

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal

5-son (2020-yil, oktabr)

Jurnal 2001-yildan chiqa boshlagan

Buxoro – 2020

PEDAGOGIK MAHORAT

Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 2020, № 5

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2016-yil 29-dekabrda qarori bilan **pedagogika** va **psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

Jurnal 2001-yilda tashkil etilgan.

Jurnal 1 yilda 6 marta chiqadi.

Jurnal O'zbekiston matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan 2016-yil 22-fevral № 05-072-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Muassis: Buxoro davlat universiteti

Tahririyat manzili: O'zbekiston Respublikasi, Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko'chasi, 11-uy

Elektron manzil: ped_mahorat@umail.uz

TAHRIR HAY'ATI:

Bosh muharrir: Adizov Baxtiyor Rahmonovich – pedagogika fanlari doktori, professor

Bosh muharrir o'rinbosari: Navro'z-zoda Baxtiyor Nigmatovich – iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Mas'ul kotib: Hamroyev Alijon Ro'ziqulovich – pedagogika fanlari doktori, dotsent

Xamidov Obidjon Xafizovich, iqtisodiyot fanlari doktori

Begimqulov Uzoqboy Shoyimqulovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudov Mels Hasanovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Ibragimov Xolboy Ibragimovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Choriyev Abdushukur Choriyevich, pedagogika fanlari doktori, professor

Yanakiyeva Yelka Kirilova, pedagogika fanlari doktori, professor (N. Rilski nomidagi Janubiy-G'arbiy Universitet, Bolgariya)

Qahhorov Siddiq Qahhorovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Mahmudova Muyassar, pedagogika fanlari doktori, professor

Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Jabborov Azim Meyliqulovich, psixologiya fanlari doktori, professor

Sunnatova Ra'no Izzatovna, psixologiya fanlari doktori, professor

Kozlov Vladimir Vasilyevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Yaroslavl davlat universiteti, Rossiya)

Morogin Vladimir Grigoryevich, psixologiya fanlari doktori, professor (Xakassiya davlat universiteti, Rossiya)

Belobrikina Olga Alfonsasovna, psixologiya fanlari nomzodi, professor (Novosibirsk davlat pedagogika universiteti, Rossiya)

Chudakova Vera Petrovna, psixologiya fanlari nomzodi (Ukraina pedagogika fanlari milliy akademiyasi, Ukraina)

Tadjixodjayev Zokirxo'ja Abdusattorovich, texnika fanlari doktori, professor

Amonov Muxtor Raxmatovich, texnika fanlari doktori, professor

O'rayeva Darmonoy Saidjonovna, filologiya fanlari doktori, professor

Axmedova Shoiri Ne'matovna, filologiya fanlari doktori, professor

Durdiyev Durdimurod Qalandarovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

Hayitov Shodmon Axmadovich, tarix fanlari doktori, professor

To'rayev Halim Hojiyevich, tarix fanlari doktori, professor

Mirzayev Shavkat Mustaqimovich, texnika fanlari doktori, professor

Mahmudov Nosir Mahmudovich, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Bo'taboyev Muhammadjon To'ychiyevich, iqtisod fanlari doktori, professor

Bo'riyev Sulaymon Bo'riyevich, biologiya fanlari doktori, professor

Olimov Shirinboy Sharopovich, pedagogika fanlari doktori, professor

Qahhorov Otabek Siddiqovich, iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Qosimov Fayzullo Muhammedovich, pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Jumayev Ulug'bek Sattorovich, psixologiya fanlari nomzodi, dotsent

PEDAGOGICAL SKILLS

The scientific-theoretical and methodical journal

5, 2020

The journal is submitted to the list of the scientific journals applied to the scientific dissertations for **Pedagogic** and **Psychology** in accordance with the Decree of the Presidium of the Ministry of Legal office of Uzbekistan Republic on Regulation and Supervision of HAC (The Higher Attestation Commission) on December 29, 2016.

The journal is published 6 times a year

The journal is registered by Bukhara management agency for press and mass media in Uzbekistan.

