

**T. Ýollybaýewa, K. Rozyýew,
Ç. Baýramow**

ÇAGALAR BAGYNDA BEDENTERBIÝE WE ONY OKATMAGYŇ USULYÝETI

Mugallymçylyk mekdepleri üçin synag okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

Türkmen döwlet neşirýat gullugy
Aşgabat – 2012

UOK 372. 8 + 79

Ý 81

T. Ýollybaýewa we başg.

Ý 81 **Çagalar bagynda bedenterbiýe we ony okatmagyň usulyýeti.** Mugallymçylyk mekdepleri üçin synag okuw kitaby.
– A., Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2012.

TDKP № 91, 2012

KBK 74, 113 ýa 73

© T. Ýollybaýewa we başg. 2012



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW**



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

**Türkmenistanyň Prezidenti
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

*– Sagdyn adam – bu sagdyn maşgaladyr,
sagdyn maşgala bolsa sagdyn jemgyýetiň ülsüdür.*

GIRIŞ

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň baştutanlygynda Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistan döwletimiz bagtyýarlyk döwründe durmuşyň ähli ugurlarynda heniz gör-lüp-eşidilmedik ösüşleri gazanyp, belent derejelere ýetdi. Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwründe tutumly işler barha rowaç alýar.

Döwlet Baştutanymyz halkymyzy ruhy taýdan galkyndyryp, döwrümiziň ýaş nesillerini beýik ösüşlere ruhlandyryp, nesilleri bagtyýar durmuşda ýaşatmak syýasatyny üstünlikli durmuşa geçirýär. Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzyň geljegi bolan şu günki bagtyýar çagalar üçin irginsiz aladalar edýär.

Çagalaryň dünýä derejesinde ylymly, bilimli adamlar bolup ýetişmekleri, şeýle-de tutuş ýurt möçberinde bilim özgertmelerini durmuşa geçirmek üçin Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň 2007-nji ýylyň fewral aýynyň 15-indäki «Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakyn-da» permany we 2007-nji ýylyň mart aýynyň 4-ündäki «Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakynda» Karary ýur-dumyzyň bilim ulgamynyň mundan beýläk-de has kämilleşmegine alyp barýar.

Biz ösüp gelýän ýaş nesli dünýä inen ilkinji günlerinden başlap sagdyn we berk bedenli edip ýetişdirmegi maksat edinýäris. Ata-babalarymyzyň arzuw-aladasy hem şeýle şahsyýeti kemala getir-mek bilen baglanyşykly bolupdyr.

Beden terbiýesi adam bedeniniň kadaly ösmegine hem berk-leşmegine, ýaş nesliň şähdaçyk, şadyýan bolmagyna, olarda özüne

erk edip bilmek, durnuklylyk, birek-birege dostlukly gatnaşyk ýaly gowy gylyk-häsiýetleriň kemala gelmegine ýardam edýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan maksadalaýyk we yzygider terbiýelemek mekdebe çenli çagalar edaralaryndan başlanýar.

Çaga mekdebe çenli döwürde has çalt depgin bilen ösýär. Onuň beýni ulgamy, süňk ulgamlary, dem alyş ýollary hem çalt kemala gelip başlaýar. Bu döwürde çaganyň saglygynyň kadaly ösüşi başlanýar.

Şu okuw kitaby mugallymçylyk mekdepleriniň mekdebe çenli terbiýe we bilim bölümi üçin niýetlenilýär.

BEDENTERBIÝÄNI OKATMAK USULÝÝETINIŇ NAZARY ESASLARY

Bedenterbiýe çagalara hemmetaraplaýyn berilýän terbiýäniň esasy bölekleriniň biridir. Bedenterbiýe beýleki terbiýeler bilen hem aýrylmaz arabaglanyşyklydyr. Beden taýdan sagdyn ösýän çaga özüni gowy duýýar, gowy pikirlenýär. Daş-töwerek baradaky düşüňjesi giňelip, bilesigelijigi artýar. Çaga ýoldaşlary bilen oýnaýar, zähmet çekýär. Mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan terbiýelemegiň maksady we wezipeleri şu aşakdakylardan ybaratdyr:

- çagalaryň saglygyny gorap saklamakdan, bedenini ösdürmekden we berkitmekden;
- beden-saglyk endiklerini öwretmekden, iýmiti dogry guramakdan;
- çaganyň esasy hereketlerini (ýöremek, ylgamak, bökmek, dyrmaşmak endiklerini) ösdürmekden;
- çagalara sportuň dürli görnüşleri boýunça oýunlaryň (top oýnamagy, ylgamagy, bökmegi, suwda ýüzmegi we ş.m.) ýönekeý endiklerini öwretmekden.

Çagalar bagynda körpeleri beden taýdan terbiýelemegiň dürli görnüşleri bar. Oňa bedenterbiýe sapaklary, irki maşklar, sapaklarda geçirilýän dynç alyş maşklary, hereketli oýunlar, bedenterbiýe baýramçylyklary we ş.m. degişli. Ýokarda görkezilenlerden iň ähmiýetlisi we peýdalysy bedenterbiýe sapaklarydyr. Bedenterbiýe sapaklary çagalar bagynyň okuw meýilnamasyna laýyklykda geçirilýär. Sapak ýörite enjamlaşdyrylan meýdançada, saz otagynda guralýar.

Terbiýeçi sapagy maksadalaýyk geçirmek üçin oňa öňünden taýýarlanýar. Ol sapagyň doly we giňişleýin meýilnamasyny ýazýar. Sapagyň taýýarlyk bölümünde gerek boljak maşklary saýlap alýar.

Çagalara öwrediljek täze maşklary, hereketleri ilki özi ýerine ýetirip, soňra sapaga taýýarlanýar.

Bedenterbiýe sapagy esasy 3, ýagny giriş, esasy we jemleýji bölümden ybarat. Giriş bölümünde – çagalar herekete ugrukdyrylýar we ýöremek (ýylan görnüşde, barmaklaryň ujunda, ökjesinde we ş.m.), ylgamak, hatara düzülmek, tegelek bolup durmak endikleri kämilleşdirilýär.

Esasy bölüm – bu bölüm 3-e bölünýär: a) umumy ösdüriji maşklar; b) hereketiň esasy görnüşleri; ç) hereketli oýunlar.

Umumy ösdüriji maşklar bölümünde irki maşklar toplumyndan alnyp, çagalara öňden bilýän hereketleri boýunça maşklar etdirilýär.

Hereketiň esasy görnüşleri bölümünde çagalara bökme, zyňmak, gapmak, ylgamak, dyrmaşmak, emedeklemek, deňagramlylygy saklamak öwredilýär.

Hereketli oýunlar bölümünde – öwredilen hereketiň esasy görnüşini berkidýän, oňa gabat gelýän hereketli oýun oýnadylýar.

Jemleýji bölümünde – dem alşy kadalaýjy maşklar, az hereketli oýunlar oýnadylýar.

MEKDEBE ÇENLI ÇAGALAR EDARALARYNDA BEDENTERBIÝÄNIŇ WEZİPELERI

Çagalar edaralarynda bedenterbiýäniň maksady hem wezipe-leri – çagalary hemmetaraplaýyn milli ruhda terbiýelemekden ybaratdyr. Beden taýdan terbiýelenen çaga zähmete, Watany goramaga, durmuşa taýýar bolýar. Mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan terbiýelemegiň wezipesi olaryň ýaş aýratynlygy bilen tapawutlanyp, her ýaşdaky körpeleriň beden taýdan alan terbiýeleri biri-birinden az-kem tapawutlanýandyr. Olaryň mazmuny «Çagalary çagalar bagynda okatmagyň we terbiýelemegiň maksatnamasynda» takyk görkezilendir.

Umuman, mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan terbiýelemegiň şu aşakdaky wezipe-leri bar:

Sagaldyş wezipesi, bilim berijilik wezipesi, terbiýeleýjilik wezipesi.

1. Sagaldyş wezipesi

Çagalaryň saglygyny gorap saklamak, ösdürmek we berkitmek esasy wezipeleriň biridir. Mekdebe çenli ýaşdaky çagalaryň hemiz beden agzalarynyň ösüşiniň gowşaklygy sebäpli, olaryň daşky garşylyklara göreşi hem pes bolýar. Olar daşky gurşawa bolýan garşylyklara, näsazlyklara garşy göreşip bilmän, tiz keselleýär. Sünk ulgamy kitirdöwükler we bogunlar bedeniň umumy ýagdaýyny düzýär. Köp sünkler adamyň içki agzalaryny şeýle-de oňurga we kelle beýnini dürli ugurlardan gorap saklaýar. Entek çagalaryň sünkleri gowşak ösen. Olar häli ýumşakdyr. Olaryň düzüminde kitirdöwükler köp. Bogunlar hem köp hereketli. Şonuň üçin çaga bedenindäki sünkleriň ýuwaş-ýuwaşdan kadaly ösmegine dogry ýolbaşçylyk etmek gerek.

Myssa ulgamy. Myssalar bedeniň dürli böleklerini berkidýär we käbir beden agzalaryny urgudan gorap saklaýar. Çagalaryň myssalary gowşak bolýar. Ol çaga bedeniniň 20-22% tutýar. Çaganyň myssasynyň düzüminde suw köp bolup, beloklar we ýaglar az bolýar. Çaganyň mekdebe çenli döwründe ähli myssalaryny (egin, arka, garyn, aýak, el, barmak, daban, göz we ýüz) ösdürmek zerur.

Ýürek gan-damar ulgamy. Çagalaryň gan damarlary, uly ýaşly adamlaryňka garanynda giň bolýar. Şonuň üçin onuň basyşy-da pes bolýar. Gan damarlary minutda 140-160 gezek urýar. Ol çaga ulaldygyça peselýär. 7 ýaşly çagada minutda 95-85 urgy bolýar.

Dem alyş ulgamy. Çagalaryň ýokarky dem alyş ýollary dar bolup, ol gowşak ösen. Çagalar nädogry dem almakda keselleýärler, ýagny sowuklaýarlar, bogazlary çişýär. Çagalara burunlaryndan dem almagy öwretmeli. Şonda içe giden howa burunda ýylap gidýär. Iýmit bişiriş agzalary hem entek gowşak ösen. Olaryň aşgazanlarynyň, içegeleriniň diwarlarynyň myşsasy haýal ösendir. Netijede, çagalaryň içleri tiz-tiz bozulýar, agyrýar.

Çaga endamynyň derisi bedeni daşky garyşyklardan goraýandyr. Çaga derisi näzikdir. Ony arassa saklamaly.

Çaganyň nerw ulgamy täze dünýä inende daş-töwerekde bolýan birnäçe garşylyklara jogap berip bilmeýär. Onuň oýanmak hem-de saklanmak häsiýetleri-de deň däl.

2. Bilim berijilik wezipesi

Mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan terbiýelemekde bir-näçe terbiýeçilik wezipeleri hem çözülýär, dogry hereket etmek endigi we başarnygy, arassaçylyk endikleri we.ş.m. Çaga dürli ýagdaýda hereket edip (emedekläp, ýöräp, ylgap we ş.m.), daşky durmuş bilen ýakyndan tanyş bolýar. Ol köp zatlary eli bilen tutup görýär, olaryň häsiýetleri bilen tanyşýar.

Çaganyň beden maşklaryny dogry ýerine ýetirmegi onuň bütün beden agzalarynyň kadaly ösmegine kömek edýär. Mekdebe çenli ýaşly çagalar esasy hereketlerden başga-da tigre münmegi, suwda ýüzmegi başarmalydyrlar.

Hereket endikleri we başarnyklary kemala gelende fiziki güýjüňi tygşytlamaga mümkinçilik berýär. Eger çaga maşklary dartgynsyz, ýeňil ýerine ýetirse, onda ol nerwi-myssa energiýany az sarp edýär. Munuň netijesinde maşklary köp sapar gaýtalamaga mümkinçilik döredýär we ýürek-damar, dem alyş agzalaryna täsir edýär, şeýle-de fiziki taýdan ösdürýär. Çagalarda başarnyk endikleri kemala gelende hereketiň has çylşyrymlylaryny we hereketiň dürli görnüşlerini ýeňil ele almak mümkinçiligi döreýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalarda haçan-da olar oturanda, duranda, ýörände hökman göwräni dogry tutmak endigini kemala getirmelidir. Munuň bolsa çagalaryň içki beden agzalarynyň hemmesiniň kadaly işleýşine we beden ulgamyna örän uly ähmiýeti bar. Çagalar bagynda, maşgalada şahsy we jemgyýetçilik arassaçylyk endiklerine has köp üns bermelidir (eliňi ýuwmak, bedenterbiýe sapagyndan öň hajathana gidip gelmek, bedeniň arassalygy, egin-eşikler, aýakgaplar, oýnawaçlar, jaý we başgalar). Çagalaryň saglygy olaryň özlerine baglydyr. Mekdebe çenli ýaşly çagalara bedenterbiýe bilen baglanyşykly bilimi elýeterli edip bermelidir. Çagalar hökman sapagyň peýdasyny, beden maşklarynyň ähmiýetini we beýleki bedenterbiýe serişdelerini bilmedirler (arassaçylyk şertleri, tebigy güýçleri, fiziki zähmeti). Çagalar fiziki maşklaryň tehnikasyny we olary geçirmegiň usullaryny, dik duruş ýagdaýyny, dogry saklanmagy, şeýle-de şahsy we jemgyýetçilik arassaçylyk kadalaryny doly bilmeli. Çagalaryň göwräniň bölekleriniň atlaryny, hereketiň ugurlaryny (ýokaryk, aşak, öňe, yza, saga, çepesine)

başgalar), bedenterbiýe enjamlarynyň atlaryny, egin-eşigiňe seredip bilmekligi zerurdyr.

Çagalar beden maşklaryny türgenleşik döwründe haýwanlara, guşlara öýkünmek arkaly hem bilimlerini berkidýärler. Alan bilimleri çagalara beden maşklaryny aňly-düşünjeli ýerine ýetirmäge, şeýle-de diňe çagalar bagynda däl-de, eýsem öýde-de özbaşdak gaýtalamaga mümkinçilik berýär.

3. Terbiýeleýjilik wezipesi

Çagalara ýaşlykdan öýde we çagalar bagynda gün tertibi boýunça wagtlaryny şadyýan geçirmegi öwretmeli. Olarda sport bilen meşgul bolmaklyga söýgi döretmeli. Olary bedenterbiýe sapagynyň üsti bilen akyly, ahlak, estetik we zähmet taýdan terbiýelemeli. Sapagyň üsti bilen oňyn gylyk-häsiýetlerini terbiýelemeli (dostluk, ýoldaşlyk we ş.m.).

Mekdebe çenli ýaşly çagalarda bedenterbiýäniň zähmete taýýarlamakdaky ornuna düşünmeklerini kemala getirmeli. Bedenterbiýe sapagy dogry goýlanda, çagalaryň akylynyň ösüşine täsir edýär, şeýle-de nerwi we beýleki ulgamlaryň kadaly işleýşini üpjün edýär.

Bedenterbiýe sapagynda çagalaryň hemme psihiki ýagdaýlary (kabul etmek, pikirlenmek, ýat, göz önüne getirmek), şeýle-de pikir ediş (seretmek, deňeşdirme, syn, gatnaşyk we başgalar) ösýär. Çagalaryň özleriniň döredijilik hereketlerinde alan bilimlerini we endiklerini başarnykly peýdalanmaklyga gönükdirmeli, işjeňligi, özbaşdaklygy, akyly ýetirijiligi, ugurtapyjylygy ýüze çykarmaly.

Bedenterbiýe gözellik terbiýesini kemala getirmeklige täsir edýär. Beden maşklary ýerine ýetirilen wagtynda hereketiň owadan ýerine ýetirilişi, egin-eşiğiň arassalygy terbiýeçi tarapyndan öwredilýär. Bedenterbiýe enjamlaryna, töwerekdäki gurşawa düşünmeklik, akyly ýetirmeklik ösdürilýär.

Bedenterbiýe işinde zähmete taýýarlamak ýerine ýetirilýär: çagalaryň saglygy berkidilýär, hereket endikleri kemala gelýär, zähmet başarnygy ösýär. Mundan başga-da jaýdaky (bökmek üçin çukura çäge çekmek), ýönekeý sport enjamlaryny ýasamak we bejermek (zyňmak üçin haltajyk dikmek, zyňmak üçin nyşana ýasamak). Şol bir wagtda bedenterbiýe sapagynda çagalarda ulularyň zähmetine hormat goýmak hem terbiýelenýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalarda bedenterbiýe sapagy bir wagtda hökman sagaldyş, bilim berijilik we terbiýeleýjilik wezipeler göz önünde tutulmalydyr.

Bedenterbiýe sapagynda ulanylýan esbaplar: Top, gimnastiki oturgyçlar, gimnastiki merduwan (diwar), kubikler, çägeli haltajyklar, ýüp, halka, taýaklar we ş.m.

Bedenterbiýäniň nazary dersi bu adamlaryň fiziki taýdan kemala gelmeklerine ýardam edýän ylymdyr.

Bedenterbiýäniň nazary dersi adamlary beden taýdan terbiýelemegiň maksadyny, wezipesini, ýörelgelerini hem-de onuň hemmetaraplaýyn terbiýäniň beýleki bölekleri bilen nähili arabaglanysykdadygyny öwrenýär. Bu ders aýratyn hem adamlary beden taýdan kadaly ösdürmegiň esasy serişdesini, onuň usullaryny we ýollaryny öwredýär. Beden taýdan terbiýelemegiň nazary dersi hemişe ösýän, öňe gidýän ylymdyr. Bu ylym täze ylmy barlaglar, öňdebaryjy tejribeler esasynda ösýär. Bu ders şeýle-de geçmişiň öňdebaryjy tejribelerine, şu ugurlar boýunça dünýä möçberinde edilen işlere daýanýandyr. Bedenterbiýäniň nazary dersini öwrenmek üçin şu aşakdaky düşüňjeleri bilmek zerur.

Beden taýdan ösüşi – bu düşüňje adam bedeniniň ösüş taýdan üýtgeýiş görnüşidir. Adamyň boýunyň, agramynyň, muskullarynyň, güýjüniň, dōş kapasasynyň, göwrüminiň ulalmagy beden taýdan ösüşe degişlidir.

Beden taýýarlygy diýip hereket etmek endikleriniň, başarnyklarynyň ösüş derejesine aýdylýar.

Bedenterbiýe – muňa hemmetaraplaýyn terbiýäniň bir bölegi hökmünde düşünilýär.

Beden taýdan bilim bermek diýlip, bu ugurdan ýörite hereket etmek endiklerine we başarnyklaryna aýdylýar.

Beden taýdan taýýarlyk diýlip dürli hünärdäki adamlaryň fiziki taýdan ýörite taýýarlygyna aýdylýar. Beden taýýarlygy kosmonawtlar, uçarmanlar hem-de artistler üçin has-da zerur.

Beden maşklary – adamyň beden taýdan ösmegi üçin edýän dürli hereketleridir.

Fiziki medeniýet – bu umumy medeniýetleriň bir görnüşi bolup, adamlaryň ençeme wagtyň dowamynda fiziki taýdan toplan tejribesidir.

Bedenterbiýe dersiniň beýleki ylymlar bilen arabaglanyşygy. Bedenterbiýe dersi-de jemgyýetçilik, tebigy hem-de pedagogika ylymlary ýaly hemmetaraplaýyn ösen şahsyýeti terbiýeläp ýetşdirmekdir diýlip düşündirilýär. Şonuň üçin bu ylym hem jemgyýetçilik ylymlary bilen arabaglanyşykdadyr.

Bedenterbiýäniň nazary dersi ylmynyň esasyny anatomiýa, fiziologiýa, gigiýena we başga-da birnäçe ylymda bar bolan düşüňjeler düzýär.

Bedenterbiýe ylmynyň esasyny tebigy ylymlar hem düzýär. Bedenterbiýe dersi pedagogika, psihologiýa hem-de aýry-aýry sport-laryň görnüşleri we olary öwrenmegiň usuly bilen hem baglanyşykdadyr.

Biomehanika ylmy hereketiň tehnikasyny öwrenmek bilen hereket endiklerini kemala getirmekde gowy netijelere ýetmeklige kömek edýär.

Fiziki maşklaryň täsir etmeginde biomehanika ylmy öwrenilen maglumatlaryň netijesinde maşklary guramaklyga we olary geçirmekligiň usullaryny kämilleşdirmäge mümkinçilik berýär.

Fiziki maşklary öwretmekligiň usullaryny saýlamak adamyň ýaş we psihiki aýratynlygyna bagly.

