MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH USLUBIYATINI TAKOMILLASHTIRISH

Xurboyeva Nilufar Mamatgapirovna
O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti
1-kurs magistri MOS 51 26 talabasi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24406598

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning pedagogik, metodik va tashkiliy asoslari hamda ularni takomillashtirish yo'llari yoritilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom turmush tarzi haqidagi dastlabki tasavvurlarini rivojlantirishda sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, ertalabki badantarbiya, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, estafetalar, sayrlar va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni o'zaro uyg'unlashtirish asosida tashkil etish metodikasi ko'rib chiqilgan. Bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, mashg'ulotlarga innovatsion pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish, tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo'riqchisi va ota-onalar hamkorligini rivojlantirish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Maqola yakunida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport-sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so'zlar: *maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, sport-sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy rivojlanish, harakat faolligi, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar, individual yondashuv, sog'lomlashtirish metodikasi.*

Аннотация*. В данной статье рассматриваются педагогические, методические и организационные основы проведения спортивно-оздоровительных мероприятий в дошкольных образовательных организациях и пути их совершенствования.*

Анализируется значение спортивно-оздоровительных мероприятий для физического развития детей дошкольного возраста, повышения двигательной активности, формирования основных двигательных навыков и первоначальных представлений о здоровом образе жизни. Особое внимание уделяется организации утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, эстафет, прогулок и оздоровительных занятий с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Также рассматриваются вопросы внедрения инновационных педагогических технологий и взаимодействия воспитателей, инструкторов по физической культуре и родителей. В заключение представлены научно-практические рекомендации по совершенствованию организации спортивно-оздоровительной деятельности в дошкольных образовательных организациях.

Ключевые слова: *дошкольное образование, физическое воспитание, спортивно-оздоровительные мероприятия, физическое развитие, двигательная активность, подвижные игры, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, педагогические технологии, индивидуальный подход, методика оздоровления.*

Abstract. *This article examines the pedagogical, methodological, and organizational foundations of sports and health-promoting activities in preschool educational organizations and identifies ways to improve their implementation. It analyzes the importance of such activities in promoting the physical development of preschool children, increasing physical activity, developing fundamental movement skills, and forming initial concepts of a healthy lifestyle.*

Particular attention is paid to morning exercises, active games, sports activities, relay races, outdoor walks, and health-promoting sessions organized according to children's age-related and individual characteristics. The article also discusses the integration of innovative educational technologies and cooperation among educators, physical education instructors, and parents. Finally, scientific and practical recommendations are proposed to improve the organization of sports and health-promoting activities in preschool educational organizations.

Keywords: *preschool education, physical education, sports and health-promoting activities, physical development, physical activity, active games, healthy lifestyle, physical fitness, educational technologies, individual approach, health promotion methodology.*

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy va ma’naviy jihatdan sog‘lom rivojlanishini ta’minlash, ularda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish hamda jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishni oshirish davlat va jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta’lim davri bolaning organizmi, jismoniy sifatlari, harakat ko‘nikmalari va shaxsiy xususiyatlari shakllanadigan muhim bosqichdir. Shu sababli maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish alohida ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning kundalik harakat faolligi, to‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy mashqlar, ochiq havoda o‘tkaziladigan faoliyatlar, ovqatlanish va dam olish tartibi bilan chambarchas bog‘liq.

Ushbu davrda bolalarda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, muvozanatni saqlash, emaklash va tirmashib chiqish kabi asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadi. Mazkur ko‘nikmalar keyingi yosh davrlarida murakkabroq jismoniy faoliyatlarni o‘zlashtirish uchun muhim poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish faqat jismoniy mashqlarni bajarish bilan cheklanmaydi. Ushbu jarayon bolalarda ijobiy hissiy holatni shakllantirish, jamoada harakat qilish, o‘zaro yordam, intizom, faollik va mustaqillik kabi ijtimoiy-pedagogik sifatlarni rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari. Tadqiqotning asosiy maqsadi maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning mavjud metodik yondashuvlarini o‘rganish, ularning samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash hamda takomillashtirilgan uslubiy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:
maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishining pedagogik va fiziologik xususiyatlarini o‘rganish;

- sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining mazmuni va ahamiyatini aniqlash;
- maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish holatini tahlil qilish;
- harakatli o‘yinlar va sport mashqlaridan foydalanish imkoniyatlarini o‘rganish;
- bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos mashg‘ulotlarni ishlab chiqish;
- innovatsion pedagogik texnologiyalarni sog‘lomlashtirish jarayoniga tatbiq etish;
- tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi va ota-onalar hamkorligini takomillashtirish;
- sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish.

Tadqiqot metodlari. Maqolani tayyorlashda ilmiy-metodik adabiyotlarni o‘rganish, pedagogik kuzatish, qiyosiy tahlil, tizimli yondashuv, umumlashtirish va nazariy tahlil

metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini tashkil etish bo‘yicha mavjud metodik yondashuvlar o‘zaro taqqoslandi va ularni takomillashtirishga qaratilgan takliflar ishlab chiqildi.

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati. Maktabgacha yosh bolaning jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadigan davr hisoblanadi. Bu davrda organizmning o‘sishi, tayanch-harakat apparatining rivojlanishi, mushaklar faoliyatining takomillashishi va harakatlarni boshqarish qobiliyatining shakllanishi faol davom etadi. Shu sababli jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari bolaning umumiy rivojlanishiga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari bolalarning kundalik harakat faolligini oshirish, asosiy harakat ko‘nikmalarini mustahkamlash, jismoniy sifatlarini rivojlantirish va ijobiy emotsional muhitni yaratishga qaratilgan pedagogik faoliyat shaklidir.

Ularning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

Sog‘lomlashtirish vazifasi. Bolalarning harakat faolligini oshirish, organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish, ochiq havoda faoliyat yuritish va sog‘lom turmush tarzi odatlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Ta’limiy vazifa. Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, emaklash, muvozanatni saqlash kabi asosiy harakat ko‘nikmalarini o‘rgatish va mustahkamlashni nazarda tutadi.

Tarbiyaviy vazifa. Bolalarda intizom, mustaqillik, hamkorlik, o‘zaro hurmat, jamoaviylik va qoidalarga rioya qilish kabi sifatlarni shakllantiradi.

Rivojlantiruvchi vazifa. Tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya, egiluvchanlik va kuch kabi jismoniy sifatlarning yoshga mos rivojlanishiga yordam beradi.

Psixologik vazifa. Bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini, harakatga qiziqishini, ijobiy kayfiyatini va jamoaviy faoliyatga intilishini qo‘llab-quvvatlaydi.

Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini muntazam tashkil etish bolalarda jismoniy faollikka nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bunda mashqlar va o‘yinlar bolalarning imkoniyatlariga mos, mazmunan xilma-xil va qiziqarli bo‘lishi zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatli o‘yinlar alohida ahamiyatga ega. Chunki o‘yin faoliyati ushbu yosh davrida yetakchi faoliyat shakllaridan biri hisoblanadi. Harakatli o‘yinlar orqali bolalar jismoniy mashqlarni tabiiy, erkin va qiziqarli tarzda bajaradilar.

2. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning asosiy shakllari. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish uchun turli shakl va vositalardan foydalanish talab etiladi. Ularni kun tartibiga muvofiq rejalashtirish, mashg‘ulotlarning mazmunini o‘zaro uyg‘unlashtirish va bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

2.1. Ertalabki badantarbiya mashqlari. Ertalabki badantarbiya bolalarning kun davomida faol bo‘lishiga tayyorgarlik ko‘rish, organizmni harakat faoliyatiga moslashtirish va ijobiy kayfiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari quyidagi ketma-ketlikda tashkil etilishi mumkin:

safga turish va yengil yurish;

qo‘l va yelka mushaklari uchun mashqlar;

gavdani oldinga, orqaga va yon tomonlarga egish;

oyoqlar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar;

yengil yugurish va sakrash elementlari;

nafasni me’yorlashtiruvchi mashqlar.