The certificate of registration of mass media № 05-072 of 22 February 2016

Founder: Bukhara State University

Publish house: Uzbekistan, Bukhara, Muhammad Ikbol Str., 11.

e-mail: ped_mahorat@umail.uz

EDITORIAL BOARD:

Chief Editor: Ph.D. of Pedagogy, Prof. Bakhtiyor R. Adizov. **Deputy Editor:** Ph.D. of Economics, Prof. Bakhtiyor N. Navruz-zade. **Editor:** DSc, Asst. Prof. Alijon R. Khamraev

Doctor of Economics Sciences Obidjan X. Xamidov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Uzakbai Sh. Begimkulov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Mels Kh. Mahmudov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Holby I. Ibrahimov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Abdurashid Ch. Choriev
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Yelka K. Yanakieva (Bulgaria)
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Siddik K. Kahhorov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. M. Mahmudova
Ph.D. of Psychology, Prof. Sharif R. Baratov
Ph.D. of Psychology, Prof. Azim M. Jabbarov
Ph.D. of Psychology, Prof. Rano I. Sunnatova
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir V. Kozlov (Yaroslavl, Russia)
Ph.D. of Psychology, Prof. Vladimir G. Morogin (Abakan, Russia)
Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Olga A. Belobrikina (Novosibirsk, Russia)
Ph.D. of Psychology, Vera P. Chudakova (Kiev, Ukraine)
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Shavkat M. Mirzaev
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Mukhtor R. Amanov
Ph.D. of Technical sciences, Prof. Zakirkhodja A. Tadjikhodjaev
Ph.D. of Philology, Prof. Darmon S. Uraeva
Ph.D. of Philology, Prof. Shoiri N. Akhmedova,
Ph.D. of Physical and Mathematical Sciences, Prof. Durdimurod K. Durdiev
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Shadman A. Khaitov
Ph.D. of Historical Sciences, Prof. Halim H. Turaev
Ph.D. of Economics, Prof. Nasir M. Mahmudov
Ph.D. of Economics, Prof. Mukhammadjon T. Butaboev
Ph.D. of Biological Science, Prof. Sulaymon B. Buriev
Ph.D. of Pedagogical Science, Prof. Shirinboy Sh. Olimov
Ph.D. doctor of philosophy in economics Otabek S. Kahhorov
Ph.D. of Pedagogical Sciences, Prof. Fayzullo M. Kasimov
Ph.D. of Psychology Sciences, Prof. Ulugbek S. Jumaev