Bedenterbiýäni öwretmek meseleleri işlenilip düzülende, umumy öwrediji häsiýetli düzgünlere, edeplilik, zähmet terbiýesine daýanylýar.

BEDENTERBIÝÄNI ÖWRETMEGIŇ SERIŞDELERI

Çagalaryň beden taýdan ösmekligine arassaçylyk, tebigatyň tebigy güýçleri, beden maşklary we ş.m. degişlidir.

Çagalaryň beden taýdan kämilleşmegine, şeýle-de dürli hereketler (zähmet, oýun, saz, şekil ýasamak, surat çekmek, gurnamak we ş.m.) uly täsir edýär. Şu hili maşklar bedeniň aýry-aýry böleklerini ösdürýär.

Arassaçylyk. Gün tertibi boýunça işlemek, dynç almak, iýmitlenmek we uklamak bedeniň kadaly ösmegine şert döredýär. Mese-

lem, iýmit wagtly-wagtynda iýilmese, aşgazan ýa-da beýleki iýmit siňdiriş agzalary keselleýär. Arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmek çaganyň duýgusyny güýçlendirýär. Bu ýagdaý bolsa onuň beden maşklary höwesli ýerine ýetirmegine kömek edýär.

Arassaçylyk hemme synanyň we ulgamyň kadaly işlemegine täsir edýär. Meselem, gowy hilli, yzygiderli iýmit çaganyň kadaly ösmegine täsir edýär. Kadaly uky nerw ulgamyna dynç berýär we iş başarlaňlygynyň ösmegini üpjün edýär. Jaýyň, bedenterbiýe enjamlarynyň, oýnawaçlaryň, şeýle-de eşikleriniň, aýakgaplarynyň arassalygy çagalaryň kesellemeginiň önüni almaklygy üpjün edýär. Gün tertibini saklamak çagalara guramaçylykly, tertipli bolmaklygy öwredýär.

Herekete döredijiligiň dürli görnüşleri girýär. Hereket çaganyň bedeniniň oňyn ösmegine täsir edýär.

Owkalayyş – derini hereketlendirip, tutuş adamyň bedenine täsir etmek. Muňa deri jogap edip, nerw damarlaryň uçlaryny gyjyndyrýar we kapilýar damarlaryny giňeldýär, gan aýlanyşygy çaltlandyrýar, bedeni gyzdyrýar.

Owkalamagyň netijesinde ýaglaryň wezipesini we deri mazeliniň işleýşini gowulandyrýar, myşsalar da dikeldişi çaltlandyrýar, myşsalar da ýadawlyk we iş başarlaňlygy dikeltmek çalt geçýär.

Şertsiz refleksi çaganyň doglan ilkinji gününden ýüze çykýar. Eger çagany ýüzin ýatyr saň, ol galjak bolýar ýa-da kellesini öwrüp başlaýar, arkan ýatyr saň, kellesini öňe galdyrýar, sag gapdala ýatyr saň, çepe, çep gapdala ýatyr saň, saga galýar.

Bedenterbiýäniň wezipesini dolulygyna çözmekligiň hökmany şerti hemme serişdeleri toplumlaýyn dogry ulanmak bolup durýar.

Tebigatyň güýçleri. Gün, howa, suw bedeniň kadaly ösmegine uly kömek edýär. Olar çaganyň saglygyny berkidýär. Işjeňligini artdyrýar. Suw bedeni arassalamakda peýdaly. Ýagny howa ganyň düzümindäki kislorody baýlaşdyrýar. Gün şöhlesi deride «D» witaminiň köpelmegine ýardam edýär. «D» witaminiň köpelmegi bolsa adamy dürli kesellerden gorap saklamakda peýdalydyr.

Beden maşklary. Bu bedeni hemmetaraplaýyn ösdürmegiň oňaly serişdesi. Çaganyň ýaş aýratynlygyna, umumy ýagdaýyna

göra maşklar saýlanyp alynýar. Olaryň sany köpelip ýa-da azalyp biler. Şonuň üçin bu örän oňaýly serişdedir. Mekdebe çenli ýaşly çagalara sagaldyş maşklary, hereketli oýunlar, beden maşklary öwredilýär. 1 ýaşyna çenli bolan çagalara ulularyň kömegi bilen dürli hereketler öwredilýär. Şeýle maşklar predmetli we predmetsiz hem bolup biler.

Tehnika – hereketli oýunlary etmek üçin, ýerine ýetirilýän hereketiň görnüşi (meselem, uzaga «üstaşyr» görnüşde zyňmak). Beden maşklarynyň tehnikasy, esasy, kesgitleýji bölümidir.

Esasy tehnika – bu hereketli wezipäni çözmek üçin maşklaryň baş elementidir.

Tehnikanyň kesgitleýji bölümi – bu ýerine ýetirilýän hereketiň esasy tehnikasynyň has wajyp we aýgytlaýjy bölegi. Keskitleýji toparynyň ýerine ýetirilişi gysga wagtyň dowamynda bolup geçýär we köp myşsa güýjüni talap edýär.

Tehnikanyň detaly – bu beden maşklarynyň ýerine ýetirilişiniň ikinji derejeli aýratynlygy. Tehnikanyň detaly adamyň ýekelikde we funksional aýratynlygyna bagly.

Garyşyk hereket üç faza bölünýär: taýýarlyk, esasy we jemleýji.

Taýýarlyk faza – esasy fazany ýerine ýetirmek üçin has amatly şert döredýär.

Esasy faza – bu baş hereketli meseläni çözmeklige gönükdirilen hereket.

Jemleýji faza – munuň wezipesi hereketi we deňagramlylygy saklamakdan ybaratdyr.

Bedeni ösdüriji maşklaryň toparlara bölünişleri.

Klassifikasiýa – bu beden maşklarynyň toparlara bölünişi. Bu bar bolan beden maşklary öňde goýlan meseläni çözmek üçin olardan gereğini saýlamaklyga kömek edýär. Klassifikasiýa bedenterbiýäniň serişdesiniň taryhy ulgamy we ony geçirmegiň usulydyr: gimnastika, oýunlar, sport we syýahat. Bu toparlaryň her haýsysy aýratyn ähmiýete eýe bolup, olar hem aýratyn toparjyklara bölünýär.

Gimnastika – bedenterbiýe ulgamynda şu aşakdaky böleklere bölünýär: esasy (nyzam, umumy bedeni ösdüriji, esasy hereketler), sport (akrobatika, çeper gimnastika, snaryatda we erkin maşklar) we kömekçi (kömekçi sport gimnastikasy, önümçilik we bejeriş).

Hereketli oýunlar – bu çylşyrymly hereketler, ýokary duýguly döredijilikler, şertli goýlan düzgünleriň kömegi esasynda ahyrky netijä ýetmekdir. Hereketli oýunlar hereket endiklerini berkidýär.

Sport adamlaryň fiziki we ruhy taýdan başarnygyny ýüze çykarýar. Çagalar bagynda çagalar sport maşklarynyň başlangyjyny ele alýarlar. Bu olaryň sport bilen türgenleşmegine badalga bolup durýar.

Gezelenç – hereket endikleri berkitmäge mümkinçilik berýär we tebigy şertlerde fiziki endikleri ösdürýär. Beden maşklaryny arassa, açyk howada geçirmek olaryň sagaldyş netijeliligini ýokarlandyrýar. Mekdebe çenli ýaşly edaralarda bagdan we şäherden daşarda gezelençler guralýar.

ÖWRETMEGIN WE TERBIYELEMEGIN ESASLARY WE OLARYŇ ÖSDÜRILIŞI

Okatmagyň mazmuny. Çagalar beden taýdan terbiýelenende hereket etmek boýunça ilkinji başarnyklary we endikleri alýarlar. Göwräni dogry tutmak, syrdam bolmak boýunça hem birnäçe jemgyýetçilik, şahsy arassaçylyk barada ençeme başarnyklary we endikleri alýarlar. Çagalara toparlaýyn bedenterbiýe boýunça bilim we düşünje bermek olara dürli terbiýeleriň berilmegine mümkinçilik döredýär. Bu ýagdaý çagalaryň mekdepde üstünlikli okamaklygyna oňaly şert döredýär. Çagalar topar bolup beden maşklary ýerine ýetirenlerinde, dürli oýunlary oýnanlarynda toparlaýyn, birek-birege kömek etmek, dostluk, ýoldaşlyk ýaly endikleri alýarlar. Çagalara beden taýdan dogry hereket etmegi öwretmek, bedenterbiýe boýunça ilkinji bilim bermek, çagalar bagynda, ýörite sport mekdeplerinde we maşgalada amala aşyrylýar. Çagalara çagalar bagynda beden hereketleri boýunça öwredilmeli dürli maşklaryň dürli mazmuny, körpeleriň umumy taýýarlygyna, geçirilýän yeriniň şertine hem-de hereketleri öwredýän adamyň taýýarlygyna görä çylşyrymlaşdyrylýar. Çagalara beden taýdan bilim bermeklik olara terbiýe bermek bilen baglanyşykda alnyp barylýar.

Hereket etmek başarnygy. Bu çagalaryň entek çalt däl-de ilkinji ýönekeýje edýän hereketleridir. Çagalar terbiýeçiniň ýa-da başga

adamlaryň görkezen hereketlerini ähli düzgünleri boýunça ýönekeýje usulda ýerine ýetirip bilmelidir, ýagny başaryp bilmelidir.

Hereket etmek endigi. Bu çagalaryň öwrenen hereketlerini, başarnyklaryny çalt ýagdaýda çalasyn hereket edip bilmegidir. Çagalalar ilki başarnyk hereketini birnäçe wagt gaýtalaýarlar. Netijede, şol hereketler birnäçe wagtdan soň endige geçýär, ýagny çaltlaýar.

Okatmak döwri. Hereketi öwretmegiň şu aşakdaky döwürleri bar:

- ilkinji gezek öwretmek.
- ymykly, düýpli öwretmek.
- berkitmek, kämilleşdirmek.

Ilkinji gezek öwretmek döwri. Edilen hereket ýa-da maşk barada ýönekeýje düşünje bermek. Ony umumy ýerine ýetirmegi öwretmek.

Ymykly, düýpli öwretmek döwri. Edilýän hereketiň ýa-da maşgyň her bir bölegini aýratynlykda öwretmek. Onuň dogry ýerine ýetirilişini öwretmek. Tutuşlygyna, doly ýerine ýetirip bilmegi öwretmek.

Berkitmek, kämilleşdirmek döwri. Çaganyň öwrenen hereketlerini dürli ýerlerde (meýdançada, zalda, gezelençde) ýerine ýetirip bilmeklerini hem-de dürli ýagdaýlarda (ýaryş geçirilende, oýun oýnaland) ýerine ýetirip bilmeklerini öwretmek degişlidir.

HEREKET ETMEK ENDIKLERINIŇ KEMALA GELMEGINIŇ DÜZGÜNLERI

Çagalara öwredilýän hereketleriň çalt hem-de berk öwredilmeginiň birnäçe düzgünleri bar. Olaryň öňki öwrenen endikleriniň täzeden öwrediljek hereketleri aňsatlaşdyrýan ýa-da kynlaşdyrýan wagtlyary hem bar.

Gowy täsir edýän endikler. Eger-de täze öwredilýän hereketleri çagalalar öňden gowy başaryp bilýän bolsalar, onda şol täze öwredilýän hereketleri täzeden öwretmek aňsat bolýar. Şonuň üçin şu ýagdaýda çagalaryň öňki özleşdiren hereketleri gowy häsiýetde bolýar. Täzeden öwredilen hereketleriň öňki öwrenen hereketlere ilki käbir meňzeşligi bolup, soňra olaryň bir-birinden düýpli tapawudyň bolmagyna çylşyrymly täsir edýän hereketler diýilýär. Meselem, uzynlygyna we beýikligine bökmegi, ilkinji durmak we ylgamak hereketleri bir-bi-

rine gowy täsir edýär. Emma olaryň ylgamakdan soňky hereketleri çylşyrymly häsiýetdedir.

Okatmagyň ýörelgeleri. Bedenterbiýede okatmagyň ýörelgeleri şu aşakdaky öwrediji düzgünlerden ugur alýar.

Aňlylyk we işjeňlik ýörelgesi. Görkezijilik, güýçýeterlilik we ýekelik, zygiderlik we çylşyrymlylyk.

Aňlylyk we işjeňlik ýörelgesi. Çagalara öwredilýän hereketleriň netijeliligi, çagalaryň aňly we ökde bolmagyna bagly. Ilki bilen şol öwrenilýän hereketleriň näme üçin gerekligine, onuň ýerine ýetirilişine gowy akyl ýetirip bilmeli hem-de ökde bolmaly. Çaga öwrenen zadyna aňly düşünse, onda bu hereketleri özbaşdak ýerine ýetirýär.

Görkezijilik ýörelgesi. Mekdebe çenli ýaşly çagalaryň pikirlenmesi anyk häsiýetdedir. Şonuň üçin çagalara öwredilýän hereketler görkezijilik häsiýetde bolmalydyr. Çaga öwrenýän hereketlerini öz gözi bilen görmelidir. Görkezijilige terbiýeçiniň özüniň görkezme-ginden başga-da dürli suratlar we ş.m. degişli.

Güýçýeterlik we ýekelik ýörelgesi. Çagalara öwredilýän hereketlerde olaryň ýaş we psihiki aýratynlyklaryny, olaryň öňden nähili beden taýdan terbiýelenendiklerini göz önünde tutmaly. Çagalaryň beden taýdan ösüşi, ukyplary dürlüdür. Terbiýeçi şu hili ýagdaýda hem çagalaryň ýekelik ýörelgelerini göz önünde tutmaly.

Zygiderlilik ýörelgesi. Bedenterbiýede köp üstünlikler çagalar bilen alnyp barylýan işleriň zygider alnyp barylmagyna bagly. Eger-de bedenterbiýede zygiderlilik bolmasa, onda ol bedeniň ösüşine ters täsir edýär.

Çylşyrymlylyk ýörelgesi. Bu ýörelge çagalara öwredilýän hereketleriň kem-kemden kynlaşdyrylmagyna, çylşyrymlaşdyrylmagyna aýdylýar.

BEDENTERBIÝE SAPAKLARYNY WE ÇÄRELERINI GURAMAGYŇ AÝRATYNLYGY

Bedenterbiýe sapaklarynyň ähmiýeti. Çagalar hemmetaraplaýyn terbiýelenmelidir. Olara akyl, ahlak, zähmet, gозzellik we beden taýdan terbiýe berilmelidir. Şu aýdylan terbiýeleriň hemmesi-de durmuşda zerur bolup durýar.

Çagalaryň sagdyn ösmeklerini üpjün etmek üçin birnäçe talaplar bar. Olar wagtly-wagtynda iýmitlenmekden, açyk howadan gezmekden, ukyny kadaly almakdan, hereket etmekden ybaratdyr.

Ösüp barýan çagalarymyzda şu talaplar ylmy taýdan dogry berjaý edilmelidir. Munuň üçin biziň Garaşsyz we baky Bitarap ýurdu-myzda hemme şertler bar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň atalyk aladasy netijesinde edil ertekilerde wasp edilýän köşkler ýaly, mekdebe çenli çagalar edaralary gurulýar we döwrebap mekdebe çenli pedagogikanyň talaplaryna görä bezelýär we enjamlaşdyrylýar.

Hormatly Prezidentimiz ýurdumyzyň bilim ulgamyny kämilleşdirmek, halkyň hal-ýagdaýyny gowulandyrmak barada birnäçe kararlara we permanlara gol çekdi. Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwruni yglan etdi. Şonuň üçin biz täze gadamlar bilen ösýän, öňe gidýän Watanymyzda ösüp gelýän çagalarymyz üçin hiç zady gaýgyрман, gije-gündiz päk zähmet çekmelidiris.

Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen orta mekdepleriň okuw maksatnamasyna bedenterbiýe sapagynyň girizilmegi mekdebe çenli çagalar edaralarynda çagalaryň jan saglygy üçin alnyp barylýan ähli çäreleriň, beden saglygy sapaklarynyň has oýlanyşykly, gyzykly, ähmiýetli guralmagyny talap edýär.

Täze okuw maksatnamasynyň «Düşündiriş haty» bölümünde ýurdumyzda ösüp gelýän çagalara beden saglygyny berkitmek we ösdürmek çäreleriniň ähmiýeti, mekdebe çenli ýaşly çagalary beden taýdan terbiýelemegiň maksady we wezipeleri barada durlup geçilýär.

Çagalar bagynda körpeleri beden taýdan terbiýelemegiň dürli görnüşleri, ýagny bedenterbiýe sapaklary, irki maşklar, hereketli oýunlar, sapaklaryň dowamynda geçirilýän dynç alyş maşklary, bedeni berkidiş çäreleri, yssa we sowuga bişşdirmek ýa-da taplamak, gündelik guralýan gezelençlere gitmek, bedenterbiýe baýramçylyklary guramak we ş.m. bardyr.

Bularyň ählisi çagalaryň saglygyna peýdaly. Ýöne bedenterbiýe sapagynyň ähmiýeti has uludyr. Sapaklar ýörite enjamlaşdyrylan meýdançada, ýörite sport otaglarynda ýa-da saz otaglarynda guralýar.

Terbiýeçi sapagy talaba laýyk geçirmek üçin oňa önünden gowy taýýarlanýar we çagalary taýýarlaýar. Terbiýeçi her bir sapagyň doly

we giňişleýin iş meýilnamasyny ýazmalydyr. Sapaga gerek bolan enjamlary önünden taýýarlamaly.

Çagalara öwrediljek täze maşklary, hereketleri terbiýeçiniň özi görkezýär ýa-da bir çagany taýýarlaýar. Bedenterbiýe meşgullanmasy 3 bölümden ybaratdyr:

1. Giriş bölümi.
2. Esasy bölümi.
3. Jemleýji bölümi.

Sapaklara taýýarlygy usuly taýdan talaba laýyk guramaklygy çagalar bagynda geçirilýän bedenterbiýe çäreleriniň görnüşlerini ýörite orta bilimli terbiýeçiler örän gowy bilmelidirler. Okuw maksatnamasynyň düşündiriş bölümünde berlen birnäçe maglumatlar usulyýeti gaýtalamakdyr. Mekdebe çenli pedagogika we psihologiýa boýunça ýörite bilimi ýok terbiýeçiler özbaşdak okap öwrenmelidirler.

Bedenterbiýe sapagyny millileşdirmek üçin türkmen milli oýunlaryny, tans hereketlerini mümkin boldugyça ulanmaly.

Biziň ýurdumyzyň şertlerinde bedenterbiýe sapaklaryny, köplenç, açyk howada, ýörite taýýarlykly ýerlerde geçirmek maslahat berilýär.

Bedenterbiýe sapagynyň toparlar boýunça dowamlylygy:

Ýaş topary	Bir ýaşly çaga	Iki ýaşly çaga	1-nji kiçi topar	2-nji kiçi topar	Orta topar	Uly topar	Mekdebe taýýarlaýyş topar
Sapagyň dowamlylygy (min)	5-10 min.	10 min.	15-18 min.	15-20 min.	20-25 min.	25-30 min.	30-35 min.

Çagalar edaralarynda bedenterbiýäni guramagyň görnüşleri.

Umumy häsiýetnama.

Çagalar bagynda körpeleri beden taýdan terbiýelemek boýunça şu aşakdaky işler alnyp barylýar:

- Bedenterbiýe sapagy (toparlaýyn, ýekelikde we kiçi toparlar bolup).
- Irki sagaldyş maşklary.
- Bedenterbiýe minutlary (sapak wagtynda).
- Hereketli oýunlar.

- Bedeni berkidiş çäreleri (taplama).
- Çagalar bagyndan başga ýerlere gezelenç.
- Bedenterbiýe baýramçylygy we ş.m.

Bedenterbiýe sapagy çagalar bagynyň hemme toparlarynda geçirilýär. 1ýaşa çenliler bilen ýekelikde, 1 ýaş 6 aýlykdan 3 ýaşa çenli kiçi toparlar (5-6 çaga) bilen, 3 ýaşdan 7 ýaşa çenli toparyň hemme çagalary bilen bilelikde geçirilýär. 1 ýaşa çenli çagalar bilen hepdede 1 sapak, 2 ýaşdan 7 ýaşa çenliler bilen hepdede 2 gezek geçirilýär. Hereketli oýunlar gün içinde 3–4 gezek geçirilýär. Irden çagalar kabul edilende, sapaklar gutaransoň sagat 11-de, bedenterbiýe sapagynda jemleýji bölümünde, öýläňki ukudan soň geçirilýär.