Mashqlar sodda, tushunarli va bolalarning yoshiga mos bo‘lishi kerak. Ularni musiqa jo‘rligida tashkil etish bolalarning qiziqishini oshiradi.

2.2. Harakatli o‘yinlar. Harakatli o‘yinlar maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ular bolalarda harakat faolligini oshirish bilan birga, diqqat, xotira, tezkor fikrlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Harakatli o‘yinlarni tashkil etishda quyidagi talablarga amal qilish zarur:

o‘yin qoidalarini sodda va tushunarli bayon etish;

barcha bolalarning faol ishtirokini ta’minlash;

o‘yin maydonining xavfsizligini tekshirish;

bolalarning jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish;

o‘yin davomida dam olish va faoliyat almashinuvini ta’minlash.

2.3. Sport estafetalari. Sport estafetalari bolalarda jamoaviylik, hamkorlik, chaqqonlik va harakatlarni muvofiqlashtirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Estafetalar turli rangdagi belgilar, to‘plar, halqalar, bayroqchalar va boshqa xavfsiz sport jihozlari yordamida tashkil etilishi mumkin.

Estafeta mashqlarida quyidagi topshiriqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

belgilangan masofani yugurib o‘tish;

to‘pni belgilangan joyga olib borish;

halqalar ichidan navbat bilan o‘tish;

kichik to‘siqlardan ehtiyotkorlik bilan oshib o‘tish;

belgilangan nuqtaga borib qaytish;

jamoa bilan birgalikda harakatli topshiriqni bajarish.

Bunday tadbirlarda asosiy e’tibor g‘olibni aniqlashga emas, balki bolalarning faol ishtiroki, harakat ko‘nikmalari va ijobiy hissiy holatini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

2.4. Ochiq havodagi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar. Ochiq havoda tashkil etiladigan mashg‘ulotlar bolalarning tabiiy muhitda harakatlanishiga, atrof-muhitni kuzatishiga va jismoniy faolligini oshirishga imkon beradi. Sayr vaqtida yurish, yengil yugurish, tabiiy to‘siqlardan ehtiyotkorlik bilan o‘tish, harakatli o‘yinlar va kuzatuv mashqlaridan foydalanish mumkin.

Ochiq havodagi tadbirlarni tashkil etishda ob-havo sharoiti, havo harorati, maydonning xavfsizligi va bolalarning kiyim-boshiga e’tibor berish zarur.

2.5. Sport bayramlari va oilaviy sport tadbirlari. Sport bayramlari maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, bolalarning jismoniy faolligini oshirish va jamoaviy muhitni mustahkamlashning samarali shaklidir.

Bunday tadbirlarga ota-onalarni ham jalb qilish maqsadga muvofiq. Ota-onalar ishtirokidagi sport o‘yinlari bolalarda ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi, oila va ta’lim tashkiloti o‘rtasidagi hamkorlikni rivojlantiradi.

3. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish uslubiyatini takomillashtirishning pedagogik asoslari. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirish, avvalo, pedagogik jarayonni ilmiy asosda rejalashtirish va tashkil etishga bog‘liq.

Bunda bir nechta muhim pedagogik tamoyillarga amal qilish lozim.

Yoshga moslik tamoyili. Jismoniy mashqlar bolalarning yosh davri, anatomik-fiziologik rivojlanishi va harakat imkoniyatlariga mos tanlanishi kerak.

Individual yondashuv tamoyili. Har bir bolaning jismoniy tayyorgarligi, sog‘lig‘i, qiziqishi va o‘zlashtirish darajasi hisobga olinishi zarur. Bir xil mashq barcha bolalarga bir xil murakkablikda berilishi shart emas.