MUNDARIJA

DOLZARB MAVZU	7
Сойиб РАУПОВ. Мустақиллик ва маҳалла институти	7
PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA	14
Бахтиёр АДIZОВ. Талабаларнинг маънавий камолотида ўзини-ўзи тарбиялашнинг ўрни	14
Shahlo TURDIYEVA. Pedagogik ta'lim innovatsion klasteri: ehtiyoj, zarurat, natija	17
Муножатхон АСРАНБОЕВА. Нотўлиқ оилаларда болаларни ижтимоий ҳаётга тайёрлашнинг педагогик шарт-шароитлари.....	20
Komila SAYITOVA. Problems of distance education and the ways of their solution.....	27
Темир ОЛИМОВ. Бўлажак олий маълумотли мутахассисларда фуқаролик маданиятини шакллантиришда замонавий ўқитувчининг қиёфаси	33
Фарҳод ҲОШИМОВ, Роҳатой ЭГАМБЕРДИЕВА. Таълим сифатини ошириш ўзбекистон ривожланишининг асосий омилларидан бири сифатида (Япония мисолида)	36
Замира КУРБАНИЯЗОВА. Бўлажак педагогларнинг ижтимоий компетентлигини ривожлантириш	43
Bahrom URINOV. Ta'limga Yevropa integratsiyasining asosiy maqsadi va tamoyillari.....	48
Муҳаббат МИРСОЛИЕВА. Олий таълим муассасалари раҳбар кадрларининг метакомпетенцияларини ривожлантириш модели	51
Баҳринисо ТўРАҚУЛОВА. Инновацион таълим муҳитида техник кафедралар ва ишлаб чиқариш корхоналарининг интегратив ҳамкорлигини такомиллаштириш технологияси	55
Ithom MADATOV. Elektron ta'lim texnologiyalari (blended learning).....	58
Насибхон ОЛТМИШЕВА. Глобаллашув жараёнлари ва таълим-тарбия масъулияти.....	62
Феруза РАМАЗОНОВА. Бўлажак ўқитувчиларда касбий эътиқодни шакллантириш педагогик муаммо сифатида	66
Зебинисо ХАНКЕЛЬДИЕВА, Дилором УБАЙДУЛЛАЕВА. Модель организации самостоятельной работы студентов с использованием дистанционных технологий.....	69
Олимжон АҲМАДОВ. XIX аср охири - XX аср биринчи чорагида Бухорода таълим-тарбия тизимининг манбавий асослари ва адабиётлар таснифи.....	74
Akram SOKHIBOV, D. A. RUSTAMOV. Historiographical aspects of the study of national pedagogy is the great contribution of the great eastern thinkers	78
Лобар ШАРИПОВА, Башорат ШАРИПОВА. Ўқитувчиларда маънавий-моддий ҳаёт уйғунлигини ривожлантиришда педагогик технологияларнинг аҳамияти.....	81
Нигора САЙФУЛЛАЕВА. Системная целостность образования, науки и производства - основа развития инновационного экономического мышления у студентов	85
Гуллола РАҲМОНОВА. Талабаларда маънавий-ахлоқий компетенцияларни ривожлантириш усуллари ..	90
Manzura OCHILOVA, Nilufar RAXIMOVA. "Oilada yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni" modulini o'qitish samaradorligini oshirishning ustuvor yo'nalishlari	93
Хулқархон ДЖУМАЕВА. Талабалар маънавиятига салбий таъсир кўрсатувчи ички таҳдидлар ва уларнинг оқибатлари.....	96
Зебо МАМАРАЙМОВА. Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари	100
Gulchehra ALIMOVA. Kichik maktab yoshida o'quvchi shaxsining psixologik-pedagogik rivojlanish xususiyatlari.....	103
Наира ОДИЛОВА. "Хотира" мавзусини ўқитишда инновацион технологиялардан фойдаланишнинг психологик хусусиятлари	108
Навбахор УМАРОВА. Тасаввур-белгилар тизими – шахс иқтисодий мавқеини баҳолашдаги мезон сифатида	112
Умида ЛАТИПОВА. Талаба шахсида ижодий фаоллик намоён бўлишининг ички ва ташқи мотивлари.	116
MAKTABGACHA VA BOSHLANG'ICH TA'LIM	119
Юлдуз ПЎЛОТОВА. Бошланғич синф она тили ва ўқиш дарсларини интеграциялашнинг методик имкониятлари.....	119
O'g'iljon OLLOQOVA. Lingvistik kompetensiya va uning turlari	126
Rustambek QO'LDOSHEV. The content of pedagogical assistance in the period of adaptation of left-handed first-graders to school, adaptation to school and its features among students of the first year of study.....	132
Гулшан МАМАТОВА. Бошланғич синф ўқиш дарсларида муаммоли таълим усулларида фойдаланиш	136
FILOLOGIYA VA TILLARNI O'RGANISH.....	139
Nigora MAHMUDOVA. So'z modelidagi sintagmaning lingvistik tabiati	139
Атоулло АХМЕДОВ. Ўзбек ва татар тиллари сабоқларидан.....	143