Bedenterbiýäniň yzygiderliliginiň esasy häsiýetleri. Bedenterbiýäniň yzygiderliliginiň esasy häsiýetleri idealylyk, halkylyk hem-de ylmylykdyr.

Ideýalylyk – beden terbiýesi terbiýäniň hemmetaraplaýyn ideýalylyk häsiýetindedir. Bedenterbiýe boýunça meşgullanma geçmegiň üsti bilen adamlaryň dünýägaraýşy üýtgeýär. Ahlak kadalary kämilleşýär.

Halkylyk – beden terbiýäniň maksady ähli halkyň talabyny ödeýän maksatda düzülendir. Bu talap hemme adamlar üçin deňdir.

Ýurdumyzda halkymyzyň sport bilen meşgul bolmaklary üçin dürli stadionlar, suw howdanlary, sport otaglary, meýdançalar gurlup ulanylmaga berilýär.

Ylmylyk – bedenterbiýe boýunça ençeme ylmy-barlag işleri geçirildi we geçirilýär. Şol barlag esasynda döwlet maksatnamalary we döwlet okuw-görkezme esbaplary taýýarlanylady.

Beden ösdüriji maşklary öwretmegiň usullaryna we tärlerine umumy häsiýetnama.

Çagalara degişli bolan hereketleri öwretmekligiň aňsat ýa-da kyn bolmagy terbiýeçiniň saýlap alan usullaryna bagly. Bedenterbiýe boýunça dürli hereketleri öwretmekligiň şu aşakdaky usullary bar:

- Görkezme usuly.
- Söz usuly.
- Tejribeçilik usuly.

Görkezme usuly. Çagalara öwrediljek hereketi we onuň yzygiderliligini öz gözleri bilen görýärler. Ýagny olarda görüp göz önüne getirmesi döreýär. Terbiýeçiniň özüniň ýerine ýetirip görkezişi,

guşlara, haýwanlara öýkünişi, okuw-görkezme esbaplary ulanmagy (suratlar, diafilm, kinofilmler) görkezijilik usula girýär. Her bir to-parda täze hereket öwredilende terbiýeçiniň ony ýerine ýetirip gör-kezmegi hökmandyr. Bir hereketi görkezmek tutuşlygyna hem-de aýry-aýry elementlerini aýratynlykda görkezmek ýaly bolup biler. Meselem, pökgini daşa zyňmak üçin ilki terbiýeçi pökgini daşa zyňyp görkezýär. Soňra onuň aýry-aýry elementlerini aýratynlykda görkez-ýär. Ol çagalara ilki bilen nähili durmaklygy, pökgini nähili tutmak-lygy, nädip ylgamagy aýratynlykda görkezýär. Terbiýeçi täze öwret-jek maşkyny nähili görkezjekdigini öňünden özi taýýarlyk görýär. Meşgullanma wagtynda hemme çagalara gowy görner ýaly ýerde durýar. Terbiýeçiniň degişli hereketi görkezmekligi çagalara has düşnükli bolar ýaly, olara görünüp durar ýaly bolmaly. Meselem, çaga-lara çepe gysarmaly bolsa, öňde duran terbiýeçiniň görkezişi sag ta-rapa bolmalydyr. Terbiýeçi käbir hereketleri öwredende haýwanlaryň, guşlaryň hereketlerine öýkünýär. Meselem, serçe şeýle bökýär, aýy şeýle ýöreyär, towşan şeýle bökýär. Çagalara surat, kinofilm görkez-meklik meşgullanmadan başga wagtlarda bolmalydyr.

Söz usuly. Söz hem çagalara öwrediljek hereketleriň düşnükli bolmagyna kömek edýär. Terbiýeçiniň hereketleri görkezmegi söz bi-len baglanyşykly alnyp barylmaladyr. Terbiýeçiniň düşündirişi gysga we sada, düşnükli bolmalydyr. Buýruk bermek hem türkmen dilinde bolsa gowy bolýar (gönel, saga, çepe, yzyňa öwrül, ýöre we ş.m.).

Elbetde, bu sözleriň mazmunyny çagalara gowy düşündürmeli.

Maşklaryň atlary. Köp beden maşklarynyň şertlenilen at-lary bolýar, olar hereketiň häsiýetine bagly. Meselem, «Rezini çek-mek», «Otly», «Gazlar ýöreyär». Terbiýeçi maşklary görkezýär we düşündirýär, şol bir wagtda hereketiň nämä meňzeşdigini aýdýar.

Düşündürmek hökman gysga, dogry, düşnükli şekilde bolmaly. Düşündirmegiň mazmuny öwretmegiň bellibir maksadyna, çagalaryň taýýarlygyna baglylykda üýtgedilýär.

Buýruk diýlip terbiýeçiniň dilden aýdýan buýrugyna aýdylýar, ýagny onuň bellibir görnüşi we dogry mazmuny bolmaly («Gönel!», «Yza öwrül!»). Toparyň maksady – hereketiň bir wagtda başlanyşyny, gutaryşyny, sazlaşygyny we ugruny üpjün edýär. Buýruk iki bölüm-den durýar: taýýarlyk we ýerine ýetirmek. Taýýarlyk bölümde to-

par hereket etmäge taýýarlanýar we soňra batly, çalt ýerine ýetirdilýär. Buýruk berlende terbiýeçi hökman göni ýagdaýynda bolmaly. Onuň ynamly sesi, göni durmagy, buýrugyň talabedijiligi çagalary ýumuşlary tertipli, guramaçylykly çalt we dogry ýerine ýetirmeklige borçly edýär.

Gürrüň bermek. Çagalary bedenterbiýe sapagyna gyzyklandyrmak üçin terbiýeçi kitaplardan gürrüň berýär.

Mazmunly gürrüň bermekligi sapaklarda ulanmak bolýar. Meselem, terbiýeçi daga, meýdana gidilişi barada gürrüň berýär. Çagalar şoňa degişli maşklary ýerine ýetirýär.

Söhbetdeşlik. Esasan, sorag-jogap görnüşinde bolýar. Söhbetdeşlik terbiýeçä çagalaryň gyzyklanyşyna, olaryň bilimini, hereketi özleşdiriş derejesini, hereketli oýunlaryň düzgünlerini bilmeklige kömek edýär.

Söhbetdeşlik – kitap okap bermek, suratlara seretmek, stadiona ekskursiýa, gezelençler bilen baglanyşykly bolup biler. Söhbetdeşlik sapakdan soň ýa-da ön bolup biler.

Tejribeçilik usuly. Öwredilýän hereket çagalara görkezilip, özlere ýerine ýetirdilip öwredilýär.

Çagalar tejribeçilikde ýerine ýetirip özleşdirýärler. Olar şonda hereketi birnäçe gezek ýerine ýetirip öwrenýärler. Kä wagtlarda öwrenen hereketlerini oýun we ýaryş görnüşli geçirilýän çäreleriň üsti bilen berkidýärler.

Maşklary gaýtalamak. Başda maşklary üýtgetmän gaýtalamak we tutuşlygyna ýerine ýetirmek. Şeýle tutuşlygyna ýerine ýetirmeklikde tehniki elementleri özleşdirmek pursady bolup geçýär. Soňra çagalar maşklary özleşdirenden soň aralygy uzaltmaly, ýumşy köpeltmeli, şeýle-de şertini üýtgetmeli.

Maşklary oýun görnüşinde geçirmek. Bu usul hereket endikleri berkitmekde we üýtgeýän şertlerde fiziki endikleri ösdürmekde ulanylýar.

Oýun usuly toplumlaýan häsiýete eýe bolup, dürli hereketleriň sazlaşygyndan guralýar (ylgamak, bökmek we ş.m.). Oýun çagalara ýüze çykan meseläni döredijilikli çözmäge, özbaşdaklygy ýüze çykarmaga, hereketiň görnüşlerini saýlamakda ugurtapyjylyga mümkinçilik berýär.

Maşklary ýaryş görnüşinde geçirmek. Maşklary ýaryş görnüşinde ýerine ýetirmek aýratyn beden ösüşine duýgulaýyn öwüşgin berýär. Şeýle-de maşklaryň bedene edýän täsiri güýçlenýär we psihiki güýjüň aňrybaş mümkinçiligini talap edýär. Şonuň üçin ahlaklylygy-erkliligi talap edýär (hötjetlik, dogruçylyk, hoşniýetlilik we başgalar). Ýaryş usuly beden maşklaryna gyzyklanmaklygy ýokarlandyrýar we ony has gowy ýerine ýetirmeklige täsir edýär. Mundan başga-da çagalaryň çylşyrymly şertlerde hereket endiklerini we başarnyklaryny ulanmaklygy ösdürýär.

Ýaryş usuly ulanylanda seresap bolmaly. Nädogry usul mekdebe çenli ýaşly çagalarda özüni duýsuna, nerwi gyjynmasyna we özüni alyp barşyna ters täsir edýär. Ýaryş usuly haçan ulanylýar? Haçan-da çagalar hereketli oýunlary oňat özleşdirende ulanylýar.

Fiziki endikleri öwretmek. Fiziki endiklere çalasynlyk, maýyşgaklyk, deňagramlyk, göz çeni, çydamlylyk degişli.

Çagalarda gowy häsiýetleri terbiýelemekde dürli hili hereketli oýunlaryň ähmiýeti uludyr. Öwretmegiň bu usuly öňde goýlan wezipä, çagalaryň ýaş aýratynlygyna, olaryň taýýarlygyna, şeýle-de maşklaryň häsiýetine we çylşyrymlylygyna baglylykda saýlanylýar.

Birinji tapgyr – maşklaryň başlangyjyny öwrenmek arkaly çagalary tutuş hereketiň düzgünleri bilen tanyşdyrylýar. Bu maksat bilen görkezmek, düşündirmek amaly usullarda peýdalanylýar.

Ikinji tapgyr – sesi we görnüşi anyklamagy öwretmekde has köp ulanylýar. Sözleýiş usuly diňe gysga görkezmelerde peýdalanylýar.

Üçünji tapgyr – endikleri berkidýär we onuň tehnikasyny kämilleşdirýär, şeýle-de dürli şertlerde hereketi öwrenmekligi başarmagy öwredýär. Bu maşklar oýun we ýaryş görnüşinde geçirilýär.

BEDENTERBIÝE SAPAGYNDA SAGALDYŞ, BILIM BERIJILIK WE TERBIÝELEÝJILIK ÇÄRELERIŇ BERJAY EDILIŞI

Maşklar adamyň ähli beden agzalarynyň ösmegine täsir edýär. Maşklar bilen meşgul bolmak adamyň gan aýlanyşyny gowulaşdyrýar. Süňk ulgamyny hem berkidýär. Süňk ulgamynyň kadaly ösmegine we berkemegine aýratyn täsir edýär. Bökmek bilen baglanyşykly

maşklaryň ähmiýeti has uludyr. Çaga näçe ýaş bolsa, onda onuň süňk ulgamynyň ösüşi hem entek gowşakdyr we ýumşakdyr. Şol sebäpli ýaş çagalarda ýerine ýetirdilýän maşklar olaryň ýaş aýratynlygyny göz önünde tutmalydyr. Çagalaryň ýaşynyň ösdügiçe olara berilýän maşklar kem-kemden çylşyrymlaşdyrylýar. Beden maşklary netijede diňe süňk ösmän, eýsem, myşsalar hem ösýär. Hereket netijesinde myşsalara köp iýmit barýar. Şeýlelikde, myşsalar ösýär we berkleşýär. Beden maşklary bilen meşgullananda çaga kadaly dem almalydyr. Dem almak burun boşlugy arkaly bolup geçmelidir.

Beden maşklar bilen meşgullanmakda bilim bermekligiň berjaý edilişi. Çagalar bedenterbiýe sapagynda beden maşklary bilen meşgullananda birnäçe täze düşüňjeleri alýarlar. Öňden bilýän käbir düşüňjeleriniň üstüni doldurýarlar, berkidýärler.

Beden maşklar bilen meşgullanmakda terbiýeçilik çäreleriniň berjaý edilişi. Mekdebe çenli ýaşly çagalar hereket etmegi, bedenterbiýe bilen meşgullanmagy, oýnamagy örän gowy görýärler. Olar bilen her gün bedenterbiýä degişli dürli gyzykly çäreler yzygider geçirilse, onda çagalarda bedenterbiýe bilen hemişe meşgullanmaga söýgi döreýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalara irki ýaşlardan başlap bedenterbiýe bilen özbaşdak meşgullanmagy öwretmeli. Çagalara irki ýaşdan bedenterbiýe bilen meşgullanmagy öwretmek üçin bolsa çagalar baglarynda hemme şertler bar. Meselem, ýörite bedenterbiýe meşgullanmasy ähli toparlarda hepde-de iki gezek we irki maşklar, hereketli oýunlar hem-de beýleki güýmenjeler geçirilýär. Uly ýaşly çagalar özleriniň ýerine ýetiren hereketleriniň hili we mukdary bilen gyzyklanyp başlaýarlar. Meselem, «Men pökgini näçe daşlyga zyňdym?», «Men näçe uzynlyga bökdüm?» we ş.m.

Terbiýeçi şeýle ýagdaýda tapawutlanan çagalary öwýär, höweslendirýär. Şeýle etmegiň bolsa uly terbiýe berijilik ähmiýeti bar.

Beden maşklary bilen meşgul bolmak çagalary akyl, ahlak, esetik taýdan terbiýeleýär. Olaryň psihiki taýdan ösmegine uly täsir edýär. Meselem, köpçülik bolup oýnalýan oýunlar körpelerde dostluk, doganlyk, ýoldaşlyk duýgularyny döredýär. Welosiped münüp öwrenmek çagada gorkmazlyk, batyrlyk ýaly häsiýetleri döredýär.

Beden endiklerini ösdürmegiň usulyýeti. Adamlaryň beden endikleri diýlip, çeyelige, çaltlyga, çakganlyga, deňagramlylyga, göz ölçegine, çydamlylyga aýdylýar. Haýsy maşklary ýerine ýetirilende beden endikleri ýüze çykýar, şolaryň hem biri has tapawutlanýar? Meselem, gysga aralyga ylganda çaltlyk, uzak aralyga ylgalanda – çydamlylyk ýüze çykýar.

Çakganlyk – bu gönüşde täze maşklary adam çalt özleşdirýär. Çakganlyk täze temany çagalara yzygiderli öwretmekde ösdürilýär. Çakganlygy öwretmek çagalaryň nerwi ulgamynyň sazlaşykly işlemegini ösdürýär, hereketiň sazlaşygyny gowulandyrýar, täze we has çylşyrymly maşklary ele almaklygyna itergi berýär.

Çaltlyk – adamyň hereketi gysga wagtyň dowamynda ýerine ýetirmek başarnygydyr. Çaltlyk maşklary tizlikde ýerine ýetirilende (ýöremek, tizligiňi ýuwaş-ýuwaşdan artdyryp ylgamak) ösdürilýär.

Göz çeni – adamyň aralygy gözün we myşsalaryň duýşunyň kömegi bilen kesgitlemek başarnygydyr. Çagalara maşklary ýerine ýetirende aralygy göz çeni bilen we soňra ädimläp ölçemegi öwretmek bolar.

Çeyelik – göwräniň bellibir bölegini bir ugra epmek. Çeyelik oňurganyň boýny baglaşdyryjylaryň ýagdaýyna bagly. Çeyelik beden maşklary epilip we gaýşyp ýerine ýetirilende ösýär.

Deňagramlylyk – adamynyň ýerden (poldan) ýokarda daýanyp, hereketleriň dürli görnüşini ýerine ýetirýän wagtynda, durnukly ýagdaýyny saklamak başarnygydyr. Bu adamlar üçin jaýyň içinde we daşarda ýöremekde, maşklary ýerine ýetirmekde hökman gerekdir.

Güýçlülük – myşsalaryň gysgalmagynyň esasynda olaryň dartylmak derejesi. Çagalar bagynda myşsalaryň güýjüni ösdürmek üçin dürli beden maşklary ulanylýar (öz agramyňy götermek, bökmek).

Çydamlylyk – adamyň mümkinçiligine görä beden maşklary has uzak wagtlaý ýerine ýetirmek başarnygydyr. Çydamlylyk şol bir maşky köp gezek ýerine ýetirmegiň netijesinde ösdürilýär. Ýöne şol bir maşklary gaýtalamak çagalary irizýär. Şonuň üçin dürli görnüşli maşklary ulanmaly. Aýratyn hem arassa howada, ýöremek, ylgamak, welosiped sürmek, suwda ýüzmek we ş.m. çagalary gyzyklandyrýar.

Maşklaryň sany we wagty topardan topara köpeldilmelidir. Bu bolsa çydamlylygyň ösmegine täsir edýär.

Bedeni dogry saklamaga endik döretmegiň usulyýeti.

Täze bolan çaganyň oňurgasy kitirdewüklerden durýar we göni bolýar. Haçan-da çaga oturyp, durup başlanda onuň oňurgasynda epil-mek başlanýar. Bu ýagdaýda çagany kadadan artyk götermek we elde saklamak bolmaýar.

Çagalaryň durmuşynda olara nähili oturmagy, durmagy maşklaryň üsti bilen düşündirip başlamaly.

Oturan ýagdaýynda göwräni dogry saklamaly, kelläni göni tutmaly, egni ýeňil yza çekilmeli we aşak goýbermeli, döş kapasa ýazy-lan, biliň gaýşarylan, garnyň çekilen bolmaly.

Dik durmak – esasy duruş ýa-da aýagyň arasy çala açylan ýag-daýda bolmaly (egniň giňliginde).

Göwräniň we kelläniň ýagdaýynyň dogrulygyny, myşsalaryň duýşuny ösdürmeklige şu ýumuşlar kömek edýär: çagalar diwara ýaplanyp durmaly, kellesiniň ýeňsesi, pilçesi oňa degmeli; gözünü ýummaly we bu ýagdaýy ýatda saklanmaly. Soňra gözünü açýar we ýaňky ýagdaýyny saklap, ýöräp başlaýar. Şeýle ýumuş birnäçe gezek gaýtalanýar.

Çagalaryň göwresini dogry tutuşyna hökman yzygiderli gözeg-çilik etmeli. Uly toparlarda çagalara göwrelerini dogry tutmakdaky kemçiliklerini özleriniň bilmeklerini we özbaşdak düzetmeklerini öwretmeli.

Bedeni terbiýelemek döwründe akył, ahlak, gözellig, zähmet ter-biýesini ösdürmek.

Bedenterbiýe sapaklarynda ahlak terbiýäniň oňyn taraplaryny kemala getirmek üçin dürli usullar ulanylýar: göz ýetirmek, hereketi-ne baha bermek (sylaglamak, öwmek, maslahatlaşmak) terbiýeçiniň paýyna düşýär.

Bedenterbiýe sapagynda çagalaryň islegleri (erjellik, tutanýerli-lik, batyrgaýlyk we ş.m.) ösýär.

Batyrgaýlygy ýüze çykarmakda şu beden maşklary has oňyn täsir edýär (gimnastika, diwara dyrmaşmak, bat alyp beýiklige bök-mek we ş.m.). Beden maşklaryny öwretmekde hökman psihiki pur-sady ösdürmeklik (ýat, duýmak, pikirilenmek, kabul etmek we ş.m.) akył terbiýäni kämilleşdirmek bilen sazlaşdyrmalydyr. Terbiýeçi be-den maşklaryny görkezip (seretmek, deňeşdirmek, syn etmek, pikir

alyşmak), oňa seretmekligi guraýar, deňeşdirmekden hem peýdalanýar. Meselem, terbiýeçi özüniň çagalaryna halkadan geçmek üçin pikirlenmegi tabşyrýar.

Beden maşklary bilen türgenleşilende gözelligi terbiýesi hem berilýär. Maşklary ýerine ýetirmekde joşgunly ýagdaýda düşündirmek bilen sazlaşdyrylanda, çagalarda hereketi şeýle owadan, ýeňil ýerine ýetirmek islegi döreýär.

Bedenterbiýe pursadynda pedagog çagalara zähmet terbiýesini berýär, ýagny sapaga enjamlary taýýarlaşmaga, esbaplary bejermeklige kömekleşdirýär.

Zähmet endikleri kemala getirmekde terbiýeçi ýumuşlaryň nähili ýerine ýetirilendigini barlap, hili boýunça bahalandyrýar, delilendirýär.