Muntazamlilik tamoyili. Jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish tadbirlari kun tartibiga muvofiq muntazam tashkil etilishi kerak. Mashg‘ulotlar orasidagi uzilishlar harakat ko‘nikmalarining mustahkamlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bosqichma-bosqichlik tamoyili. Mashqlarning murakkabligi va bajarilish hajmi bolalarning o‘zlashtirish darajasiga qarab asta-sekin o‘zgartiriladi.

Ko‘rgazmalilik tamoyili. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo‘riqchisi mashqlarni ko‘rsatib berishi, rasmlar, belgilar, rangli jihozlar va boshqa ko‘rgazmali vositalardan foydalanishi kerak.

O‘yin orqali o‘rgatish tamoyili. Mashg‘ulotlarni o‘yin shaklida tashkil etish bolalarning qiziqishini oshiradi va harakatlarni tabiiy ravishda o‘zlashtirishga yordam beradi. Mazkur tamoyillarning o‘zaro uyg‘unligi sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining pedagogik samaradorligini oshiradi.

4. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish darajasi yosh davrlariga qarab farqlanadi. Shu sababli sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda yosh guruhlari bo‘yicha metodik yondashuvni belgilash muhim hisoblanadi. Kichik guruh bolalari uchun asosan sodda harakatlar, yurish, qisqa masofaga yengil yugurish, emaklash, to‘pni yumalatish va oddiy harakatli o‘yinlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ushbu bosqichda bolalarda harakatga qiziqish uyg‘otish va asosiy harakatlarni o‘zlashtirishga e’tibor qaratiladi.

O‘rta guruh bolalari bilan yurish va yugurishning turli ko‘rinishlari, ikki oyoqda sakrash, to‘pni uloqtirish, muvozanatni saqlash va sodda estafeta mashqlarini tashkil etish mumkin. Bu davrda harakatlarni bajarish aniqligi va o‘zaro muvofiqlashtirishga e’tibor kuchaytiriladi. Katta guruh bolalari uchun murakkabroq harakat kombinatsiyalari, harakatli o‘yinlar, jamoaviy estafetalar, muvozanat va koordinatsiya mashqlari qo‘llaniladi. Bolalarning mustaqil harakat qilish va o‘yin qoidalariga rioya etish ko‘nikmalari rivojlantiriladi.

Tayyorlov guruhida esa maktab ta’limiga tayyorgarlikni hisobga olgan holda umumiy harakat ko‘nikmalari, jismoniy sifatlar, mustaqillik va jamoada faoliyat yuritish ko‘nikmalarini rivojlantirishga alohida e’tibor beriladi.

5. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlariga innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish. Zamonaviy maktabgacha ta’lim tizimida innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish ta’lim-tarbiya jarayonini qiziqarli, samarali va bolalarning ehtiyojlariga mos tashkil etish imkonini beradi. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarida innovatsion texnologiyalarni qo‘llash bolalarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshirish, harakatlarni to‘g‘ri bajarishga o‘rgatish va tarbiyachining metodik faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Multimedia texnologiyalari. Harakatlarni ko‘rsatib beruvchi qisqa videolavhalar, animatsiyalar va rasmlardan foydalanish bolalarga mashqlar mazmunini tushunishda yordam beradi. Biroq ekran qarshisida uzoq vaqt qolishga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

Musiqali-ritmik mashqlar. Musiqa jo‘rligida bajariladigan harakatlar bolalarda ritmni his qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va emotsional faollikni rivojlantiradi.

Syujetli harakatli o‘yinlar. “Quvnoq sayohat”, “O‘rmon hayvonlari”, “Rangli bekatlar”, “Kim chaqqon?” kabi o‘yinlar orqali jismoniy mashqlar qiziqarli syujet bilan boyitiladi.

Sport jihozlaridan foydalanish. Rangli to‘plar, halqalar, gimnastika tayoqchalari, yumshoq to‘siqlar va belgilovchi konuslar mashg‘ulotlarning ko‘rgazmaliligini hamda mazmuniy xilma-xilligini oshiradi.