Комилжон АБДУЛЛАЕВ. Адабиёт тўғараги машгулотларида фанлар интеграцияси технологияларидан фойдаланиш.....	147
Dilfuza FAYAZOVA. Adaptation of authentic material.....	151
Гульмира БАШАРОВА. Аналитические методы работы с текстом как дидактическим материалом на занятиях по русскому языку	156
Saule ISHANOVA. Chet tillarni o'rgatishda fonetik mashqlarning roli.....	161
Мадина МАМЕДОВА. Омонимия как одна из трудностей английского языка.....	166
Б.М. САИДОВ. К изучению русского языка в школах с узбекским языком обучения и передовой опыт учителей двуязычия.....	172
Наталья РОЗИКОВА. Формирование языковой личности под воздействием средств массовой информации.....	176
ANIQ VA TABIIY FANLARNI O'QITISH.....	180
Тўлкин РАСУЛОВ, Зикрулло ҲАМДАМОВ, Муҳайёхон АБДУЛЛАЕВА. Тригонометрик тенгламаларни ечишда арифметик прогрессия хоссаларининг қўлланилиши	180
Алишер ТУРСУНОВ. Физика ўқитишда экологик мазмунда масалалар танлаш ва ечиш восита сифатида	184
Axat AXMEDOV, Elmurod KUDRATOV. Pedagogika oliy o'quv yurtlarida laboratoriya mashg'ulotlarini takomillashtirishning innovatsion usullari.....	188
Xolida TAJIBOYEVA, Shoira USMANOVA. O'quvchilarning bilimlarini tekshirishda pisa testlari va ularning ahamiyatli jihatlari.....	195
Мурод ХУСЕНОВ, Кулдош ЖУРАЕВ. Создание интерактивный контент в Moodle	198
Гулбахор Худойназарова, С.Ғ.Бердиев. Кимё ўқитиш методикаси фанини электрон дарслик асосида ўқитиш методикаси	202
Зулфия БЕРДИЕВА, Баходир МУХАМАДИЕВ. Микробиологический анализ пищевых продуктов.....	206
IQTISODIY TA'LIM VA TURIZM	213
Бобур БОЛТАЕВ. Туризм инфратузилмасини ривожлантириш борасидаги муаммо ва ечимлар.....	213
TASVIRIY SAN'AT VA MUSIQA	216
Абдунаби АМАНУЛЛАЕВ, Сирожиддин КОМОЛДИНОВ. Буюк рангтавирчи мусаввирлар асарлари таҳлили асосида мавзули композиция яратиш	216
JISMONIY MADANIYAT VA SPORT.....	220
Nigora MUXITDINOVA. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki badantarbiya va uni tashkil etish metodikasi.....	220
Ихтиёр ХОЛИКОВ. Об особенностях кинематики метания диска с места	225
Erkin ESHOV, Mirshod SATTOROV. Features of the emotional intelligence of athletes in individual and team sports.....	228
Dildora YUNUSOVA, Muzaffar TOJIBOYEV. Abu Ali ibn Sinoning ta'lim-tarbiya to'g'risidagi g'oyalarida jismoniy tarbiya masalalarining ilmiy asoslanganligi.....	231
Sherzod MANSUROV, Abdurashid NURULLAYEV. Jismoniy tarbiya darslarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni me'yorlash.....	233
Abduhamid NURULLAYEV, Javohir JUMAQULOV. Jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarida o'z-o'zini nazorat qilish.....	235
Mohira GAFUROVA. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilishda ta'lim uslublarining ahamiyati	238
Насиба САБИРОВА, Жўрабек ЮСУПОВ. Мактаб ўқувчилари ҳаётида жисмоний тарбиянинг афзалликлари	240
“Педагогик маҳорат” журнали учун мақолаларни расмийлаштириш талаблари	243

Nigora MUXITDINOVA

Buxoro davlat universiteti
jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti
kafedrası o'qituvchisi

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA ERTALABKI BADANTARBIYA VA UNI TASHKIL ETISH METODIKASI

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni harakat faoliyatini tashkil etish shakllari, tuzilishi, maqsadi, vazifalari shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida texnika xavfsizlik qoidalari va bolalar uchun bajarilishi ta'qiqlangan jismoniy mashqlar to'g'risidagi ma'lumotlar xususida fikr yuritilgan.

Tayanch so'zlar: maktabgacha ta'lim, mashg'ulot, jismoniy mashq, ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish tadbirlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.