1-2 ÝAŞLY ÇAGALARA BEDENTERBIÝÄNIŇ BERLIŞI

Çagalaryň irki ýaşynda nerw-psihiki ösüşinde bedenterbiýäniň ähmiýeti. Hereket etmek üçin çagalaryň bedenine oňaly täsir edýän ýokumly maddalaryň köp sarp edilyändigini bilýäris. Şonda hereket edýän bedene gan köp barýar. Şonuň üçin yzygiderli hereket edip durmak adam bedenine gowy täsir edýär. Hereket etmek netijesinde muskullar sozulýar we ýygrylýar. Netijede, muskullaryň süňke birigýän ýerlerinde gowy gyjyndyryjy döreýär. Hereket edilen wagtynda ganyň çalt hereket etmegi ýüregiň urşuny çaltlandyrýar. Hereket wagtynda çaga bedeni gyzýar. Şonuň üçin çagalar howanyň sowuk paslynda köp hereket etmelidir.

Beýik rus fiziology I. M. Seçenow “Muskullaryň hereket etmegi – beýniniň hereket etmegidir” diýip ýazýar. Hemişe birsyhly hereket edip ýörmek peýdalydyr. Hereket etmek maşk etmekdir. Şonuň üçin şu aşakdaky şertleri bilmek zerurdyr:

Maşklary aç wagty geçmeli däl.

Maşklary açyk howada ýa-da äpişgesi açyk jaýda geçirmelidir.

Maşklar çagany şatlandyrmalydyr. Olaryň keýpi bolmasa, sagaldyş maşklaryny geçirip bolmaýar.

Howanyň has yssy wagty maşklar geçirilmän, salkyn wagtda geçirilmelidir.

Eger-de maşk etdirilende şu talaplar berjaý edilmese, onda ol çagalaryň bedeniniň ösmegine oňaýsyz täsir edýär. Maşk diňe sagdyn çagalar bilen geçirilmän, eýsem, näsag çagalar bilen hem geçirilmelidir. Birnäçe ylmy barlaglaryň subut etmegine görä, näsaglan çagalar birnäçe wagt hereket etmän ýatsalar, onda ol haýal sagalýar. Eger keselli çaga kem-kemden, az-azdan hereket edip başlasa, onda näsag keselinden tiz gowulaşar. Şonuň üçin käbir näsag çagalar bilen dürli maşk çärelerini geçirmek durmuşda gowy netije berýär.

Bedenterbiýäniň özboluşly wezipeleri we serişdeleri. Çaganyň 1 ýaşyndaky beden taýdan ösüşi onuň beýleki ýaşyndaky ösüşlerinden düýpgöter tapawutlanýar. Çaga 1 ýaşynda has çalt ösýär. Eger-de çagany düzgün boýunça kadaly naharlasaň, uklatsaň we beýleki degişli terbiýeleri berseň, onda onuň ilki 6 aýda 600–700 *gr*, 1,5 ýaşda bolsa, her aýda 400–500 *gr* agramy artýar. Ol ortaça her aýda 2–3 *sm* ösýär. Umuman, 1 ýaşyň ahyrynda agramy ortaça 10–12 *kg* artýar. Boýy hem 74–75 *sm* ýetýär. Çaganyň çalt ösýän döwründe onuň beden taýdan ösüşini talaba laýyk guramak örän zerur. Şonuň üçin 1 ýaşly çaga berilýän terbiýe ylmy taýdan dogry bolmaly. Kiçijik çagalara sagaldyş maşklary geçirmek barada ilkinji usuly gollanmany nemes mugallymy D. Neýman-Neýrode ýazypdyr. Ol çagalara sagaldyş maşklary etdirmekligi 4 aýlykdan başlamaly diýip görkezýär. Bu gollanma 1925-nji ýylda ilkinji gezek rus dilinde terjime edilip çykaryldy. 1929-njy ýyldan başlap Sankt-Peterburgyň Eneleri we çagalary goramak ylmy-barlag instituty çagalary dogry terbiýelemekde sagaldyş maşklaryň ähmiýetini öwretmek bilen, çagalara 1 aýlykdan sagaldyş maşklary etmekligiň zerurlygyny anyklady hem-de onuň usulyny işläp düzdi. Geçirilen ençeme ylmy barlaglaryň hem-de durmuş tejribesiniň netijelerine görä çagalaryň irki ýaşlaryndan başlap sagaldyş maşklary bilen meşgullanmagy şol döwürde ýüze çykan ençeme çaga keselleriniň önüni almaga kömek edýär.

1 ýaşyna çenli çagalary beden taýdan terbiýelemegiň esasy serişdeleriniň biri olar bilen sagaldyş maşklary geçirmekdir. Çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna görä sagaldyş maşklary geçirmek olaryň dur-

muşynda köp duş gelyän birnäçe çaga keselleriniň önüni alýar ýa-da käbir keselleri bejermekde esasy serişde bolup hyzmat edýär. Ýörite usullar bilen sagaldyş maşklary geçirmek çaganyň bedeniniň ösmegine gowy täsir edýär. Onuň boýy ösýär, agramy artýar. Çagalaryň psihiki taýdan ösmegine gowy täsir edýär. Sagaldyş maşklary geçirmek nerw keselli çagalary bejermekde giňden ulanylýar. Bu kesel bilen kesellän çagalar az uklaýarlar. Olar gijelerine kä uklap, kä oýanyp, örän ynjuk, aglamsak bolýarlar. Beýle ýagdaý olaryň belli bir gün tertibi bilen işlemek endigini bozýar. Şeýle çagalary uklatmagyň iki hili usuly bar:

1. Çagalary arassa we tämiz howaly ýerde ýatyrmaly.
2. Çagalarda ýatmazdan öň sagaldyş maşklaryny geçirmeli.

Çagalara şol wagtda dowamly we süýji uky aralaşýar. Birnäçe wagtlap sowuklama keselli çagalary bejermekde hem sagaldyş maşklarynyň ähmýeti uludyr. Çagalar bagynda hem-de maşgalada körpeler bilen sagaldyş maşklaryna gereginden aşa üns bermek hem zyýanlydyr. Sagaldyş maşklary çagalaryň saglyk ýagdaýyna we ýaşlaryna görä geçirilmeli. Häzirki wagtda köp çagalar edaralarynda irki ýaşdaky çagalar bilen sagaldyş maşklary geçirmeklige ýeterlik üns berilýär. Çagalar bilen sagaldyş maşklary geçirmekligiň ýörite usullary hem bar.

Sagaldyş maşklaryň täsiri. Sagaldyş maşklary çaga bedenine hemmetaraplaýyn täsir edýär. Sagaldyş maşklary geçmek netijesinde adamyň nerw ulgamlarynyň ýollary boýunça ençeme zatlar kelle beýnisine çenli aňsatlyk bilen ýetýär. Nerw ulgamlaryň işini ýeňilleşdirýär. Çagalary sypalap sagaldyş maşklary geçirmek olarda gowy duýgy döredýär. Rus alymlary W. M. Behterýew, N. P. Gundowin, K. D. Uşinskiý dagy: “Çagalary terbiýelemegi olaryň ilkinji dünýä inen günlerinden başlamaly, olara terbiýe berýän lukman hem pedagog bolmalydyr, pedagogik-psihologik düzgünleri hem doly bilmeli” diýip belleýärler. Irki ýaşly çagalara daş-töwerekden täsir edýän gyjyndyryjy garşylyklar olaryň nerw ulgamyna erbet täsir edýär. Çagalaryň ýüzüne seredip, uly adamlaryň mylakatly gülmegi, geplemegi hem çagalaryň sagdyn ösmegine öz täsirini ýetirip bilýär. Emma bularyň has peýdalysy sagaldyş maşklary ýerine ýetirmek-

dir. Birnäçe psihologlaryň geçiren barlaglaryna görä, çagalary daşky garşylyklaryň täsirinden goramakda sagaldyş maşklarynyň ähmiýeti uludyr. Çagalaryň ellerini, aýaklaryny, garnyny mylaýymja sypalap, sagaldyş maşklary geçirseň, entek hiç hili gepläp bilmeýän çaga käbir sesleri, bogunlary aýdyp başlaýar. Ýagny çaga edilýän sagaldyş maşklardan lezzet alýar. Sagaldyş maşklary geçmegiň dürli usullary bar. Sypalamak, owkalamak, ýuwaşja şapbatlamak, ýuwaşja urmak we ş.m.

Bu usullaryň her biri çaga bedenine özüçe täsir edýär. Meselem, sypalamak, owkalamak kelle beýniniň merkezleriniň işiniň togtamagyna alyp barýar. Emma şapbat bilen ýuwaşja urmak, çalt hereket edip sagaldyş maşklaryny geçirmek, kelle beýniniň merkezleriniň işini oýarýar.

Sagaldyş maşklary geçirilende şu aşakdakylary ýatda saklamak gerek.

Sagaldyş maşklar elin barmaklaryndan başlap, tä egniňe çenli, aýagyň dabanyndan başlap ýokarlygyna barmalydyr.

Sagaldyş maşklar geçirilen wagtynda çagalaryň bedeni gyzýar. Şonuň üçin sagaldyş maşklar edilýän beden agzalaryndan başgasy ýapyk durmaly. Ýyly howaly günlerde sagaldyş maşklar günün iň ýyly wagtynda, ýagny çaganyň bedeni daşara köp ýylylyk goýberip zyýan çekmez ýaly geçirmeli. Sagaldyş maşklary geçende çaganyň bedeni dikligine ýatan ýagdaýda bolmaly, ýagny ýüzin düşüp ýatmaly. Kiçijik çagalara sagaldyş maşklary geçirilende, ol örän näzik bolmaly. Şapbatlamaklyk barmaklaryň ters ýüzi bilen bolmalydyr. Ilki 1 barmagyň, soňra 2 barmagyň, soň bolsa beýleki barmaklaryň bilen şapbatlamak bolýar.

1–2 ÝAŞLY ÇAGALARYŇ ÝAŞAÝŞYND BEDENTERBIÝÄNIŇ GÖRNÜŞLERI, ONY GEÇIRMEGIN USULLARY WE MAZMUNY

Çagalary beden taýdan terbiýelemek – bu daşky gurşawyň bedene edýän täsirini dogry guramakdyr. Muňa çaganyň ýaşyna we beden ýagdaýyna görä gün tertibi, iýmiti, uky, şähdaçyk gezelenji hem-de howa, suw, gün ýaly tebigy faktorlar degişlidir.

Çaganyň 1-nji ýaşynda. Bu ýaşdaky körpejeler bilen mylaýym gepleşmek çaganyň hereket edýän agzalarynyň kadaly ösmegine kömek edýär. Şeýle-de çagany her gün ýyly suwa düşündirmek çaganyň bedenini ýumşadýar. Bu ýagdaý hem çagalaryň sagdyn bolmagy hem-de bedenleriniň berkleşmegi üçin peýdalydyr. Çagany sypalap, sagaldyş maşklary geçirmek onuň saglygyna, bedeniniň kadaly ösmegine gowy täsir edýär. Fiziologlaryň görkezmegine görä, çaga ilki dünýä inende, onda birnäçe refleksler bolýar. Rus alymy I. P. Pawlow muňa şertli refleksler diýip at berdi. Çagalaryň merkezi reflekslerine iýmit, ýagny (emzik sormagy, ýuwutmagy, sülekeý işläp çykarmagy, goranmak, göwresini öwürmegi, kellesini götermegi) ýaly refleksler girýär. Çagalarda şu hili refleksler dogabitdi bolýar. Şonuň üçin oňa merkezi refleksler diýilýär.

Çagany ýüzin ýatyrşaň, ol kellesini göterip arkan gaýyşýar. Eger-de çagany arkan ýatyrşaň, onda ol aýagyny epýär, kellesini hem göterýär.

Eger-de çagany bir gapdala ýatyrşaň, onda ol bir gapdal tarapa ýykylmaga synanyşýar. Çaga bu hili hereketleri özünde bar bolan şertsiz refleksler netijesinde edýär.

Birnäçe geçirilen barlaglara, edilen synaglara görä çagalaryň aýaklaryny asuda tutmagy, onuň eliniň nähili ýagdaýda bolmagyna bagly. Meselem, eger-de çagany arkan ýatyrp, ellerini kellesiniň aşagynda goýsaň, onda ol aýagyny göni tutýar. Eger-de çaganyň elini epip, kükreginiň üstünde saklasaň, onda ol aýagyny epleýär. Şonuň üçin çagalar ýatanda, onuň ellerini kellesiniň aşagynda goýmagyny ýatdan çykarmaly däl. Çagalaryň beden taýdan dogry ösmegi üçin geçirilýän çäreler onuň ösüşden diňe yzda galan ýagdaýlaryndan däl-de, eýsem, onuň sagdyn wagtlarynda hem geçirmeli. Çaga 3 aýlyk bolandan soň, ony beden taýdan terbiýelemek boýunça geçirilýän çäreler biraz üýtgeýär. Ony öňler sypalaýan bolsalar, indi ony biraz basybrak massaž etmek, owkalamak we şapbatlamak bilen biraz çalşyrmaly. Şeýle sagaldyş maşklary çaga 6 aýlyk bolýança geçirilýär. Eger-de çaga 6–7 aýlykda emedekläp başlasa, onda onuň kada laýyk ösüşini aňladýar. Çaga emedeklemegi oturyp öwrenmekden öň başarmaly. Soňra hem aýagyna galmagy başarmaly.

Çaga oturanda dogry oturmagy, dik duranda aýaklaryny dogry tutmagy öwretmeli.

1 ýaşyna ýetmedik çagalar bilen maşklar geçirmekde şu aşakdakylary bilmek gerek.

Sagaldyş maşklary geçirmeklige aýratyn üns bermeli.

Sagaldyş maşklary geçirmekde goranyş deri refleksleriň kömeginden peýdalanmaly.

Çaganyň 1 ýaşynyň ikinji ýarymy.

Çagalaryň 1 ýaşynyň ikinji ýarymynda, şertli refleksler döräp başlaýar. Çagalara halkajyk, taýajyklar arkaly maşklar ýerine ýetirilýär. Olara maşklar başlanmazýndan öň, olaryň näme etjekdikleri barada gürrüň berilýär we düşündirilýär.

Çaganyň 1 ýaşynyň ikinji ýarymynda iri muskullary ösüp başlaýar. Şeýle muskullaryň ösmegi çagalaryň oturmagy, dik durmagy üçin zerur. Şonuň üçin çaganyň arka, aýak muskullaryny ösdürmek maşklaryny ýerine ýetirmeklige köp üns bermeli. Çaga 7 aýlykda gowy emedekläp başlaýar. Çaganyň gowy emedekläp başlamagy, onuň aýak hem-de arka muskullaryny ösdürýär. Bu ýaşdaky çaganyň diňe iri (el, aýak we arka) muskullaryny ösdürmek bilen däl-de, kiçi muskullaryny ösdürmeklige-de üns bermeli. Meselem, el-barmak muskullary ösen çaga taýagy, halkany örän berk tutýar. Eger-de ýatan çaga taýagy ýa-da halkany gowy tutsa, onda olary ýerinden turuzmak bolýar. Hatda, olar öz göwrelerini hem göterýär. 10 aýlyk çaga gepläp bilmese-de, uly adamlaryň sözüne gowy düşünýär. Şonuň üçin onuň bilen geçirilýän maşklar sözde ýönekeý, sada dilde düşündirilýär. Meselem, otur, halkany tut, ýeriňden tur, halkany berk tut we ş.m. Şeýle usulda maşklary ýerine ýetirmek çagalaryň sagaldyş maşklary bilen bagly predmetleriň atlaryny (halka, taýak we ş.m.) doly bilmek üçin kömek edýär. 6–7 aýlyk çagalaryň özbaşdak hereket etmekligi üçin manež ýeterlik däl. Şonuň üçin çagalaryň ýerde arkaýyn hereket edip oýnamagy üçin giň ýer gerek. Çaganyň dürli hili hereket etmegi üçin uly bolmadyk kiçijik basgançaklar hem gerek.

2–3 ýaşly çagalar.

Çagalaryň 2 we 3 ýaşynda geçirilýän sagaldyş maşklar birnäçe esbaplar bilen bagly (taýajyk, gimnastiki oturgyç, halka we ş.m.).

Bu ýaşdaky çagalara dogry ýöremegi öwretmeli. Çagalar ilki 30 *sm*-den 15 *sm*-e çenli tagtanyň üstünde ýöräp geçýän bolsa, 2 ýaşynda 15 *sm*-den 10 *sm*-e çenli ini bolan tagtanyň üstünden ýöräp geçmek öwredilýär. 3 ýaşyna baran çagany ýapgyt tagtanyň üstünden elinden tutup ýöretmeli. Öňler çagalar bilen şahsy maşklar geçilýän bolsa, 3 ýaşyň ikinji ýarymynda 3–4 çagadan ybarat bolan kiçijik toparlar bilen maşklar geçirilýär.

Eliňi dogry ýuwmak kesellerden goraýar. Yhlas bilen ýyg-ýygdydan ýuwyň elimiz birnäçe kesellerden goranmagymyzyň ygtybarly açarydyr. Elimizi ýuwmak öz saglygymyzy we başgalaryň saglygyny goramagyň iň gowy ýoludyr. Ýaşayyş durmuşymyza el ýuwmagyň zerurlygy jedelsizdir. Geçirilen barlaglar gowy ýuwulmadyk elde saklanyp galýan mikroblaryň adamdandan-adama geçip bilýändigini subut etdi. Eliňi gowy ýuwmak dürli kesellerden goranmakda iň ygtybarly çykalgalaryň biridir. Her günün dowamynda elimiz birnäçe zatlarla galtaşýar. Gapynyň tutawaçlary, telefon, suw krantlary ýaly zatlarda juda köp mikroblar we bakteriýalar bolýar. Wiruslar ulanýan zatlarymyzda gowy şertlerde birnäçe sagatlap, hatda ondanam uzak wagtlap ýaşap bilýärler.

Barmaklaryň aralary, dyrnaklarynyň iç ýüzleri hem wirusdyr bakteriýalaryň döremegine we ýaşamagyna şert döredýär. Şonuň üçinem eliňi naharlanmazdan öň hem soň, daşardan içeri gireniňde hökman ýuwmalydyr. Ýuwulmadyk el göze, agza, burna ýa-da aýyk duran ýara galtaşanda, ýokanç keselleriň döremegi mümkin.

Eliňi ýuwmagyň dogry usuly. Eliňizi ölläň we suwuklandyrylan ýa-da adaty sabyn ulanyň. Tämiz şertlerde ulanylmaýan sabynlarda mikroblar döräp biler. Eliňizi biri-birine gowuja sürtüň, sabyny eliňiziň ähli ýerlerine sürtendigiňize göz ýetiriň. Bilekleriňizi-de ýuwmaklygy unutmaň. Barmaklaryňyzyň aralaryna we dyrnaklaryňyzyň içine aýratyn üns beriň. Eliňizi sabynlamagyň azyndan 30 sekuntlap dowam ediň. Eliňizi gowuja durlap, el süpürgiç bilen süpüriň.

Çagalarda arassaçylyk endikleri terbiýelemek. Bedeniň, aýratyn hem elleriň, geýimiň, okuw-görkezme esbaplarynyň we çagalar bagynyň we ş.m. arassa saklanmagy çagalaryň bedenine bakteriýalaryň aralaşmagyna garşy örän möhüm serişdedir.

Arassaçylyk endikleriniň durnukly endiklere öwrülmegi üçin şeýle endikler çagalara has kiçiliginden başlap öwredilmeli hem çaganyň ýakyn gatnaşyk edýän adamlarynyň hemmesiniň şu endiklere berjaý etmeklerini gazanmaly, ýagny maşgalanyň uly agzalary özüni edepli alyp barmakda we päk ýüreklilikde görelde bolmalydyrlar. Çagalaryň öz sabyny, diş çotgasy, diş ýuwulýany, birisi elini, ýüzüni, beýlekisi bedenini süpürmek üçin iki sany süpürgiji, daragy, hammama düşmek üçin sürteji, agzyny çaykamak üçin ýörite gaby bolmalydyr. Şu zatlary saklamak üçin çagalaryň şkafta ýa-da aýratyn tekjejikde ýörite goýulýan ýeri bolmaly.

Çaga her gün agşam ýatmanka, bedenini hem aýaklaryny ýuw-maly. Çagalar hepdede ýa-da 10 günden bir gezek hammama düşüp ýuwunmalydyrlar, çünki deri hapalanýar, onuň deşijekleri tozan we bakteriýalar bilen dolýar. Gyzgyn suw deri ýaglaryny ýumşadýar, sabyn bolsa ony eredip, hapany hem deriniň üstki gatlagynyň hapa öýjükleri bilen bilelikde ýuwlup aýrylýar. Hammamyň gyzgyn suwy we gyzgyn howasy ganyň akyp gelşini güýçlendirýär, deri deşijeklerini giňeldýär we şunuň bilen deriň çykyşyny gowulandyrýar.