Raqamli monitoring. Pedagoglar tomonidan mashg‘ulotlar davomati, bolalarning ishtiroki va asosiy harakat ko‘nikmalarining rivojlanishini qayd etish uchun elektron kuzatuv jadvallaridan foydalanish mumkin. Bunda bolalarning shaxsiy ma’lumotlari maxfiyligi ta’minlanishi lozim.

Innovatsion texnologiyalarni joriy etishda asosiy maqsad texnik vositalarni ko‘paytirish emas, balki pedagogik jarayonning sifatini oshirish va bolalarning tabiiy harakat faolligini qo‘llab-quvvatlashdan iborat bo‘lishi kerak.

6. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarida tarbiyachi, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi va ota-onalar hamkorligi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lomlashtirish ishlarining samaradorligi pedagoglar, tibbiyot xodimlari va ota-onalarning o‘zaro hamkorligiga bevosita bog‘liq. Tarbiyachi bolalarning kundalik faoliyatini tashkil etadi, ularning harakatli o‘yinlarda ishtirokini rag‘batlantiradi va mashg‘ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga rioya etilishini nazorat qiladi. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisi esa mashg‘ulotlarning metodik mazmunini ishlab chiqadi, jismoniy mashqlarni yosh xususiyatlariga mos tanlaydi va bolalarning harakat ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ishlarni muvofiqlashtiradi. Tibbiyot xodimi bolalarning sog‘lig‘i bilan bog‘liq tavsiyalarni beradi, jismoniy faoliyatni tashkil etishda mavjud cheklovlarni hisobga olishga ko‘maklashadi. Ota-onalar esa bolalarning oiladagi harakat faolligini qo‘llab-quvvatlashi, ochiq havoda sayr qilish va oilaviy sport o‘yinlarini tashkil etishi orqali sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining mustahkamlanishiga yordam beradi. Mazkur hamkorlik bolalarda jismoniy faollikka ijobiy munosabatni shakllantirish bilan birga, oilada ham sog‘lom turmush tarzi muhitini rivojlantiradi.

7. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirishning namunaviy metodik modeli. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini oshirish uchun ularni alohida mashqlar yig‘indisi sifatida emas, balki o‘zaro bog‘langan pedagogik tizim sifatida tashkil etish maqsadga muvofiq. Takomillashtirilgan metodik model quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo‘lishi mumkin:

1. Maqsadli bosqich. Bolalarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish.

2. Diagnostik bosqich. Bolalarning yosh xususiyatlari, harakat ko‘nikmalari, mashg‘ulotlarga qiziqishi va individual ehtiyojlarini pedagogik kuzatish asosida aniqlash.

3. Rejalashtirish bosqichi. Yosh guruhlariga mos mashg‘ulotlar, harakatli o‘yinlar, estafetalar, sport bayramlari va ochiq havodagi faoliyatlarni rejalashtirish.

4. Amaliy faoliyat bosqichi. Rejalashtirilgan mashg‘ulotlarni muntazam, qiziqarli va xavfsiz tarzda amalga oshirish.

5. Monitoring bosqichi. Bolalarning mashg‘ulotlarda ishtiroki, harakat ko‘nikmalarining o‘zlashtirilishi, jismoniy faolligi va pedagogik jarayon sifatini kuzatish.

6. Natijaviy bosqich. Olingan kuzatuv natijalarini umumlashtirish, metodik yondashuvlarni takomillashtirish va keyingi mashg‘ulotlar mazmunini moslashtirish.

8. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini baholash mezonlari. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirishda ularning samaradorligini muntazam

baholab borish muhim ahamiyatga ega. Baholash jarayoni bolalarni bir-biri bilan taqqoslash yoki ularning jismoniy imkoniyatlariga qarab ustunlik va kamchiliklarni belgilashga emas, balki har bir bolaning individual rivojlanish dinamikasini kuzatishga qaratilishi lozim.

