júdá sawallandıırıwshı nátiyje beredi, nerv sistemasınıń ulıwma jaǵdayı hám funksional múmkinshiliklerin jaqsılaydı, onı bekkemleydi hám shınıqtıradı qozǵalıw hám tormozlanıw processleriniń alternativligine járdem beredi, zat almasıw reaksiyaların jaqsılaydı, gripp hám juqpalı keselliklerge salıstırǵanda immunitet payda etedi, balalarda tetiklik, jeńillik, quwanış sezimlerin oyatadı.

Balalar organizmin shınıqtırıw maqsetinde suw temperaturası az-azdan tómendetip barıladı, bunda shıpkaker kórsetpesi tiykarında hár bir balaǵa individual jandasıwǵa ámel etiledi.

Azanğı gimnastikanı ótkeriw ushın aldın úyrenilgen shınıǵıwlar ishinen tańlanıp, shınıǵıwlar kompleksi dúziledi.

Shınıǵıwları tómendegi tártipte ótkeriledi:

jelke bulshıq etlerin rawajlandırıwıń hám bekkemleytuǵın, jelke buwınları, tós qápesi jıldamlıǵın rawajlandırıwǵa, omırtqa baǵanasın jaqsılawǵa xızmet etiwshi shınıǵıwlar;

arqa bulshıq eti hám omırtqa baǵanasınıń mayısqaqlıǵın rawajlandırıw hám bekkemlewge mólsherlengen, ishki organlarǵa massaj sıyaqlı tásir etiwshi, ayaq buwınların rawajlandırıwıń shınıǵıwlar;

qarın hám ayaq bulshıq etlerin rawajlandırıwǵa mólsherlengen shınıǵıwlar [38].

Shınıǵıwlar kompleksin dúziwde hár bir jas toparınıń jas hám jınıs ózgesheligin esapqa alıw kerek.

Azanğı gimnastika birinshi kishi gruppadan baslap engiziledi. Azanğı gimnastikada háreketlerge uyretilmeydi, sol sebepli tárbiyashi shınıǵıwdı aldınnan túsindiriw hám kórsetiw kerek emes. Kishi hám orta gruppalarda jıldıń birinshi yarımında tárbiyashi balalarǵa shınıǵıwdı ózi menen birge orınlawdı usınıs etedi.

Orta gruppanıń ekinshi yarımı hám úlken hám tayarlaw gruppalarında ol shınıǵıwları atın qısqaǵana aytadı, dáslepki jaǵday ushın buyırıq beredi. Shınıǵıw baslawdan aldın hám ol tawsılǵannan keyin, úlken gruppa balaları tiykarǵı tik jaǵdayda (tabanlardı juplastırıp, ayaq ushların kerib) turadı. Kishi hám orta gruppalarda balalar ayaqlardı parallel halda azmaz kerib turadı, bul jalpaq tabanlıqtıń aldın aladı.

Azanğı gimnastika áste júriw, turgan jaǵdayında ayaqların azmaz kóterip qádem taslaw, dem alıw shınıǵıwların orınlaw menen tamamlanadı.

Bul bala júrek pulsın normal hala keltiredi.

Fizikalıq minutlar (qısqa múddetli fizikalıq shınıǵıwlar) orta, úlken hám tayarlawshı gruppalarında shınıǵıwlar ortasındaǵı tánepisde, sonıń menen birge sabaq procesiniń ózinde ótkeriledi.

Fizikalıq minuttıń áhmiyeti bala iskerligin hám jaǵdayın háreket aktivligi arqalı almasırıwdan ibarat bolıp, ol sharshawdı jazadı, balanıń emotsional unamlı jaǵdayın tikleydi.

REFERENCES

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni
2. “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli qarori..
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2018-yil 5-martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-son farmoni.
4. Ózbekiston Respublikasi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (1992, 2000,2015) Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 may.