Hepdede bir gezek aýagyň we elniň dyrnaklaryny almak gerek, aýda bir gezek hem saçyňy bejertmek zerur.

Bedeni berkitmegiň ýollary. Taplaýyş çäreleri. Çagalar bagynda terbiýelenýän çagalaryň bedeni güýçli ösýär. Bagda terbiýelenýän çagalaryň saglygyny gowulandyrmakda olarda beden maşklaryny ýüze çykarmakda beden terbiýesiniň ähmiýeti uludyr. Beden terbiýäniň esasy 3 wezipesi bar: çagalaryň saglygyny berkitmekden, onuň bedenini taplamakdan, durmuşda gerek bolan hereket işjeňliklerini ösdürmekden, medeni-arassaçylyk endiklerini kemala getirmekden ybaratdyr.

Hereket etmek ösüp barýan beden üçin ähmiýetlidir. Çagalar bagynda bedenterbiýäni dogry guramak üçin arassaçylygy berjaý etmek zerurdyr. Jaýyň arassaçylygyna, meýdançanyň, enjamlaryň, egin-eşikleriň, aýakgaplaryň arassaçylygyna üns bermeli. Çagalara munuň üçin saglyk işgärleriniň we terbiýeçileriň gözegçilik etmegi hökmanydyr. Çagalary beden terbiýäniň üsti bilen tebigy şertlere uýgunlaşdyrmak (gün, howa, suw) zerur. Bedenterbiýäni bermekde maşklaryň ähmiýeti uly. Maşklar göwrä, ele, aýaga degişli bolmaly.

Bedenterbiýäniň serişdeleri:

Dogry düzülen gün tertibi, dogry iýmit, arassaçylyk ýagdaýlary, medeni-arassaçylyk endiklerini terbiýelemek. Tebigy şertleriň täsiri (bedeni berkitmek, uýgunlaşdyrmak).

Mekdebe çenli ýaşly çagalarda esasy hereketler ýöremek, ylga-mak, bökmek, dyrmaşmak, zyňmak ýaly hereketler ir kemala gelip başlaýar.

Bedenterbiýäni bermekde hereketli oýunlaryň hem ähmiýeti uludyr. Ol çagalarda çalasynlygy, özbaşdaklygy ösdürýär. Çagalar bagynda ilkinji günden başlap ellerini ýuwmagy, mydama arassa gezmegi, saçyňy, dyrnagyny aýyrmagy öwretmeli. Çagalar bagynda bedenterbiýäni dogry ýola goýmak üçin şert döretmeli. Munuň üçin saglygy goraýyş işgärleriniň gözegçiligi bolmaly. Meýdançada we toparlarda mebelleri ýerbe-ýer goýulmaly, bedenterbiýe enjamlary bilen üpjün edilmeli. Bedenterbiýe jaýynda maşk basgançaklary, maşk oturgyçlary, tagtalar ýerleşdirilmeli.

Mekdebe çenli ýaşly çaganyň bedeninde güýçli ösüş bolup geçýär. Onuň nerw, süňk, et ulgamlary kemala gelýär, dem alyş ýollary kämilleşýär. Şu döwürde geljekki şahsyýetiň saglygynyň we beden taýdan doly derejede ösmeginiň esaslary döreýär. Maksada gönükdirilen bedenterbiýesi körpeleriň akyl taýdan ösmegine gowy täsirini ýetirýär: daş-töwerekdäki zatlar we hadysalar hakyndaky bilimi baýlaşýar, giňişlikde ugur tapmagy kämilleşýär, gowy häsiýetler kemala gelýär. Çagalar deň-duşlary bilen hereket etmek başarnygyny ele alýarlar. Olarda çydamlylyk, özbaşdaklyk, işjeňlik duýgusy, özara kömek bermek ýaly häsiýetler kemala gelýär. Beden terbiýesi esasy mesele bolup, çagalaryň saglygyny goramak we berkitmek, doly derejede beden taýdan ösüşi üpjün etmekden ybaratdyr.

ÇAGA DURMUŞYNYDA GÜN, SUW, HOWA

Çaganyň gowy ösmegi, bedeniň berkemegi, keselleriň garşysyna gowy göreşip bilmegi üçin howadan, gün şöhlelerinden, suwdan hökman peýdalanmaly. Çaga howanyň daşky täsirlerine öwrenişmese, bekişmese, ol sähel salkyn bolsa sowuklaýar, yssy bolsa gowşaýar.

Çaganyň bolýan otagynyň ýylylygy 19⁰–20⁰-dan ýokary bolmaly däl. Onuň howasy tiz-tizden täzelenip durmaly. Çaga üçin diňe howanyň arassa bolmagy däl, eýsem, onuň hereketde bolmagy, ýylylygy bilen salkynlygynyň çalşyp durmagy hem möhüm şertleriň biridir. Jaýyň howasy täzelenende, howanyň temperaturasy hem üýtgeýär.

Çaga iki ýaşayança, her gün jemi 4–5 sagat, üçünji ýaşyndan başlap 5–6 sagatlap açyk howada gezelenç etmeli, oýnamaly, dynç almaly, uklamaly. Arassa howa çaga 3–4 aýlyk bolandan soň çykarylýp başlanylýar. Ýöne howa gaty yssy bolmaly däl, sowukda bolsa – 5⁰-dan aşak bolmaly däl. 2–3 aýlyk wagty howanyň sowuklygy – 1 gradusa çenli bolanda, her gün iki gezek 20–30 minutlap arassa howada çaga bilen gezelenç etmeli.

Howanyň salkyn, sowuk günlerinde çaga jaýda ýatanda, ony oňat dolamaly, üstüni ýapmaly. Ol uka gider welin, penjiräni açmaly. Onuň oýanmagyna 15–20 minut ýaly galanda penjiräni ýapmaly.

Çaganyň saglygyna has peýdaly zatlaryň biri-de howa wananasy, ýagny çaganyň açyk tenini howa öwrenişdirmekdir. Bu çäräni geçirmeklige ýuwaş-ýuwaşdan girişmeli. Ilki çaganyň ellerini, soň aýaklaryny ýalaňaçlap, daş-töwereginiň howasyna öwrenişdirmeli. Soňabaka çagany biline çenli eşiksiz saklamaly. Şeýle ýagdaýlara oňat öwrenişiberende, onuň hemme eşiklerini çykaryp, ýalaňaç ýatyrmaly. Şol wagt çaga hereketde bolmaly. Ony arkan, ýüzin ýatyryp, ýatys ýagdaýyny birsyhly üýtgedip durmaly.

Howa wannasynyň dowamlylygy 1 ýaşyna ýetmedik çagalar üçin ilkinji günler 1–3 minut bolmaly. Soň her 2–3 günden 2–3 minut ýaly uzaldyp, 1,5–2 aýyň dowamynda 25–30 minuda ýetirmeli. Çagalaryň ösmekleri, kämilleşmekleri üçin gün şöhleleri hökmany gerek şertleriň biri. Daglylaryň «Günüň bar ýerinde, lukmanyň geregi yok» diýmekleri ýöne ýerden däl bolsa gerek.

Gün şöhleleriniň düzüminde çaga üçin peýdaly ultramelewşe şöhle bolýar. Ol şöhle çaganyň derisindäki käbir organiki maddany D witaminine öwürýär. Şol witamin çaganyň süňkleriniň berkemegi üçin hökmany gerek zatlaryň biri. Ultramelewşe şöhläni ýeterlik almayan çaganyň hereketleri haýal bolýar, derisi örän näzik, reňki gaty oçýgsi ak bolýar.

Ýaşaýşyň Güne baglydygyna adamzat münlerçe ýyl mundan ozal göz ýetiripdir. Adamzat üçin hem, jandarlardyr ösümlik üçin hem onuň zerurlygy hemmä mälimdir. Ol ýaşaýşyň başlangyjydyr. Alymlar onuň güýjüni peýdalanmagyň mümkinçilikleriniň bardygyny bir asyr mundan ozal öwrenip başlapdyrlar. Ösümlikleriň ýapraklaryndaky ýaşyl tegmiller gün şöhlelerini glýukoza görnüşinde özünde toplama-ga ukyplydygyny görkezýär. Glýukoza janly beden üçin esasy madda hasaplanýar. Ot-çöplerdäki protein, ýaglar, witaminler hem günün täsirinden döreýär.

Gün şöhlesi bedenimizi güýç-kuwwat bilen üpjün edýän esasy çeşme. Şonsuz ýaşaýş ýok. Ol kisloroddyr kömürturşy gazyny emele getirýär. Şol hem ýaşaýş üçin zerur ýylylygy, çyglylygy gerekli derejede özünde saklaýar.

Lukmançylygyň atasy hasaplanylýan Gippokrat Gün şöhlesiniň aýry-aýry keselleri bejermekdäki ähmiýetini ýüze çykarypdyr. Ol baryp iki mün ýyl mundan ozal gelioterapiýa (Gün şöhlesi bilen bejeriş) usulyny ulanypdyr.

Iýmit bilen kabul edýän witaminlerimiz süňňümizdäki alyş-çalşy çaltlandyrýar. Biziň bedenimiz, tebigatda bolşy ýaly, witaminiň täsiri bilen himiki jisimi işläp çykarýar. Ol hem gormon (içki sekresiýa mázleriniň gan üçin işläp çykarýan maddasy) diýip atlandyrylýar. Güneş witamini B₆ hem şoňa degişlidir. Dürli iýmitdäki witaminler Gün şöhlesi arkaly bedene täsir edýär hem-de bedende gormon emele getirýär. Adama her gün B witaminiň 400 birligi gerek bolýar. Eger siz gün içinde ýüzüňizi 15 minut güneşe tutsaňyz, zerur witamini alarsyňyz.

B witamini günün täsiri arkaly kän bolmadyk mukdarda ösümliklerde emele gelyär. Şol witamin malyň eti bilen ýagynda, ýumurtgada köp. B witaminiň 400 birligi üçin 100 g ýumurtganyň sarysyny iýmeli. Ýöne et bilen bu önüm ýürekdir damara zeper ýetirýän holes-terini döredýär.

Biziň gündelik iýmitimiziň bellibir bölegi şöhläniň bize berýän peşgeşidir. Iýmiti dogry saýlap, kadaly naharlanmak bize zerur. Gün güýjüniň bellibir möçberini özüne kabul etmäge ýardam berýär. Gök önümdir miweleriň gabygynda witaminler, mineral jisimler köp. Şonuň üçin olary terligine, artman iýmeli.

Gün şöhlesiniň mikrobлары ýok edýändigini alymlar geçen asyryň ahyrlarynda anyklapdyrlar. 1903-nji ýylda daniýaly lukman Nils Fenssen Günüň güýji bilen inçekeseli bejerenligi üçin Nobel baýragyna mynasyp bolýar.

Ýer yüzündäki mikrobларыň münlerçe görnüşleri egin-eşikde, deride, öý goşlarynda duşýar. Jaýyň penjireleriniň açylmagy şolary ýok edýär. Geýmim-gejimlerdir beýleki zatlary Güne sermek arkaly keselleriň köpüsiniň emele gelmeginiň öňi alnyp bilner. Eger dümewleseňiz mümkingadar, penjiräni ýapmaň, onuň önüne tuty tutmaň. Gün şöhlesiniň mikrobлары ýok edýändigini unutmaň.

Ýeterlik Gün şöhlesini alýan beden ýylmanak çeye hem sagdyn bolýar. Güne taplanan beden onuň şöhlesini almanyk bedenden üç esse kesellemezek bolýar. Ol endamdaky düwürtikleri ýok etmekde elýeterli serişdedir. Ýöne ony artykmaç kabul etmek uly betbagtçylyga getirip biler. Şoňa görä, Gün ýagtysyny örän seresaply almaly. Iň amatly çagy ertirine hem-de öýlän. 15 minutdan artyk günde oturmaly däl. Soňabaka her gün kabul edilýän şöhle iki sagatdan geçmese gowudyr.

Gün şöhlesiniň nerw gurluşyna oňaly täsirlidigi köplere mälim. Şadyýan bolasyňyz gelse, ir turup, Günüň dogşuny synlaň. Ol bütün bedeniň işjeňligini ýokarlandyrýar.

Güneş şöhlesi ýürek, gan-damar ulgamyna bedenterbiýe maşklarynyň täsiri deýin peýdalydyr. Ol ýüregiň işleýşini, gan basyşyny kadalaşdyrýar.

Owkalamagyň (massaž) ähmiýeti. Bäbegiň beden hem ruhy sagdynlygy üçin owkalamagyň hem-de maşklaryň peýdasy örän uly. Bularyň täsirinden nerwiniň, ýürek, dem alyş synalarynyň işleýşi sazlaşýar, beden etleri berkeýär, çaganyň hereketi çalasyn hem göze gelşikli görünýär, endamy taplanýar, agramyny kadaly alýar, işdäsi, ukusy düzgünleşýär. Bularyň bary birleşip, körpäniň keýpini çagalandyrýar. Çagalar maşklardan dürli endikleri (oturmagy, dik durmagy, ýöremegi), çylşyrymly hereketleri wagtynda öwrenýär, olary ynamly ýerine ýetirýär. Maşklar bilen owkalamak, aýratyn-da ösüşden, boý alyşdan yza galýan çagalara has haýyrly. Bularyň birinjisine bäbejik 1,5–2 aýlykka başlanmaly, beýlekä 3–4 hepdelikkä girişilmeli.

Maşklar ýerine ýetirilende, çagany örän ynamly, berk, ýöne sere-sap saklamaly. Ellerinden, aýaklaryndan seresaply tutmaly. Bäbeğiň ellerinde dyrnak, özüňkide gabarçyk bolmaly däl. Bedenterbiýe otagy gowy ýelejiredilmeli, içeriňiň ýylylygy 20⁰ derejede bolmaly.

Maşklaryň dowamlylygy körpäniň ýaşyna bagly. Adatça, ilki-ba-da 5–6 minutdan başlap, kem-kemden 10–15 minuda çenli uzaldyl-ýar. Bedeniň bir ýerini çakdanaşa kän owkalamaly däl-de, synalar ýadamaz ýaly gezekleşdirmeli.

Bäbejigiň arkasynyň owkalanylyşy. Tüýjümek ýapynjany bir-näçe epläp, çaganyň aşagyna ýazmaly, üstünden arlyk örtmeli. Bu-laryň gatyragyny düýrläp, döşüniň aşagyna goýmaly. Ýumlan bar-maklarymyzyň arkasy bilen sypalamaly. Hereket aşakdan ýokaryk ugrukdyrylmaly.

Elleriniň owkalanylyşy. Aýa bilen aşakdan ýokaryk basyş-dyrmaly. Tirsek bilen egin bogunlaryny, goşarlaryny emañ bilen sy-palaşdyrmaly.

Dem alyş maşklaryny bäbejigi arkan ýatyryp, goşarjyklaryndan tutmaly-da gezekli-gezegine döşüniň üstünden atanaklaýyn geçirme-li. Ony 4 gezek gaýtalamaly.

Garnynyň owkalanylyşy. Sag aýa bilen sagat peýkamynyň ugruna aýlawly hereket bilen sypalamaly. Owkalanyşyň bu görnüşi çaganyň içegelerine howa ýygnanda hem-de garyn etlerini berkit-mekde wajypdyr.

Aýak maşky. Çagany arkan ýatyryp, aýaklaryny, çanaklyk, uýluk, dyz bogunlaryny epmeli, injiklerini biri-birine ýakynlaşdyrmaly. Başam barmagyňyz bilen dyzyndan, beýleki barmaklaryň bilen çanaklygyň gapdalyndan tutup, aýagyny ilki bir ýana, soň beýleki ta-rapa öwürmeli. Çep eli bilen sag aýagyny gezekli-gezegine epip ýaz-maly.

Çaganyň ösüşine baha bermek. Bir ýaşynyň içinde çagalaryň ösüşi örän çalt depginde gidýär. 12 aýyň içinde çagalaryň boýy 25–30 sm uzalýar, agramy 3 esse köpeliýär. Çagalaryň ösüşi biri-bi-rinden tapawutly bolýar. Käbir görkezijiler boýunça çaganyň ösüşi görkezilen sanlardan öňe gidip biler, başga bir görkezijiler boýunça yza galyp biler. Bu ýagdaý eneleri alada goýmaly däl. Eger-de ene-

lerde sorag ýüze çyksa, onda çagasyna gözegçilik edýän lukmana ýüz tutmaly. Aşakdaky görkezijileri ölçemeli:

1. Bedeniniň agramyny we onuň agramlyş tizligini.
2. Boýy we boýnuň ösüş tizligini.
3. Psihometr arkaly akyly taýdan ösüşini.

Çaganyň dogulmagy maşgala durmuşynda dabaraly ýagdaýdyr, ene-ata üçin uly bagt we şatlykdyr. Kiçijik körpäniň dünýä inmegi bilen oňa esewan etmek, dogry ösdürip ulaltmak, saglyk ýagdaýy we terbiýe bermek bilen bagly birnäçe meseleler ýüze çykýar.

Iki ýaşly çagalara el-ýüzüni ýuwmak, süpürinmek, oturgyçda oturmak, naharlanmak, nahardan soň stoluň başyndan turup, oturgyjy ýerine süýşürmek ýaly ilkinji endikler öwredilmeli.

Uly adamyň kömegi bilen körpelerde geýimlerini çykarynmak we geýinmek, ony özi üçin bellenen ýerde tertipli goýmak, öz ýerini bilmek, öz hajatlary barada wagtynda duýdurmak ýaly endikler ýola goýulmaly.

Çagalar uly adamlary üns bilen diňlemek, olaryň ýumuşlaryny we görkezmelerini ýerine ýetirmek, salamlaşmak, hoşlaşmak, minnetdarlyk bildirmek ýaly başarnyklaryň başlangyjyny öwrenmeli. Çagalar baglarynda çaganyň beden we ruhy saglygyny ösdürmek, goramak we taplamak maksatnamanyň esasy wezipeleriniň biri. Çaganyň ýaş aýratynlygyna görä, oňa arassaçylyk endiklerini hemde jemgyýetde, durmuşda, maşgalada hem çagalar bagynda öz-özüne hyzmat etmek endiklerini ösdürmek, kämilleşdirmek zerur. Özüni alyp barşynda erkliligi döretmek hem möhüm çäreleriň biri. Ata-ene-ler, terbiýeçiler, mugallymlar çaganyň her bir ýaş aýratynlygyna görä, oňa durmuşyň gowy taraplaryny öwretmek arkaly şahsyýeti kemala getirmeli. Çagada 2–3 ýaşda özbaşdak bolmaga isleg döreýär. Şonuň üçin hem çagany özbaşdak hereket etmäge gönükdirmek, goldamak, ösdürmek zerur. Çagalar bagynda şeýle häsiýet yzygiderli öwredilmeli. 2–3 ýaşyndaky çagalara nahar başynda edepli oturmak, nahary dökmän-saçman iýmek, çemçäni sag eliňde tutmak, nahar başyndan diňe iýip bolandan soň turmak, öz oturgyjyny emañ bilen süýşürüp, ululara minnetdarlyk bildirmek öwredilip başlanýar. Olara ýuwnanda ýeňini çermemek, el-ýüzüni suw syçratman, sabyn bilen ýuwmak,

süpürinmek, süpürgiji öz ýerinde goýmak, elýaglykdan peýdalanmak ýaly başarnyklar hem öwredilip başlanýar.

4–5 ýaşda hem çaga nahar başynda edepli, dogry oturyp naharlanmak, çöregi owratman iýmek, çemçäni, dürtgüji dogry ulanmak, nahardan soň elini, ýüzüni ýuwmak, süpürmek, arassaçylygy, päkizeligi berjaý etmek öwredilýär.

6–7 ýaşly çagalarda gürlemän naharlanmak, iýip bolandan soň süpürinmek we agzyny çäýkamak, dişini arassalamak, saçyňy daramak, üsgüreniňde agzyňy ýaglyk bilen tutup, ýüzüňi gapdala sowup üsgürmek ýaly endikler kämilleşdirilýär. 7 ýaşyna çenli çaga öz-özüne timar bermek, elini, ýüzüni, dynaklaryny arassa saklamak, hapalansa ýuwmak, saçlaryndaky we egin-eşigindäki kemçiligi düzetmek doly öwredilmeli. Bu bolsa çaganyň saglygyny gorap saklamaga, onuň edepli-ekramly bolmagyna ýardam edýär.