Samaradorlikni baholashda quyidagi mezonlardan foydalanish mumkin:

Harakat ko‘nikmalari mezoni: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, emaklash va muvozanatni saqlash harakatlarini bajarish darajasi. Jismoniy faollik mezoni: mashg‘ulotlarda qatnashish, harakatli o‘yinlarga qiziqish va kundalik faoliyatda harakatga intilish. Koordinatsion mezon: harakatlarni muvofiqlashtirish, yo‘nalishni o‘zgartirish va harakat topshiriqlarini tushunish qobiliyati. Ijtimoiy-pedagogik mezon: jamoada ishtirok etish, o‘yin qoidalariga rioya qilish, tengdoshlari bilan hamkorlik qilish. Hissiy-psixologik mezon: mashg‘ulotlarga ijobiy munosabat, faoliyatdan zavqlanish va o‘ziga bo‘lgan ishonch. Tashkiliy mezon: mashg‘ulotlarning muntazamligi, jihozlarning xavfsizligi, pedagogik rejalashtirish va ota-onalar bilan hamkorlik holati. Baholash jarayonida pedagogik kuzatuv, suhbat, amaliy harakat topshiriqlari va muntazam qaydlar qo‘llanilishi mumkin. Olingan ma’lumotlar asosida mashg‘ulotlar mazmuni va tashkil etish usullari qayta ko‘rib chiqiladi.

9. Sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini yanada samarali tashkil etish uchun quyidagi tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiq:

Har bir yosh guruhi uchun bolalarning individual imkoniyatlariga mos sport-sog‘lomlashtirish tadbirlari dasturini ishlab chiqish. Ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar va ochiq havodagi faoliyatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish.

Mashg‘ulotlarda milliy harakatli o‘yinlardan keng foydalanish.Sport estafetalari va mavzuli sport bayramlarini muntazam tashkil etish. Bolalarning qiziqishini oshirish uchun musiqa, rangli jihozlar va syujetli o‘yinlardan foydalanish. Harakat faolligi darajasi va mashg‘ulotlarga ishtirokni pedagogik kuzatuv asosida qayd etib borish. Ota-onalarni sog‘lomlashtirish tadbirlariga faol jalb qilish. Sport maydonchalari va jihozlarining xavfsizligini muntazam nazorat qilish. Jismoniy tarbiya yo‘riqchilarining kasbiy va metodik kompetensiyalarini oshirish.Mashg‘ulotlarning mazmunini bolalarning rivojlanish dinamikasiga qarab muntazam takomillashtirish.Bundan tashqari, sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishda bolalarning charchash belgilari, individual sog‘liq holati va xavfsizlik talablariga alohida e’tibor qaratish zarur. Mashqlarni majburlash, haddan tashqari zo‘riqtirish yoki bolalarning imkoniyatidan yuqori yuklama berish mumkin emas.

Xulosa. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish uslubiyatini takomillashtirish bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash, jismoniy faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarziga oid dastlabki ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim pedagogik ahamiyatga ega. Umuman olganda, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sport-sog‘lomlashtirish tadbirlarini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish bolalarda jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, harakat madaniyati va ijtimoiy faollikni shakllantirishga xizmat qiladi. Ushbu yo‘nalishda ishlab chiqilgan metodik yondashuvlarni ta’lim amaliyotiga izchil tatbiq etish maktabgacha ta’lim sifatini oshirish va sog‘lom avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. 2019-yil 16-dekabr, O‘RQ-595.

2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. 2015-yil 4-sentabr, O‘RQ-394.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining maktabgacha ta’lim va tarbiya tizimini rivojlantirishga oid qarorlari.
4. O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tashkilotlari uchun “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. Takomillashtirilgan nashr. — Toshkent.
5. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. — Geneva: WHO, 2019.
6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. — Geneva: WHO, 2020.
7. Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. D. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. — McGraw-Hill.