В статье раскрыты формы, структура, цель, задачи организации физической активности дошкольников, а также приведены сведения о правилах безопасности при физическом воспитании и запрещенных физических нагрузках для детей.

Ключевые слова: дошкольное образование, повышение квалификации, упражнение, утренняя физкультура, физическая культура, мероприятия по оздоровлению, уроки физического воспитания.

The article provides information on the forms of organization of physical activity of preschool children, the structure, purpose and objectives of training, as well as safety rules in physical education and prohibited physical activities for children.

Key words: preschool education, training, exercise, morning physical education, morning exercise, fitness activities, physical education classes.

Davlatimiz rahbari Sh.M.Mirziyoyev boshchiligidagi maktabgacha ta'lim tizimini tubdan yangilash va yangi mexanizmi ishlab chiqilib amaliyotda tadbiriq etilib kelinmoqda. Jumladan, maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli qarori [1], "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261-sonli qarori [2], "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-sonli qarori [3], "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-sonli Farmoni [4] e'lon qilindi. Qabul qilingan me'yoriy hujjatlar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachi yoki yo'riqchi lavozimida faoliyat olib boruvchi mutaxassislar uchun bolalarga jismoniy tarbiya berishni maqsadga muvofiq amalga oshirishda nazariy va metodik bilimlarni egallashi g'oyat muhimdir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya shakllaridan biri bu jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridir. Dastlab mashg'ulot o'tiladigan nazariy mashg'ulotlar dars formasida olib borilib yo'riqchi "Ilk qadam" davlat o'quv dasturida ko'rsatilgan asosiy mavzularni bayon qiladi, bolalarning mustaqil ishlari uchun ko'rsatmalar beradi. Bolalar bayon qilinayotgan mavzuni to'la idrok qilishlari maqsadida uni tushuntirish bilan birga mashqlarni bajarib ko'rsatish, ko'rgazma qurollarni (jadval, chizma, rasm, taqdimotlar, videoglaz, kodoskop), shuningdek, o'qitishning zamonaviy usullari multimedia va animatsion texnik vositalaridan foydalanishni tavsiya etamiz. Chunki bugungi davr bolalari ko'proq narsa haqida bilishga, axborotlarni tez qabul qilishga va harakatlarni ko'rishi bilan bajarishga bo'lgan layoqati kuchli. Animatsion va o'qitishning boshqa zamonaviy usullaridan foydalanish mashg'ulotlar jarayonini yanada sifatli va samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Amaliy mashg'ulotlarda bolalar maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasini o'rganadilar. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun zarur bo'lgan bilim va amaliy ko'nikmalar hosil qiladilar. Amaliy mashg'ulotlar o'quv uslubiy xarakterdagi mashg'ulotlar, namunali mashg'ulotlar va o'quv guruhlaridagi o'quv amaliyoti tarzida o'tkaziladi. Shu bilan birga amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishda frontal, aylanma va guruhlarga bo'lib o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi. O'quv mashg'ulotlarida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishning usul va uslublarini, shuningdek, asosiy harakat turlari

(yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish) kabi zaruriy ko'nikmalarni ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni o'tkazish yo'llari orqali o'rganadilar. Shu o'rinda bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda milliy o'yinlarning ahamiyati juda katta. Ayniqsa ertalabki gimnastikani o'tkazish sharoitida harakatlarni milliy musiqa sadolari ostida amalga oshirish bolada estetik zavq bag'ishlab, emotsional kayfiyatini oshiradi. Jumladan "Andijon polkasida" "O'ng qo'l yuqoriga chap qo'l pastga" 1-2 deganda qo'llarning galma-gal harakati, "Yalla" milliy kuyida "Qo'llar belda yelkalarining birgalikdagi harakati", "Namanganning olmasi" kuyidagi mos harakatlar har bir bolaning qo'lida bittadan olma beriladi va shu olmani tutgan qo'l yuqoriga olmasiz qo'l esa pastga har gal "Namanganning olmasi" so'zini eshitishlari bilan qo'llar holati o'zgaradi. Harakatlarni bajarishda bolada mo'ljalni ola bilish, tomonlar (o'ng, chap) tomonlar to'g'risidagi bilimlarga ega bo'ladi.