Körpeleriň beden terbiýesine lukman-pedagogik gözegçilik. Çagalaryň saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmegiň esasy maksady, bir tarapdan, okuw maksatnamalarynyň, mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda gün tertibiniň guralyşynyň, okatmagyň we terbiýe bermegiň edýän täsirine baha bermekden, ikinji tarapdan, bedenterbiýe boýunça, ýagny, ilkinji nobatda, çagalaryň saglygyny berkitmäge gönükdirilen sapaklaryň netijeliligini anyklamakdan ybarat. Bakjalarda we çagalar baglarynda terbiýe bermegiň maksatnamasyna laýyklykda çagalaryň beden terbiýesi hepdede iki gezek geçirilýär. Mysal üçin, 1,5–3 ýaşly bakja toparlarynda hersi 15 minutdan iki gezek, çagalar bagynyň 3–4 ýaşly çagalar terbiýelenýän kiçi ýaşly çagalar toparynda hersi 20 minutdan iki gezek, 4–5 ýaşly çagalar terbiýelenýän aralyk ýaşly toparda hersi 25 minutdan iki gezek, 5–6 ýaşly çagalar terbiýelenýän uly ýaşly toparlarynda hersi 30 minutdan iki gezek, mekdebe taýýarlaýyş toparynda hersi 35 minutdan iki gezek bedenterbiýe sapagy geçilýär.

Beden taýdan terbiýelemegiň wezipeleri:

1. Çaganyň saglygyny berkitmek.
2. Çagalaryň beden we nerw-psihiki taýdan ösüşini gowulandyrmak.
3. Hereket ediş endiklerini kämilleşdirmek.

4. Ýürek-gan damar keselleriniň, dem alyş agzalarynyň keselleriniň we daýanç-hereket ediş ulgamlarynyň kemçilikleriniň önüni almak.

5. Tutuşlygyna bedeniň işini kämilleşdirmek.

Şu wezipeleriň üstünlikli çözülmegi üçin mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda gözegçilik aşakdaky ýaly bölümlerden ybarat:

– çagalar mekdebe çenli ýaşly çagalar bagyna gatnap başlanýandan soňra bada-bat olaryň saglyk hem-de beden taýdan ösüş ýagdaýyna gözegçilik geçirmek.

– näsaglamalardan we şikes almalardan soňra bedenterbiýe sapaklaryny geçirmegiň möhletini anyklamak.

– irki maşkyň, bedenterbiýe sapaklarynyň, hereketli oýunlaryň we sport gyzyklanmalarynyň geçirilişine lukman-pedagogik gözegçilik etmek.

– ýörite toparlarda çagalaryň beden terbiýesiniň mazmunynyň we usulynyň barlaglary.

– bedenterbiýe we sport boýunça sapaklaryň geçiljek ýerlerine hem-de şertlerine sanitar-gigiýena gözegçiligini ýola goýmak.

– bedenterbiýe we sport sapagy mahalynda şikes almalaryň önüni alyş çärelerini hem-de ejir çekene ilkinji lukmançylyk kömegini bermek.

– gigiýena we çagalar üçin bedenterbiýe meseleleri boýunça ata-eneleriň arasynda arassaçylygy wagyz etmek.

Bedenterbiýe sapaklary mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralaryna gatnaýan ähli çagalar üçin terbiýäniň hökmany tarapy bolup durýar. Şonuň bilen birlikde her bir çaga aýratynlykda çemeleşmegi unutmaly däldir. Haçanda çaganyň ýagdaýy nähilidir bir şübhe döredende aşakdaky ýaly barlaglary geçirmek bolýar.

1. Ortostatik barlag (ýatylan we dik durlan ýagdaýlarynda ýürek urgusynyň ýygylgynyň üýtgemegi). Ýürek urgusynyň minutda 180 urgudan köp bolmazlygy oňat görkeziji hasap edilýär.

2. 15 sekuntda 30 urgy. Barlaga baha bermek parametrleriň ikisi:

– pulsuň ululygynyň üýtgemegi;

– kadalaşmagyň wagty boýunça geçirilýär.

Mekdebe çenli ýaşly çagalar edarasynnda beden taýdan terbiýelemegiň ähli görnüşlerine lukman-pedagogik gözegçilik aşakdaky maksatlar bilen geçirilmelidir:

- fiziologik taýdan gyşarmanyň görkezijileri boýunça sapaklaryň guralyşynyň we geçirilişiniň dogrylygynyň barlaglary;
- terbiýeçiniň aýry-aýry çagalar barasynda bellän çäreleriniň ýerine ýetirilişiniň dogrylygynyň barlaglary;
- çaganyň gigiýena şertlerine we egin-eşigine gözegçilik etmek;
- sapak wagtynda çagalaryň umumy ýagdaýyna gözegçilik etmek.

Bedenterbiýe sapaklaryny günün birinji ýarymynda geçirmek maslahat berilýär. Emma ertirlik nahardan soňra ýarym sagatdan ir geçirmeli däl. Çagalara bir ýarym ýaşdan başlap, maýka, tursi, jorap ýa-da şypbyk geýmegi öwretmek zerurdyr (düşegiň üstünde aýakýalaňaç hem meşgullanmak bolýar). Terbiýeçi sapagy sport eşiginde geçmelidir.

Bedenterbiýe sapaklary dört bölüme bölünmelidir:

1. *Giriş bölümi – 1–2 minut.* Ol ýöremegiň ähli görnüşlerini (ökjelerinde, daraklygynda, dabanynda, dabanyň daş gyrasynda adaty ýöremegi, nyzama düzülmegi we täzedan nyzama düzülmegi) öz içine alýar.

2. *Taýýarlyk bölümi – 4–7 minut.* Bu bölüm bedeniň ähli ýerlerini işe girizýän umumy ösdürji maşklaryň birnäçesinden ybaratdyr. Maşklar başlangyç ýagdaýlaryň hemmesinde – dik durup, ýatyp, oturyp ýerine ýetirilýär. Başlangyç ýagdaýynda ýatyp ýerine ýetirilýän maşklara aýratyn üns berilmelidir. Çünki bu maşklar arka we garyn myşsallaryň berkemegine ýardam edýär. Bu bolsa tutuş göwräniň dogry ösmeginiň girewidir. Bedenterbiýe sapagynyň taýýarlyk bölümünde sagaldyş maşklary predmetli we predmetsiz ýerine ýetirilip bilner.

3. *Esasy bölüm – 10–17 minut.* Bu bölüm esasy hereketleriniň 2–3 görnüşiniň meýilnamaly özleşdirilmegini (bedenterbiýe sapagynyň dolulygyny gazanmak üçin) we hereketli oýny öz içine alýar.

4. *Jemleýji bölüm 2–5 minut.* Jemleýji bölüm çaganyň bedenini rahatlandyrmak maksady bilen, ýöremegi ýa-da az hereketli oýny öz içine alýar. Bedenterbiýe sapaklarynyň gigiýeniki gymmatyny kesgit-

lemek bilen lukman – pedagogik gözegçiligini geçirmegi toparlaryň hersinde aýda bir gezek amala aşyrmalydyr.

Çaganyň 1 ýaşa çenli beden taýdan ösüşi

Çaganyň ýaşı	Boýy (sm hasabynda)	Agramy (gram hasabynda)	Kelle aýlawynyň ölçegi (sm hasabynda)	Döş aýlawynyň ölçegi (sm hasabynda)	Diş çykyşy
Doglanda	48–54	2500–4000	34–36	32–34	
1 aýlyk	51–57	3100–5400	35–37	33,3–35,3	
2 aýlyk	54–60	3900–5400	36–38	34,6–36,6	
3 aýlyk	57–61	4700–6200	37–39	35,9–37,9	
4 aýlyk	59,5–65,5	5450–6950	38–40	37,2–39,2	
5 aýlyk	62–65	6150–7650	39–41	38,5–40,5	
6 aýlyk	64,5–70,5	6800–8300	40–42	39,8–41,8	2 sany aşaky alyn diş
7 aýlyk	66–72,5	7400–8900	41–43	41,1–43,1	
8 aýlyk	67,5–74,5	7950–9450	42–44	42,3–44,4	2 sany ýokarky alyn diş
9 aýlyk	69–76,5	8450–9950	43–45	43,7–45,7	
10 aýlyk	70–77,5	8900–10,400	44–46	45–47	2 sany ýokarky gyýak diş
11 aýlyk	71–78,5	9300–10,800	45–47	46,3–48,3	
12 aýlyk	72–79,5	9650–11,150	46–48	47,6–49,6	2 sany gyýak diş

Beden terbiýesi. Çagalaryň beden we ruhy taýdan sagdyn, ruhubelent we giň dünýägaraýyşly ynsanlar bolup ýetişmeklerinde hereketjeňligiň, sport bilen meşgullanmagyň örän uly peýdasy bardyr. Bedenimiziň hemişe işjeň hereketde bolmagyny gazanmak üçin biz her gün irden hökman beden maşklaryny ýerine ýetirmelidiris, bu saglyk üçin örän möhümdir. Beden hereketleriniň dürli görnüşleri bardyr. Olar elniň, aýagyň, bilniň, boýnuň hereketlendirilişini öz içine alýar. Bedenterbiýäniň möhüm şertleriniň biri-de hereketli oyun-

lardyr. Çagalar öz wagtlarynyň köp bölegini oýna sarp edýärler. Türkmen milli oýunlarynyň terbiýeçilik ähmiýeti diýseň uludyr. Türkmen milli oýunlary çagalaryň ýaş aýтынlyklaryna görä birnäçe toparlara bölünýär:

Pikirleniş oýunlary;

Düzzüm, içýanagyz;

Başdaş;

Üçem:

Çilik;

Oragatdy;

Hereketli oýunlar:

Ýedi top;

Gizlenpeçek;

Görüp gaçdy;

Aýterek–Günterek;

Çürrükdepdi.

Gün, howa, suw. Adam tebigatyň perzendî. Ol hemişe tebigat bilen bir bitewilikde ýaşaýar. Her bir adam bedeniniň taplanmagy barada yzygiderli alada etmelidir. Howa adama ömürboýy täsir edip, onuň hemişe jany sag, ruhubelent ýaşamagyny üpjün edýär. Adam saglygy üçin howada bedeni taplamagyň uly ähmiýeti bardyr.

Howa wannasy adam bedenine yssy-sowukly arassa howada gezelenç etmek arkaly ýakymly täsir edýär. Arassa çemenli we tokaýly howa özüniň baý ysly ösümlikleri, witaminleri bilen diňe bir dem almaga ýakymly bolman, eýsem, olar biziň derimiz arkaly bedenimize aralaşyp, bütün bedene ýaýraýarlar. Howa wannasy kabul edilýärkä galyň geýinmegiň geregi ýok.

Howada taplanmagyň adamyň ömrüni uzaldýan in ýönekeý usullaryň biridigini durmuş doly subut etdi.

Suwda taplanmak howada taplanmakdan 30 essä golaý ýokary netijeli hasaplanylýar. Sebäbi suw özüniň düzümindäki ergin mineral duzlaryň, gazlaryň hem-de ýokumlylygy ýokary bolan beýleki tebigy serişdeleriň hasabyna öz ähmiýetini has-da artdyrýar.

Öl süpürgiç bilen taplanmak. Ol bedeni we synalary berkitmegiň in ilkinji usuly hasaplanylýar.

Üstünden suw akydynmak. Peýdalanylýan suw +30 gradusdan pes derejede bolmaly dälidir we akydynmak 4 minuta çenli dowam etdirilmelidir.

Duşa düşünmek. Peýdalanylýan suw +30–35 gradus derejede bolup, 2 minuta çenli dowam etmelidir.

Açyk howza suwa düşmek. Bu taplaýyş tärinde suwuň, howanyň, Gün şöhlesiniň we beýleki daşky täsirleriň güýji birleşip, olar ynsan bedenine birnäçe esse artyk peýda berýär.

Deňze suwa düşmek. Ol in bir täsirli usul bolup, adamyň saglygyna tebigy taýdan täsir edýär. Deňiz suwunda ergin duzlar bilen birlikde, ýod we beýleki tebigy birleşmeler köp. Munda suwuň ýylylygy we irki beden maşklary sazlaşykly utgaşdyrylmalydyr.

Bedeni taplamakda çygly otuň üstünde ýöremek hem maslahat berilýär. Howa gyzgyn wagty gyzgyn çägäniň üstünde aýakýalaňaç ýöremek hem peýdalydyr. Säher wagty ýalpak suwly çeşmäniň içinde ýöremek hem saglygyňa oňat täsir edýär. Ýyly çäge nerw ulgamyny rahatlandyrýar, bedende gan aýlanyşygyny gowulandyrýar.

Suwda ýüzmek – ýaşaýyş üçin zerur başarnyklaryň biri bolup, ony mekdebe çenli ýaşly çagalaryň hemmesi başarmalydyr. Ýüzmek bilen yzygider meşgullanmak bedeniň esasy hereketleriniň kämilleşmegini emele getirýär.

Çagalar edaralarynda çagalara suwda ýüzmegi öwretmeklik, howdanda bolýan wagtларыny ýuwaş-ýuwaşdan köpeltmeklik, ýüzmek usullaryny yzygider öwretmekligiň üsti bilen amala aşyrylýar.

Çagalaryň ösüşine we saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek. Çaga ösüşine we saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek çagalar edaralarynyň esasy wezipesi we esasy işidir. Gowy guralan gözegçilik çaga täsir etmegiň esasydyr. Onuň netijesi çagalar bilen işi guramagyň, ýagny terbiýeçilik hem-de sagaldyş wezipelerini amala aşyrmagyň netijesidir.

Gözegçiligiň görnüşleri we usullary. Çagalar edaralarynda gözegçiligiň iki görnüşü amala aşyrylýar.

1. Çaganyň gündelik ýagdaýyna gözegçilik.
2. Çaganyň ösüşiniň dinamiki ýagdaýyna gözegçilik.

Çaganyň gündelik ýagdaýyna we özüni alyp barşyna gözegçilik toparyň terbiýeçisi we uly şepagat uýasy tarapyndan amala aşyrylýar. Olar ertir irden çagany kabul edip, ene-atalar bilen söhbetdeşlik guraýar hem-de günün dowamynda çagalara gözegçiligi amala aşyrýar. Çaganyň ýagdaýynyň esasy görkezijileri: uky, uka gitmek we oýanmak, işdäsi, şähdaçyk wagtynda keýpi, bedeniniň temperaturasy, derisiniň ýagdaýydyr.

Çaganyň ösüş dinamikasyna we saglyk ýagdaýyna baha bermek çagalar edarasynyň pedagoglary, lukmanlary, şepagat uýalary bilen ylalaşykda amala aşyrylmaly, dürli usullardan peýdalanmaly: beden gözegçiligi we çaganyň fiziki ösüşini bahalandyrmak, bellibir döwürlerde çaganyň nerw–psihiki ösüşini kesgitlemek (bir ýaşyna çenli – aýda bir gezek; ikinji ýaşynda – her üç aýdan bir gezek, üçünji ýaşynda – ýarym ýyldan bir gezek) zerurdyr.

MEKDEBE ÇENLI ÇAGALAR EDARALARYNDA BEDENI ÖSDÜRIJI MAŞKLAR

Bedeni hemmetaraplaýyn ösdüriji maşklar. Umumy ösdüriji maşklar bedeniň aýry-aýry organlaryny ösdürmek üçin ýörite döredilen maşklardyr. Meselem, egin, aýak, el we ş.m. myşsalary ösdürmek üçin döredilen maşklar predmetsiz we predmetli (baýdajyk, taýak, halka, ýüpjagaz, pökgi, kubik we ş.m.) bolup biler.

Umumy ösdüriji maşklar irki bedenterbiýe sapagynda çagalaryň bedenlerini taýýarlamakda geçirilýändir.

Umumy ösdüriji maşklar saz bilen geçirilse, çagalary estetik taýdan terbiýelemekde örän ähmiýetlidir. Şeýle mazmunly maşklar çagalaryň dogry ýöräp bilmeklerine, ylgamaklaryna, bökmeklerine, zyňmaklaryna, dyrmaşmaklaryna, welosiped sürüp bilmeklerine, suwda ýüzüp bilmeklerine gowy kömek edýär. Umumy ösdüriji maşklar çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna görä, olary geçirmekligiň dowamlylygy dogry bolan wagtynda peýdalydyr.

Bedeni hemmetaraplaýyn ösdüriji maşklaryň ähmiýeti we olaryň toparlary. Bu maşklar adamlaryň dürli organlaryna edýän täsiri boýunça 3 topara bölünýär:

1. Egin we el myşsasyna täsir edýän maşklar.
2. Göwre myşsasyna täsir edýän maşklar.
3. Aýak myşsasyna täsir edýän maşklar.

Umumy ösdüriji maşklary saýlap almak.

Çagalar bagynda hemişe birmeňzeş mazmunly maşklar ýerine ýetirilmän, eýsem, olar dürli-dürli bolmalydyr. Saýlanyp alnan maşklar şol meşgullanmanyň önünde goýan maksadyna gabat gelmelidir.

Umumy ösdüriji maşklar bedenterbiýe sapagynyň taýýarlyk bölümünde geçirilýär. Irki geçirilýän maşkda hem umumy ösdüriji maşklar geçirilýär. Her bir maşklar çagalara öwredilende ony ilki terbiýeçiniň özi dogry we düşnükli edip görkezmelidir. Soňra ol çagalar bilen bilelikde ýerine ýetirýär. Mekdebe çenli ýaşly çagalar umumy ösdüriji maşklary geçirmekligi gowy görýärler. Şonuň üçin ol maşklar predmetli geçirilse gowy bolýar. Maşklar özüniň aňsatlygyna we kynlygyna görä 3–4-den – 10–12-ä çenli gaýtalanyyp bilner.

Umumy ösdüriji maşklary ýazmak.

Her bir maşka san goýulýar. Soňra ilkinji duruş ýagdaýy, ol gysgaldylyp I. D. Ý. – diýip ýazylyar. Mes: I maşk.

I. D. Ý. – aýaklar egniň giňliginde açyk durýarlar, eller aşakda,
– eller öňe;

– eller ýokary göterilýär, aýagyň ujunda durulýar;

– eller gapdalda.

I. D. Ý.-da durmaly we.ş.m.

Umumy häsiýetnama. Çagalar bagynda körpeleri beden taýdan terbiýelemek boýunça şu aşakdaky işler alnyp barylýar:

– bedenterbiýe sapagy (toparlaýyn, ýekelikde we kiçi topar bolup);

– ertirki maşk;

– bedenterbiýe minutlar (sapak wagty);

– hereketli oyunlar;

– bedeni berkidiş çäreleri;

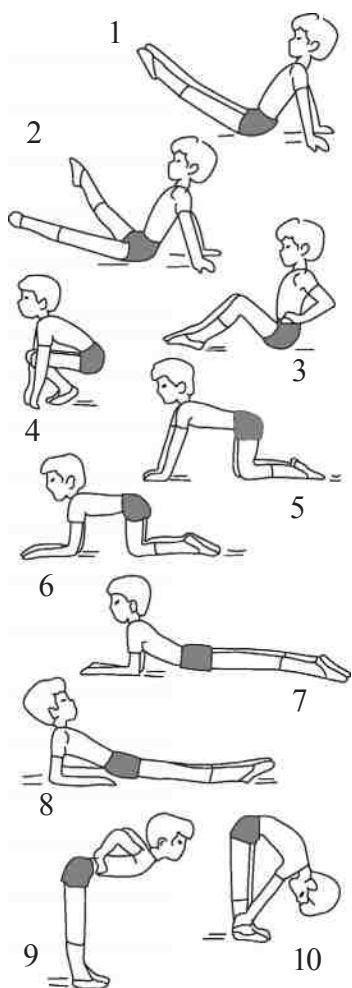
– çagalar bagyndan beýleki ýerlere gezelençler;

– bedenterbiýe baýramçylygy we ş.m;

Çagalary beden taýdan terbiýelemekdäki şu ýokardaky ulanylyan çäreleriň aýry-aýry usullary hem-de gün tertibinde öz ulanylmaly wagty bardyr.

Çagalary beden taýdan terbiýelemek işi çagalar bagynda geçirilýän beýleki çäreleriň üsti bilen amala aşyrylýar. Meselem, aýdym-saz meşgullanmasynda körpeler tans edýärler. Bu hem çagalary beden taýdan terbiýelemekde uly rol oýnaýar.

