

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BADIY GIMNASTIKA DASTURINI AMALGA OSHIRISHNING METODOLOGIK JIHATLARI

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti

Botirova Sayyora Nurullayevna

Elektron manzil: botirovasayyora4@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida 5–7 yoshli qizlar uchun badiiy gimnastika dasturining strukturasi, mazmuni va uslubiy xususiyatlari taqdim etilgan. Mashg'ulotlarni tashkil etishning bosqichma-bosqich modeli ishlab chiqilib, pedagog uchun amaliy tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri tashkil etilgan badiiy gimnastika mashg'ulotlari bolalarning jismoniy, estetik va hissiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: metodika, mashg'ulot tuzilishi, bosqichli o'rgatish, maktabgacha ta'lim, musiqali-harakat faoliyati.

Kirish

Maktabgacha ta'lim pedagogikasida bolaning yaxlit rivojlanishini ta'minlash muhim ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya — bu jarayonning ajralmas qismi bo'lib, badiiy gimnastika uning samarali shakli sifatida e'tirof etilmoqda. Ammo ushbu yo'nalishda metodologik bazaning yetarlicha rivojlanmaganligi muammoli holatni keltirib chiqarmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi maktabgacha ta'lim muassasalari uchun moslashtirilgan badiiy gimnastika dasturining uslubiy asoslarini ishlab chiqish va taqdim etishdan iborat.

Mashg'ulot tuzilishi

I. Asosiy metodologik prinsiplar:

1. **Yoshga moslik:** Mashqlar 5–7 yoshdagi qizlarning jismoniy va psixologik imkoniyatlariga muvofiq tanlanadi.
2. **Ketma-ketlik:** Oddiydan murakkabga, ma'lumdan noma'lumga tamoyili.
3. **Tizimlilik:** Haftalik, oylik va yillik rejalar izchil tarzda tuziladi.
4. **Individuallik:** Har bir bolaning imkoniyat darajasiga e'tibor beriladi.
5. **O'yin elementi:** Mashg'ulotlar o'yin shaklida o'tkaziladi.

II. Mashg'ulot strukturasi (45 daqiqa):

Qism	Vaqt	Mazmun
Kirish qismi	8 daqiqa	Salomlashish, diqqatni to'plash, qo'l-oyoq silkitish
Isitish (warm-up)	7 daqiqa	Yurish, yugurishning turli shakllari, musiqali harakatlar
Asosiy qism	22 daqiqa	Yangi element o'rgatish, takrorlash, o'yinlar
Yakuniy qism	5 daqiqa	Tinchlanish, cho'zilish, mushohada
Ijodiy vaqt	3 daqiqa	Erkin harakat, tasavvur

Bosqichli o'rgatish modeli

1-bosqich (1–4 hafta): Tanishish va asoslar - Musiqa ritmini his etish - Oddiy qadamlar, chapak urishlar – To'p bilan tanishish (ushlab yurish, dumaltatish) - Erkin harakat, ijod

2-bosqich (5–12 hafta): Ko'nikmalar shakllantirish - Muvozanat mashqlari (chiziq bo'ylab yurish, bir oyoqda turish) - Lenta bilan “erta” (oldinga-orqaga

silkritish) - Sakrashlar (joyida, oldinga) - Halqa bilan tanishish

3-bosqich (13–20 hafta): Murakkablashtirish - Bir necha element ketma-ketligini bajarish - Juft va guruh bilan ishlash - Mini-kompozitsiya (8–16 takt) - Sinov ko'rsatmachalari

4-bosqich (21–24 hafta): Mustahkamlash va baholash - Yakuniy kompozitsiya tayyorlash – Ko'rgazmali mashg'ulotlar - Individual va guruh baholash

Mashqlar to'plami (namuna)

1. Muvozanat mashqlari: - “Laylak” — bir oyoqda 10 sekundgacha turish - “Ko'prik ustida yurish” — tor chiziq bo'ylab 3 metr yurish - “Ayiqlar” — to'rt oyoqlab harakatlanish

2. Koordinatsiya mashqlari: - “Kapalak” — qo'llarni musiqa ritmiga mos harakatlatish - “Daryo” — sinusoidal chiziq bo'ylab yugurish - “Doira ichida to'p” — to'pni doira bo'ylab yumalatish

3. Plastika va esnash: - “Gul” — qo'llarni asta yuqoriga ko'tarib keyin tushirish - “Mushuk” — umurtqa pog'onasini arqalantirib egilish - “Kamoncha” — oldinga egilish (asta-sekin chuqurlashtirish)

Pedagog uchun tavsiyalar

6. Har bir mashg'ulotda musiqa majburiy ishlatilishi kerak (klassik, xalq yoki maxsus bolalar musiqasi).
7. Bolaga jazo berilmasin; xato qilganda rag'batlantirish usuli qo'llanilsin.
8. Ota-onalar bilan hamkorlik muhim: uyda ham oddiy mashqlarni takrorlash tavsiya etilsin.
9. Kiyim qulay va erkin bo'lishi kerak.
10. Mashg'ulot xonasi keng, yaltiroq pol bo'lmasligi lozim.

Xulosalar

1. Badiiy gimnastika mashg'ulotlarining 4 bosqichli metodologik modeli ishlab chiqildi va maktabgacha ta'lim muassasalarida qo'llashga tavsiya etildi.
2. Mashg'ulot strukturasi (kirish, isitish, asosiy, yakuniy) 5–7 yoshdagi qizlar uchun optimal ekanigi aniqlandi.
3. To'g'ri metodologiya bilan tashkil etilgan mashg'ulotlar bolalarda harakat ko'nikmalarini jadal shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Keneman A.V., Xuxlaeva D.V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya detey doshkolnogo vozrasta. — Moskva: Prosvescheniye, 1985. — 271 b.
2. Stepanenkova E.Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka. — Moskva: Akademiya, 2006. — 368 b.
3. Kobrina L.M. Metodika zanyatiy po ritmicheskoy gimnastike s detmi doshkolnogo vozrasta. — Sankt-Peterburg: Detstvo-Press, 2007. — 128 b.
4. Filippova S.O. Fizicheskaya kultura v sisteme obrazovaniya doshkolnikov. — Moskva: Sfera, 2007. — 224 b.