O'zbekistonda o'sib kelayotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnat qilishga tayyorlash masalalariga tegishli me'yoriy hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangicha yondashish, izlanishda bo'lish tizimining amaliy asoslarini ilmiy – nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi. Shu munosabat bilan maqolamizda "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari (ertalabki badantarbiya misolida)" mavzusini nazariy jihatdan asoslamochimiz.

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning turli-tuman faoliyatining ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning negizini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat tartibini vujudga keltiradi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat:

- 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari;
- 2) kundalik tartibdagi jismoniy tarbiya – sog'lomlashtirish ishlari; ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari;
- 3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiyali dam olish, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'tillar;
- 4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati;
- 5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro bog'liq, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha tarbiya tashkilotlari kun tartibi tartibidagi o'rnini belgilaydi. Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar).

Ertalabki gimnastika - bolaning oila, yasli bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy hislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impuls oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi.

Ertalabki gimnastikada mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi

1. Yelka kamari mushaklarini rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar;
2. Orqa mushagi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;
3. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi

kerak emas. Kichik va oʻrta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni oʻzi bilan birga bajarishni taklif etadi.

Oʻrta guruhning ikkinchi yarmi, katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarning nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va oʻrta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikning oldini oladi. Ertalabki gimnastika soʻngidagi surʼatni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz koʻtarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal holga keltiradi.

Oʻzbekiston Respublikasi Maktabgacha taʼlim vazirligining 2019-yil 30-avgustdagi “Davlat maktabgacha taʼlim tashkilotlari pedagoglarining ish hujjatlarini tasdiqlash toʻgʻrisida”gi №155 buyrugʻida ertalabki gimnastikaga katta eʼtibor berilgan. Quyidagi jadval ushbu buyruqda oʻz aksini topgan boʻlib, ertalabki gimnastikaning bola hayotida muhim oʻrin tutishini koʻrsatib turibdi. Ertalabki gimnastika mashqlari kompleksini tashkilotning jismoniy tarbiya yoʻriqchisi tuzib chiqadi.

1-jadval. Ertalabki gimnastikani tashkil etish kompleksining namunaviy jadvali

Oy	Hafta	Ertalabki gimnastika kompleksi
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	1-2	Ertalabki gimnastika kompleksi №__
	3-4	Ertalabki gimnastika kompleksi №__

Maktabgacha yoshdagi bolalar yosh xususiyatiga koʻra jismoniy va fiziologik jihatdan oʻsuvchan hisoblanadi. Shunga muvofiq mashgʻulotlarda beriladigan jismoniy yuklamalar meʼyorida berilishi lozim. Aks holda bola organizmi uchun tartibsiz berilgan mashqlar salbiy taʼsir koʻrsatib normada rivojlanishi uchun toʻsqinlik qiladi [5,6,7,8].

2 jadval

Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida taʼqiqlangan va cheklangan mashqlar

Mashq	Almashtirilishi tavsiya etiladigan mashqlar	Cheklov sabablari
Boshni aylantirish	Boshni oldinga egish, chap va oʻng tomonga burilish	Suyaklarning moʻrtligi sababli orqa miyaning boʻyin umurtqa pogʻonasida joylashganligi, boʻyin mushaklarining yaxshi rivojlanmaganligi
Boshni orqaga egish	Oʻrniga tavsiya etiladigan mashq yoʻq	
Boshda tik turish	Oʻrniga tavsiya etiladigan mashq yoʻq	
Boʻyinni haddan tashqari choʻzishilishi	Yelkani yuqoriga va pastga tushirish va chiqarish mashqlarini bajarish	