Çagalar bagynda ertirki maşklary 7–12 minut, bedenterbiýe minutlary 4–5 minut, howa wannalary 5–10 minut, hereketli oyunlar



1-nji surat.

maýyl wagty ýörite enjamlaşdyrylan hem-de arassa meýdançalarda geçirilmelidir.

Bedenterbiýe sapagynyň gurluşy. Bedenterbiýe sapagy, esasan, üç bölekden ybaratdyr: giriş-taýýarlyk bölümi; esasy bölüm; jemleýji bölüm.

Giriş – taýýarlyk bölümi. Bu bölümiň esasy maksady – çagalaryň bedenlerini sapaga taýýarlamakdan, oňa höwes döretmekden hem-de keýplerini görtermekden ybaratdyr. Munuň üçin çagalara sport hä-

günüň dowamynda 2–3 gezek geçirilýär. Bulardan başga-da çagalar bedenterbiýe bilen öýlerinde özbaşdak ýa-da ata-eneleriň ýolbaşçylygynda meşgul bolýarlar.

Bedenterbiýe sapagy. Bedenterbiýe sapaklary çagalar bagynyň hemme toparlarynda geçirilýär. 1 ýaş çenli çagalar bilen indiividualykda (ýekelikde), 1 ýaş 6 aýlykdan 3 ýaş çenli çagalar bilen kiçi toparlyklar (5–6 çaga) bilen, 3 ýaşdan 7 ýaş çenliler bilen bolsa toparyň hemme çagalary bilen bilelikde geçirilýär.

1 ýaşyna çenli çagalar bilen hepde-de 1 sapak, 1 ýaşdan ulular bilen hepde-de 2 gezek bedenterbiýe sapagy geçirilýär.

Bedenterbiýe sapagy ir bilen, ertirlik nahardan, takmynan, 30 minut soňrak geçirilýär. Sapagyň mazmunyna sagalgys maşklar, hereketli oýunlar girýär. Kä halatlarda bedenterbiýe sapaklary öýläňki ukudan soň hem geçirilip bilner. Sapaklar howanyň sowuk, güýçli ýelli, tozanly günleri zallarda, howanyň

siyətli məşqlər, oyunlar, tənsələr etdiriləyər. Bu bölmənin dıvamlılyğı 6–8 mınuda çenli bolup bilər.

Esasy bölüm. Körpələr sapagyn bu bölümində məqsətnamadakı göz öñünə tutulan esasy məqsədy əmələ aşıryarlar. Olar bilen esasy hərəkətləri (yöremək, yğlamək, bökmək, zynmak, dyrmaşmak) ösdürmək, bedenİN ayrı-ayrı myşssalarynyn işini kəmilleşdirmək və bərkitmək boyunça məşqlər ediləyər. Bu bölmənin dıvamlılyğı 13–18 mınut bolup bilər.

Jemləyji bölüm. Bu bölmənin esasy məqsədy – çağaların köp hərəkət edən bedenlərini ədaty yğdağa gələyləşdyrməkdən ybarətdyr. Şonun üçün çağalara yuwaş hərəkətli məşqlər etdiriləyər həm-de oyunlar oynadylar. Sapagyn hemmē bölümlərinİN usul təydan talabalayyk keçirilməgi tərbiyəçiniİN təyayarlyğyna bağlydyr.

Sagaldys məşklərynyn tərbiyələyji əhmiyəti və onun vəzirləri. Çağa bedeniniİN kadaly ösməginde məşk bilen bir hətərdə bēyləki hərəkətləriİN, yğnı hərəkətli oyunlaryn, səzə gəşup və səzsyz edyən hərəkətləriİN əhmiyəti uludyr. Biz bularyn əhmiyəti barədə gəçən sapaklarymyzda durup gəçipdik. Şēyle bolsa-da məşkləryn və bēyləki hərəkətləriİN tərbiyələyji əhmiyəti barədə ayrı-ayrilykdə durup gəçeliİN.

Sagaldys məşkləry çağə bedenini hərəkət etməgə həwəs dōredyər. Çağa sagaldys məşkləryndan soñ özünü yēnil, gowı duylar.

ÇaganyN hərəkət etməgə həwəsini özbaşdak və hərəkətli oyunlar, səz sapagı hem dōredip biləyər.

Çağa 5–10 mınut sagaldys məşkly hərəkətləri edəndə, onun hərəkət etməgə bolan islegi doly kanagatlanmayar. Çağa hərəkət etməgə bolan islegini özbaşdak oynayan hərəkətli oyunlarynda kanagatlanıdyr. Olar şonda öz isleglərinə görə oynayarlar və dynç alayarlar.

Çagaların köpçülikləyİN oynayan hərəkətli oyunlary, edyən hərəkətləri (öylənkı ukudan soñ), səzə gəşup edyən hərəkətləri olaryN bedenlərinİN kadaly ösməginə nəçə gowı təsir etse-de, sagaldys məşkləryn peydasy yaly anyk və takyk kömək edip bilmeylər. Çağalar sagaldys məşkləry wagtında hemmē hərəkətləri yzygiderli, tərlipli, takyk və kadaly yērinə yētirylər. Çağalar özbaşdak nəçə köp hərəkət etsələr-de, durmuşda zerrur hərəkətləri – sagaldys məşkləry yērinə yētirmək bilen kəm-kəmdən öwrenylər.

Çagalara sagaldyş maşklary etdirmekligi näçe ir başlasaň, olaryň kyn hereketleri ýerine ýetirmekleri aňsat we çalt bolýar.

1 ýaşyna çenli bolan çagalara sagaldyş maşklary etdirmek boýunça ýerine ýetirilýän hereketler, olaryň durmuşynda zerur bolan hereketler bolmalydyr. Meselem, ýarym ýaşyna çenli bolan çagalara arkan ýatan ýagdaýynda uzyn düşüp, garnyna geçmekligi öwretmeli. Eger-de olar bu hili hereketleri düzgün boýunça etmeseler, onda olaryň, bil süňkleriniň nädogry ösmeklerine getirýär. 5 aýlyk çagalara iki elni we iki dyzyň kömegi bilen dogry emedeklemegi öwretmeli. Muny bilmeýän çagalar diňe iki elini hereketlendirip, aýaklaryny hereketlendirmeýärler. Netijede, şeýle çagalarda aýak süňkleri gowşak ösýär.

Çagalaryň sagaldyş maşklary bilen yzygider meşgul bolmagy, olaryň edýän hereketleriniň hil taýdan gowy bolmagyna alyp barýar. Ýagny şeýle çagalaryň umumy göwreleri kadaly ösýär, gowy ýöreyärler, ylgaýarlar we bökýärler.

Sagaldyş maşklary wagtynda çagalaryň hemme beden gurluşlaryny deň ösdürmeklik göz önünde tutulýar.

Sagaldyş maşklary çagalary şatlandyryň bolmalydyr. Onuň üçin şu aşakdakylar berjaý edilmelidir. Birinjiden, geçirilýän sagaldyş maşklary çagalaryň ýaş aýratynlygyna laýyk bolmaly. Ikinjiden, sagaldyş maşklary wagtynda höweslendirmeklik we maşky ýerine ýetirmegiň usuly hem çagalaryň ýaş aýratynlygyna laýyk bolmaly.

Sagaldyş maşklary geçirmekdäki esasy talaplar. Sapagy kim geçirýär? In kiçijik (1–6 aýlyk) çagalar bilen sapak geçirmeklik kyn we köp zähmet talap edýän işdir. Şonuň üçin şu ýaşdaky körpejeler bilen sapagy her çaga bilen ýekelikde ýörite terbiýeçi geçirýär. Bu terbiýeçi maşk geçirmegiň usuly bilen gowy tanyş bolmalydyr. Şonuň üçin ol ýörite kurslary gutaran bolmalydyr. Eger-de çagalar edarasynda körpeler bilen sapak geçirer ýaly ýörite terbiýeçi-pedagog bolmasa, onda bu wezipäni şol çagalara gündelik terbiýe berýän şol toparyň terbiýeçisi alyp barýar. Gezelenje gidilende toparyň şepagat uýasy terbiýeçä kömek berýär.

1 ýaş 2 aýlykdan başlap çagalar bilen sapak geçirmeklik o diýen kyn däl. Bu ýaşda 1–2 çaga bilen bilelikde sapagy geçirmek bolýar.

1 ýaş 5 aýlykdan soň bolsa 4–5 çaga bilen bilelikde sapak geçilýär. Bu işleri toparyň işgärleri alyp barmalydyr.

Iň kiçijik çagalar bilen maşk geçirýän terbiýeçiden edilýän talaplar. Bu toparda sapak geçirýän terbiýeçi bu usuly gowy bilmekden başga-da şu aşakdakylary bilmelidir. Terbiýeçi aýyk ýüzli, mylaýym hem-de çagalar bilen gepleşende süýji sözli bolmalydyr. Maşk geçirýän terbiýeçiniň geým-gejimleri arassa, tirsegine çenli düýrülen, ýüzükleri, sagady we başga-da zyýan berýän zatlary çykarylan bolmalydyr. Eli arassa, ýumşak, ýyly, dynaklary hem alnan bolmalydyr. Maşk geçirilende hem şu düzgünleri berjaý etmelidir:

Maşk edilýän wagty çaganyň ösüp gelýän ýumşak süňklerinden agyrdyp tutmaly däl. Çaganyň kellesini batly hereket etdirmeklik, ýassyga urmaklyk bolmaýar.

Sagaldyş maşklaryny geçirmekdäki ulanylýan maşklar ýeňilden kyna geçmelidir. Sapakda maşklary geçirmeklik bir bada başlanmaly däl-de ilki bilen çagany oňa taýýarlamaly. Onuň bilen mylaýym gepleşmeli, onuň keýpini götermeli.

Eger-de olar bilen geçirilýän maşklaryň arasynda çagalaryň gowy görýän maşklary bolsa, onda sapagy şol maşklardan başlamaly we ahyrda hem şol maşklardan gutarmalydyr.

Maşk geçirmekligiň wagty. Maşky her gün geçirmelidir. Ol nahardan 40 minut çemesi soň geçirilýär. Onuň dowamlylygy 5–8 minut. 1,5 ýaş çenli çagalar bilen iki-ikiden meşgullanma geçirilende, onuň dowamlylygy 8–10 minut bolýar. 1,5 ýaşdan uly çagalar bilen 4, 6 ýaşly toparlar bilen meşgullanma geçirilende, onuň dowamlylygy 12–15 minut bolýar.

Maşklar nahar iýen badyna ýa-da aç wagtynda geçirilmeýär.

1 ýaş 2 aýlyk çagalar bilen meşgullanma olaryň geýmileri çykarylýp geçirilýär. Emma ulurajyk çagalar bilen ýeňil geýmde geçirilýär. Maşk edilende çagalarda aýakgap bolmaly däl.

Lukman gözegçiligini guramakdaky talaplar.

Çagalara sagaldyş maşklary buýurmaklyk takyk we güýçýeterli bolmalydyr. Lukman çagalara sagaldyş maşklaryny buýranda çagalaryň fiziologik, ýaş aýratynlyklaryny hem-de saglyk ýagdaýyny göz önünde tutmalydyr. Çagalaryň maşk edişlerine lukman hemişe

gözegçilik edip durmalydyr. Olar şu aşakdakylardan ybarat bolmalydyr.

Çagalaryň saglygyny barlap, olara baha bermeli. Terbiýeçilik çärelerini buýurmaly. Çäreleriň usuly hem-de tehniki taýdan dogry geçirilişine gözegçilik etmeli.

Geçirilýän çäreleriň çaga edýän täsirini barlap durmaly. Çaganyň ösüşiniň hasabatyny ýöretmeli.

2 aýlykdan 2 ýaş 5 aýlyga çenli ýaşdaky çagalaryň ösüşlerini görkezýän görkezijiler.

2 aýlykda ýüzüni ýagta tutanyňda kellesini, eginlerini göterýär.

3 aýlykda ýüzüni ýagta tutanyňda kellesini, göwresini biraz göterýär.

4 aýlykda arkan ýatyrylanda kellesini, egnini göterip bilýär.

5 aýlykda arkan ýatan ýagdaýyndan ýüzün ýatan ýagdaýyna geçip bilýär.

6 aýlykda ýüzün ýatan ýagdaýyndan arkan ýatan ýagdaýyna geçip bilýär.

7 aýlykda emedekläp bilýär.

8 aýlykda ýatan bolsa özi turup oturyp bilýär. Predmetlerden tutup, dyzyna galyp bilýär, kä halatlarda dik durup hem bilýär.

9 aýlykda zatlardan tutup, dik durup gapdalyna az-kem hereket edip ýöräp bilýär.

10 aýlykda zatlardan bir ýa-da iki eli bilen tutup, öňe tarap ýöräp bilýär.

11 aýlykda hiç zatdan tutman, dik durup bilýär.

12 aýlykda 1-2 ädimläp ýöräp bilýär.

1 ýaşdan – 1 ýaş 3 aýlyga çenli ýöräp bilýär. Eline zat alyp, oturyp turýar, ýöreyär.

1 ýaş 3 aýlykdan 1 ýaş 6 aýlyga çenli gowy ýöräp bilýär. Käbir predmetleriň üstünden emedekläp geçip bilýär.

1 ýaş 6 aýlykdan 1 ýaş 9 aýlyga çenli bellenen ýerden ýöräp bilýär. Beýikligi 15-20 *sm*, ini 20-15 *sm* bolan tagtanyň üstünde ýöräp bilýär.

1 ýaş 9 aýlykdan 2 ýaş çenli birnäçe goýlan predmetleriň üstünden ädimläp geçýär. 15-20 *sm* bolan beýiklige çykýar we düşýär.

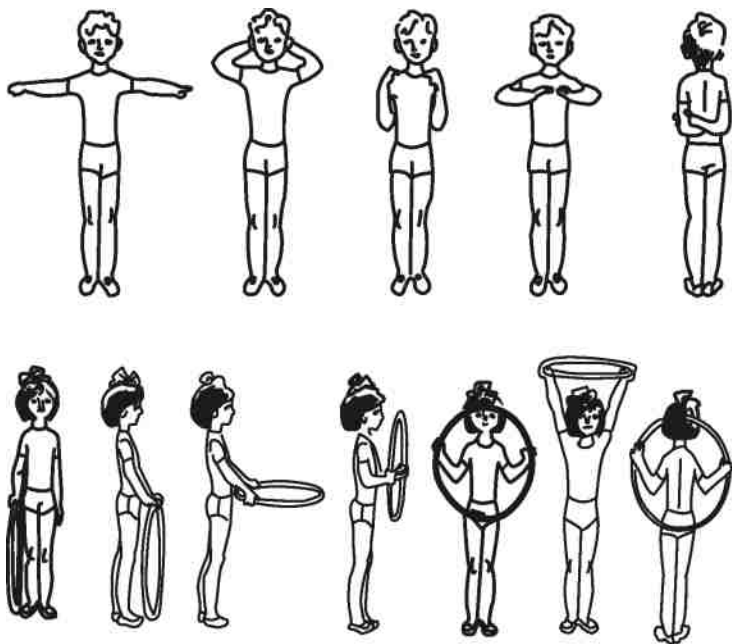
2 ýaşdan 2 ýaş 5 aýlyga çenli çaga böküp bilýär (duran ýerinden uzynlyga).

Bedenterbiýe maşklarynyň üsti bilen bedeni bişşdirmek çärelerini guramak.

Çagalar bagynda çaga bedenlerini berkitmek ýa-da bişşdirmek üçin ýörite **suw, howa we gün** wannalary geçirilýär. Bedeni bişşdirmek üçin geçirilýän bu çäreler ýyl dowamynda yzygider ýagdaýda geçirilmelidir. Howanyň we suwuň temperaturasy hem kem-kemden aşakladylmalydyr. Şu çäreleriň hemmesi beden maşklary bilen baglanyşdyrylyp guralan ýagdaýda özüniň degerli netijesini berýär.

Bedeni berkitmegiň bu çärelerini doly we dogry berjaý etmek üçin terbiýeçi lukman bilen ýakyn arabaglanyşykda işlemelidir. Onuň görkezmelerini ýerine ýetirmelidir.

Suwa düşünmeklik. Suwa düşünmäge öl süpürgiç bilen **endamyňy süpürmek, üstünden suw guýmak, duşa düşmek** degişlidir. Bularyň hemmesi irki maşklardan soň geçirilmelidir.



2-nji surat

Sowuk suw gan damarlaryny daraldýar. Şonuň üçin endamy ol süpürgiç bilen süpürmegi, üstüne suw guýmagy, suwa we duşa düşmegi degişli beden maşklar bilen utgaşdyrmaly.

Öl süpürgiç bilen süpürinmek bedene güýçli täsir edýär. Munuň üçin ýörite ýumşak matadan tikilen ellik ulansaň hem gowy bolýar. Bu çäräni geçirmek üçin ulanylýan suwuň ilkinji temperaturasy 32⁰ bolup tä 22⁰-a çenli aşakladylýar. Ilki bilen elden, aýakdan başlap, soňra kükrege, garna, arka geçmeli. Iň soňunda gursak süpürgiç bilen süpürilýär.

Üstünden suw guýmak. Munuň üçin leýka ýa-da uly gap ulanylýar. Leýka ýa-da uly gap bilen çaganyň üstünden suw guýulýar. Munuň deregine duşuň aşagynda duruzmak hem bolýar. Bu çäräni geçirmek üçin 40 sekunt ýeterlidir. Suwuň temperaturasy 34–35⁰-dan tä 20–22⁰-a çenli aşakladylýar.

Aýagyňy sowuk suwa ýuwmak. Gündizki ukudan soň ýa-da agşam aýagyňy sowuk suw bilen ýuwmak hem peýdalydyr.

Suwa düşmek. Suwa düşmek üçin ýörite amatly ýer gerekdir. Suwuň temperaturasy hem +22⁰ bolanda, howanyň yssylygy +24⁰, +26⁰ bolanda suwa düşmek bolar. Suwa düşmegiň dowamlylygy çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä 1 minutdan 7 minuda çenli bolup biler. Aç wagtynda ýa-da naharyň yz ýany bilen suwa düşmek bolmaýar. Nahardan 1,5 sagat soň suwa düşmek bolar. Soňra süpürgiç bilen süpürinmeli we maşk etmeli.

Howa wannasy. Çagalar tomsuna, köplenç, daşarda açyk howada ýeňil geýimde (aýakýalaňaç) bolup, howa wannasyny alýarlar.

Howanyň sowugrak wagtynda çaganyň bedenini bişşdirmek üçin bedenterbiýe sapagynda we irki maşklar edilende ýeňil geýimlerde ýerine ýetirilýär. Kā wagtlar gündizki ukudan soň ýörite howa wannasy hem geçirilýär. Şonda jaýyň temperaturasy kem-kemden aşakladylyp, tä +14⁰-a çenli getirilýär. Onuň dowamlylygy hem kem-kemden 5 minutdan 12 minuda çenli köpeldilýär. Howa wannasyny bedenterbiýe maşklary bilen bilelikde geçirseň has gowy bolýar. Şonda ýöremegiň dürli görnüşlerini (çalt we kā wagtlary ylgap we ýuwaş ýagdaýda), umumy ösdüriji maşklary, ýagny ýöräp barýan wagtynda elini öňe, gapdala, dürli ugurlara hereket etdirmek bolýar.

Şeýle-de duran ýerinde iki aýagyňda, ýeke aýakda bökmek, böküp öňe hereket etmek gowy netije berýär. Her bir çagalar bagynda howa wannasyny geçirmek hökmandyr. Sebäbi bu maksatnamanyň talaby – bedenterbiýäniň esasy serişdeleriniň biridir.

Gün wannasy. Çagalaryň bedenlerini bişşirmek üçin geçirilýän çäreleriň biri-de gün wannasydyr. Gün wannasyny howa wannasy bilen utgaşdyryp geçirilýär. Gün wannasy geçirilen wagtynda çagalar günden ultramelewşe şöhlesini alýarlar. Bu şöhle çagalaryň ganlarynyň düzümini gowulaşdyrýar. Çaganyň ganynyň düzüminde «D» witamin köpeliýär. Şonuň üçin güne az-azdan bişşen adamyň endamy gyzarýar.

Gün-şöhle wannasy ilkinji gezek geçirilip başlananda howanyň temperaturasy +19⁰-dan aşak bolmaly däl. Biziň şertlerimizde gün wannasyny bahar aýlarynda-da ir sagat 10–11 töwereginde geçirip başlamaly. Gün wannasyny almak 4 minutdan 30 minuda çenli bolup biler. Her gezekde 1–2 minut köpeltmeli. Gün wannasy geçirilen döwürde çagalar diňe türsüde bolýarlar we dürli hereketleri, oýunlary oýnaýarlar (pökgi, bodminton we ş.m.). Terbiýeçi çagalaryň bedenindäki üýtgeşmelere gözegçilik edip durmalydyr.