	Oyoqlarni keng ochib (shpagatga) o'tirish va tushish	Oyoqlarni kapalak usulida harakatlantirish	Suyaklarning mo'rtligi sababli chanoq suyaklarini joydan siljishi
	Ko'prik hosil qilish mashqi	Qo'llarni yuqorida gimnastika koptogiga (katta puflab, dam berish shishiriladigan koptok) chalqancha yotgan holda harakatlanish	Orqa miya bilan yerga zarb bilan tushish natijasida bosh miya chayqalishiga olib keladi
	Qorin bo'shlig'i muskullarini mashq qilish, oyoqlar juft holatda yuqoriga ko'tarish	Oyoqlarni navbat bilan ko'tarish va tushirish	Mushaklarni tarangligi vaqtida bo'yin va bosh tomirlariga ta'sir qiladi, ehtimol nerv tomirlarini qisilishiga olib keladi
	Oldinga umbaloq oshirish	O'rniga tavsiya etiladigan mashq yo'q	Bo'yin qismi umurtqa pog'onasi mushaklarining yaxshi rivojlanmaganligi
	Chalqancha yotgan holda qo'l bosh orqasida gavgani ko'tarish va tushirish	Qo'llar oldinga uzatilgan holatda	Bo'yin mushaklarining haddan tashqari zo'riqishi, qo'llar bilan umurtqa pog'onasini haddan tashqari ezilishi
0	Polga qo'llarni tayangan holda gavgani ko'tarib tushirish	Mashqlar faqat pedagog nazorati ostida (himoyada) bajariladi	Polga tushgan vaqtda iyakni polga zarb bilan tegishi
1	Polga qo'llarga tayangan holda belni ko'tarish	Mashqni polga qo'llarni bukib tirsak bilan tayangan holda bajarish	Bel qismi diskining qisilishi natijasida bel sohasidagi kasalligini keltirib chiqishi mumkin
2	Tovonda o'tirish	Chordana qilib o'tirish	Tizza bo'g'imi va paylarning shikastlanishiga olib kelishi mumkin
3	5 soniyadan ortiq osilib turish mashqlari	O'rniga tavsiya etiladigan mashq yo'q	Mushak paylarining shikastlanishi va zaiflanishiga olib keladi
4	Bir vaqtda qo'llarni yuqoriga ko'targanda nafasni rostlovchi mashqlarni bajarish	Qo'llar holatini o'zgartirish qo'llarni belda yoki yonda	Yuqori yelka kamari mushaklari qisqarishi natijasida nafas (kislorod) olish qiyinlashadi
5	Sakrash mashqlarini qattiq qoplamali (parket, beton, pol, asfalt va boshq) joylarda yalang oyoqda sakrash	Sakrash mashqlarini faqat gimnastika to'shaklarda (mata) bajarish	Tovon mushak paylarining zaiflashishi, oyoqning kafti suyaklarini (tovon bilan barmoqlar o'rtasida) to'g'ri shakllanmasligiga olib keladi
6	Oyoq uchiga tayangan holda yalang oyoq yugurish	Sport poyabzalida (cheshka, keta va boshq) yugurish	Oyoq kafti suyaklarini (barmoqlari) to'g'ri shakllanmasligiga olib keladi
7	Katta guruhga o'tgunga qadar oyoq kaftining ichki va tashqi tomonida yurish	Oyoq uchi va tovonda yurish	Tovon mushak paylarining zaifligi

Xulosa qilib aytganda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarni tashkil etuvchi va rahbarlik qiluvchilar (yo'riqchi va tabiyachi) tomonidan beriladigan mashqlar hajmi va intensivligini aniq va maqsadli belgilashlari hamda texnika xavfsizligiga qat'iy rioya qilishlari talab etiladi.

Adabiyotlar

1. 2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707- sonli qarori (29.12.2016 y.)
2. "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261 - sonli qarori (09.09.2017 y)
3. "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017 y.)
4. "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017-yil)
5. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 155 - sonli "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglarining ish hujjatlarini tasdiqlash" to'g'risidagi buyrug'i (30.08.2019 y).
6. Keneman A.V., Xuxlayeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. - T., 1988
7. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyoti. -Toshkent, 2005
8. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. -T.: "Iqtisod-Moliya", 2017.