Bökmegi öwretmek. Çagalar bagynda terbiýeçilik işleriň maksatnamasy toparlar boýunça bökmegi guramagy talap edýär.

Kiçi topar. Duran ýerinde bökmek, ýüpüň üstünden towsup geçmek, ýerde ýatan halkanyň içine böküp geçmek. 10–15 sm uzynlyga duran ýeriňden bökmek.

Orta topar. Aýaklaryňy jüp tutup, bat bilen öňe bökmek. 10–15 sm beýikligine bökmek. Duran ýeriňden 20–30 sm beýiklikden bökmek. Ýerde goýlan halka jüp aýagyň bilen böküp girmek we çykamak.

Uly topar. Eliňi uzadyp yaglyga towusmak. 3–4 metr aralyga iki aýagyňy jüp tutup towsaklamak. Beýikligi 20–30 sm bolan zatlaryň üstünden böküp düşmek, 40–50 sm uzynlyga bökmek.

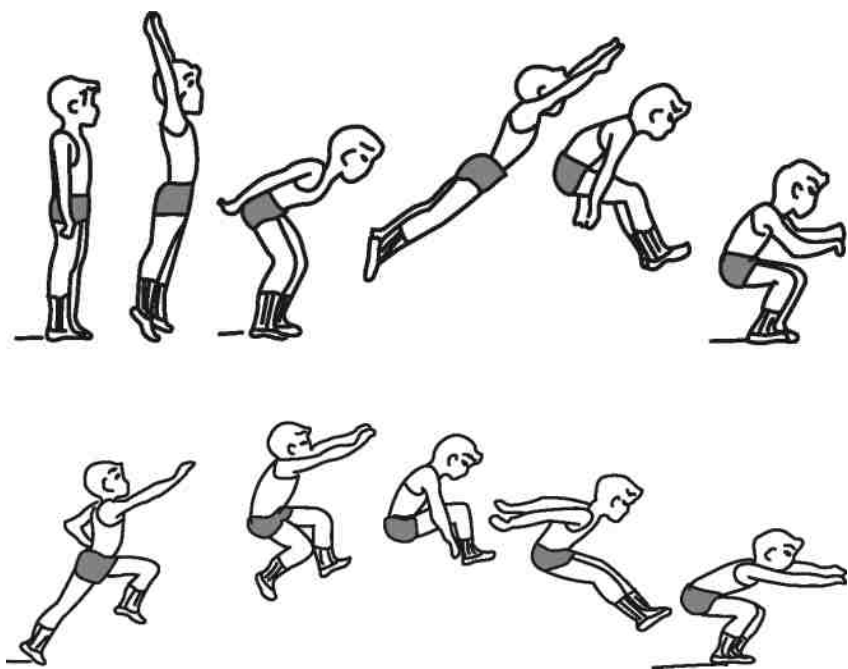
Mekdebe taýýarlaýyş topar. Çagalaryň elýeterinden 10–12 sm beýiklikde asylygy ýaglyga bökmek. 50–10 sm uzynlyga bökmek. Ýerde ýatan ýüpüň üstünden öňe we yza bökmek. Bat alyp 30–40 sm beýiklige bökmek.

Bökmek bütün bedeniň kadaly ösmegine kömek edýär. Ol çaganyň esasy myşsalarynyň ösmegine-de gowy ýardam edýär. Bökmek şeýle-de çaganyň fiziki häsiýetlerini: güýçlüligini, çalasyňlygyny, deňagramlylygyny, gözçakyny ösdürýär. Mekdebe çenli ýaşly çagalara bökmegiň dürli görnüşleri öwredilýär. Meselem, duran ýerinde bökmek, bir ýa-da iki aýagyň bilen bökjekläp öňe ýöremek, beýiklikden böküp düşmek, beýikligine hem-de uzynlygyna duran ýerinden we ylgap gelip bökmek öwredilýär.

Bökmegiň usullary şu aşakdaky ýalydyr: ilkinji ýagdaý, ylgap gelmek, bat almak, howadaky ýagdaý, ýere ýuwaşjadan iki aýagyň bilen düşmek. Duran ýerinden bökmekde, bir aýagyňa daýanyp bat alynýar.

Bökmegi öwretmekde iň ýönekeýden çylşyrymla geçmelidir. Meselem, duran ýerinden bökmek, beýiklikden böküp düşmek, soňra uzynlygyna we beýikligine bökmek öwredilýär.

Duran ýerinde bökmek. Kiçi ýaşlylara öwredilýär. Bökülen-de biraz aşak oturyp ýuwaşlyk bilen pružin ýaly hereketlenmeli. Ilki



3-nji surat

haýsy-da bolsa bir predmetden tutup bökmeli. Soňra özlari hiç zatdan tutman bökýärler.

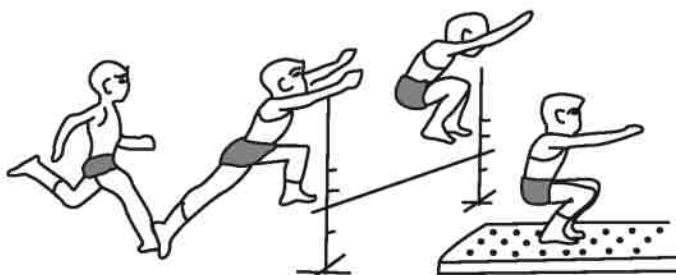
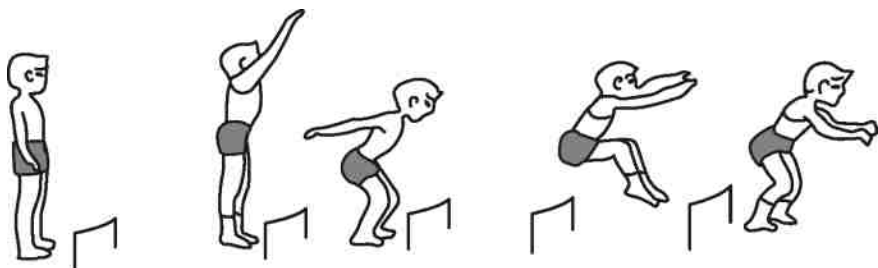
Beýik ýerden böküp düşmek. Ilkinji ýagdaý. Göni durmaly. Eliňi öňe uzadyp, aýagyňy epmeli we bat alyp jüp aýaklap, ýuwaşlyk bilen ýere düşmek. Ýere düşende aýagyň ujunda, soňra başga ýerlere düşmeli (25–30 sm).

Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek. *Ilkinji ýagdaý*, çyzygyň ýanynda göni durmak. Aýagyň ujuny biraz açmak. Bökmekden öň eliňi yza uzadyp bat almak.

Ylgap gelip uzynlygyna bökmek. Bat alyp ylgap gelmek. Ylgamak 4–6 metrden daş bolmaly däl. Haýsy bolsa-da bir aýagyňda bat alnýar. Howada wagtyň aýagyňy jübüt tutmaly, we şol ýagdaýda eliňi öňe uzadyp ýere düşmeli.

Duran ýeriňden beýikligine bökmek. Bu çaga üçin kyndyr. Bu ilki ýerde goýlan ýüpden, halkadan bökdünilip öwredilýär. Bökmeklik 5–7 sm, soňra 10–15 sm çenli köpeldilýär.

Ylgap gelip beýikligine bökmek. *Ilkinji ýagdaý*, ylgamak (5–7 metr). Soňraky 3 ädim has-da çalt. Bir aýakdan bat alýar we jübüt aýaklap howada uçýar we jübüt aýaklap ýere ýuwaşlyk bilen düşýär.



4-nji surat

BEDENTERBIÝE MINUTLARYNY GURAMAGYŇ USULLARY

Çagalar bedenterbiýeden başga sapaklarda (surat çekmek, şekil ýasamak, sowat öwretmek, rus dili, ilkinji matematika düşüňjeleri kemala getirmek we ş.m.) ýadaýarlar. Netijede olaryň kabul edijiligi peselýär, ünsleri dagynyk bolup başlaýar. Şeýle ýagdaýda olar bilen sapaklaryň orta gürpünde (ýarymynda) bedenterbiýe minutlaryny geçirmek pedagogik taýdan örän peýdalydyr.

Sapagyň dowamynda çagalaryň kelle beýnileri ýadaşan wagty 2–3 minudyň dowamynda 3–4 sany maşklary ýerine ýetirmek peýdalydyr.

Surat çekmek, şekil ýasamak, ýazuw sapaklarynda el, barmak myşsalaryna degişli maşklar etdirmelidir.

Sapagyň nähilidigine garap, maşklar saýlanyp alynmalydyr. Maşklar el, aýak, bil, boýun myşsalaryna degişli bolsa gowy bolýar. Meselem, elleriňi gapdala tutup, göwräňi dürli taraplara öwürmek. Eliňi gapdaldan ýokary göterip, el çarpmak, eliňi uzadyp, oturyp, turmak we ş.m.

Bedenterbiýe minutlary şeýle-de iki sapagyň aralygynda geçirilip bilner. Onda çagalaryň ilki sagaldyş maşklarynda ulanan maşklaryny az-kem üýtgedip geçirmek bolar. Şeýle-de maşklary predmetli we predmetsiz geçirip bolar. Arakesme wagtyndaky maşklary aýry-aýry çagalara tabşyryp hem bolar.

Bedenterbiýe minutlary çagalaryň gan we ýürek damarlarynyň kadaly işlemegine, beýnisiniň gowy kabul edijiligine kömek edýär.

Zyňmagy öwretmek. Zyňmagyň hem bedeni berkitmek üçin peýdasy köpdür. Çagalar çägel halatjygy, pökgini, şary, halkany, daşjagazy zyňyp öwrenýärler. Çagalar bagynda zyňmagyň iki hili görnüşi öwredilýär.

– daş aralyga zyňmak;

– nyşana zyňmak.

Şeýle-de körpelere togalamak (pökgini) hem öwredilýär. Zyňmak iki eliň bilen hem-de ýeke eliň bilen amala aşyrylýar.

Zyňmagy öwretmegiň usuly. Çagalar zyňmagy öwrenmezden öň, taýýarlyk maşklaryny ýerine ýetirip öwrenýärler. Şeýle maşklary

olaryň 9–12 aýlyk döwründe öwretmek bolýar. Iki ýaşyna giden çaga ýerde çaşyp ýatan sebede pökgüjikleri çöpläp salmagy öwredýärler. Şeýle maşklaryň ýene-de bir görnüşi çaganyň boýuna laýyk ýerden pökgini tora salyp asyp goýmak hem-de ony bat bilen itip goýbermekdir. Soňra olar bir ýerde ýatan pökgüleri biri-birine togalaýarlar.

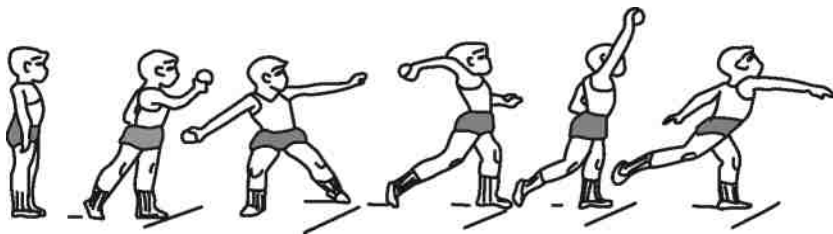
Togalap ibermek. Bu maşk dürli ýagdaýda ýerine ýetirilip bilner. Meselem, çaga ýerde oturyp bir-birine pökgini togalap goýberýär. Şeýle ýagdaý oturgyçda oturyp hem-de dik durmak ýagdaýynda-da oýnadylyp bilner.

Ilki terbiýeçiniň özi pökgini bir çaga tarap togalap goýberýär. Ol çaga hem pökgini tutup alýar-da, ýene-de terbiýeçä togalap goýberýär. Terbiýeçi hemme çagalara gezekli-gezegine pökgini togalaýar. Çaganyň polda oturyşy göni bolmalydyr. Ol pökgini iki aýagyň arasynda saklaýar we ellerini hem özüne golaý getirip, kime togalajakdygyny kesgitleýär. Şol çaga çenli pökginiň togalanyp barmagy üçin näçe güýç gerek bolsa, şonça güýç bilen pökgini öňe togalap goýberýär. Çaga ilki pökgini iki eli bilen togalap öwrenýär. Soňra çep hem-de sag elleri bilen aýratynlykda togalamagy öwrenýär.

Togalamak üçin diametri 20–25 *sm* pökki gerek bolýar. Çagalaryň biri-birine pökgini togalaýan aralygy hem 1 metrden 2 metr aralyga çenli bolmalydyr.

Soňra togalamak maşky çylşyrymlaşdyrylýar. Indi çaganyň önünde täze wezipe goýulýar. Ýagny pökgini iki çyzygyň arasyndan belli derwezejige, deşijege girer ýaly togalap goýbermeklik öwredilýär. Meselem, iki kubigiň arasyndan togalap geçirmek, oturgyjyň aýagyň arasyndan geçirmek.

Pökgini ýokary zyňmak we iki eliň bilen gapmak. Bu çagalara 3 ýaşyndan öwredilip başlanmalydyr. Olar bu maşky gowy öwrenen-



5-nji surat

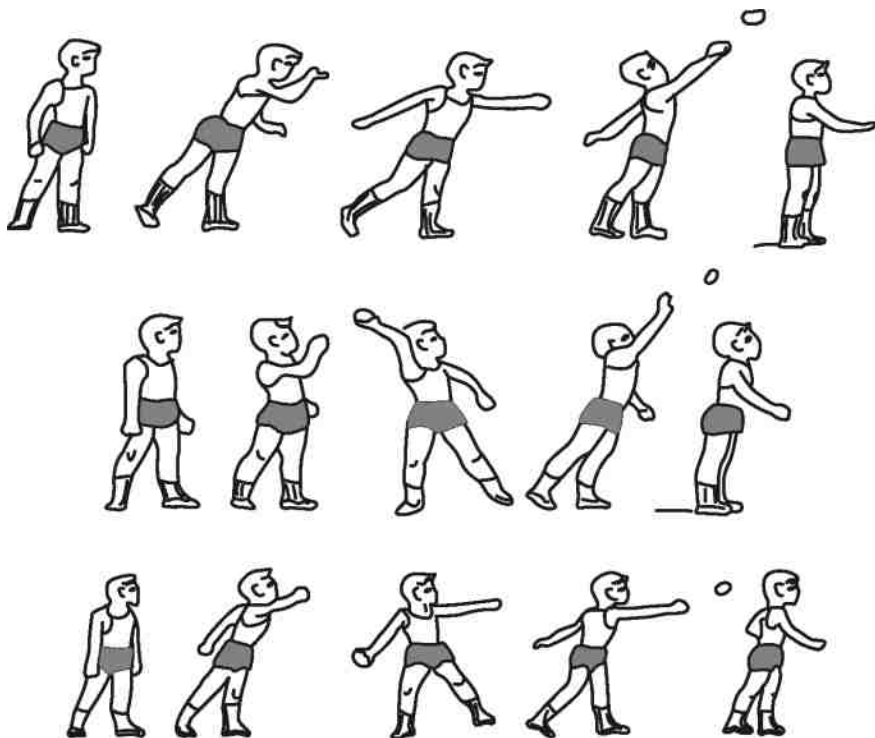
lerinden soň ony kynlaşdyrýarlar. Meselem, pökgini ýokary zyňyp, eliňi çarpmak (ýokarda, zyznda, öňde). Çagalar pökgini ýere urup, ony tutmagy hem öwrenýärler (iki hem bir eliň bilen).

Pökgini daşa zyňmak, nyşana zyňmak. Bu dürli ýagdaýlarda öwredilýär. Meselem, pökgini iki eliň bilen ýeňsärde saklap, öňe zyňyp goýbermek, pökgini çep ýa-da sag eliňde gapdalda tutup durup zyňmak öwredilýär (64-nji sahypadaky 6-njy surata seret).

Terbiýeçi hemme ýagdaýda hem ilki dilden düşündirýär we praktiki taýdan özi görkezýär.

Çagalar bagynda tomus möwsümünde bedenterbiýe boýunça geçirilýän çäreler. Çagalar bagynda tomus möwsümünde geçirilýän işleriň hemmesi çagalaryň saglygyny ösdürmeklige we berkitmeklige gönükdirmelidir.

Munuň üçin çagalar bagynyň ähli işgärleri bu işe öňünden ykjam taýýarlanmalydyrlar. Tomus möwsümüne taýýarlyk işleri çaga-



6-njy surat

lar bagynyň her bir işgäriniň etmeli işlerini meýilnamalaşdyrmakdan başlanýar. Tomus döwründäki ýerine ýetirmeli işleriň köp bölegi bedenterbiýe bilen baglanyşyklydyr.

Çagalar ýylyň beýleki pasyllaryna garanda tomusda örän köp hereket edýärler. Olar günüň бүтін dowamyny diýen ýaly öz wagt-laryny aýyk howada geçirýärler. Tomus döwründe tebigatda bolýan birnäçe gőzellikler, mylaýym, tämiz howa, gülleriň ýakymly yslary, witaminlere baý iýmitler çaga bedenine gowy täsir edýär. Endamyny gysmaýan, oňaýly ýeňil geýimler hem çaga bedeniniň beden taýdan gowy ösmegine ýardam edýar.

Gün, howa we suw ýaly tebigy güýçleri pedagogik taýdan ýerlik-li we dogry ulanmaklyk örän peýdalydyr.

Tomus möwsümünde käbir gorkuly ýokanç keselleriň, dö-wük-ýenjikleriň bolmagy hem mümkin. Meselem, çaganyň gün şöhlesiniň aşagynda köp wagtlap bolmagy netijesinde gün urma, güne ýanma ýaly keseller ýüze çykýar. Çaga günüň aşagynda gereginden aša köp ýörese, işdäsi peselýär, garyn-içege keselleriniň döremegine alyp barýar.

Tomus möwsümünde çagalar bagynyň işgärleriniň önünde goýlan esasy wezipeleriniň biri hem çagalaryň saglygyna kömek etjek her bir serişdeden ýerlikli peýdalanmakdyr. Munuň üçin çagalar bagynyň bilim işgärleriniň we lukmanlarynyň bilelikde iş alyp barmaklary ze-rurdyr.

Lukmanlar tomsa taýýarlyk döwründe möwsümleýin döreýän ýokanç kesellere garşy göreş çärelerini geçirýärler. Lukman çaga-lary içgin barlaýar. Çagalaryň boýlaryny, agramlaryny, kürekleriniň göwrümini ölçäp görüp, ýörite antimetiriýa tablisasyny düzýär. Şeýle barlaglar tomus döwründe we tomsuň ahyrynda hem geçirilmeli-dir. Terbiýeçi we ata-ene şol barlaglar boýunça tomus döwründe öz çagasynyň beden taýdan ösüşine göz ýetirýär.

Tomus möwsümünde çagalar bagy ýörite düzülen gün tertibi boýunça işleýär. Türkmenistanda tomus döwründe günüň has yssy bolýandygy üçin, çagalar gündizine hemişekisinden 1–1,5 sagat köp uklaýarlar.

Tomus möwsümünde çagalaryň iýmitine hem aýratyn üns ber-melidir. Olaryň iýmiti hemişekisine seredilende güýçlendirilmelidir.

Iýmitiň düzüminde gök önümler, miweler, bakja önümleri, süýt we süýt önümleri köp bolmalydyr.

Tomus möwsümünde çagalar bagynyň lukmany we şepagat uýasy her bir işgäre gerek wagtynda çagalara ilkinji kömek bermekligi hem öwretmelidir.

Tomus döwründe çaga bedeni örän köp suwuklyk talap edýär. Şonuň üçin çagalara kompotlar, miwe suwlary taýýarlanylýp berilse gowy bolar. Ondan başga-da çagalar bagynda hemişe gaýnap sowadylan suw bolmaly we her bir çaganyň ýörite suw içýän kasesi ýa-da kürüşgesi bolmaly. Çagalaryň hemmesi bir kürüşgeden içmeli däldirler. Eger-de şeýle bolanda, onda gaplary her çagadan soň gowy ýuwmaly.

Olar ertir ukudan turanlaryndan 1 sagat soň ertirlik edinýärler. Ol bir günlük normanyň 25% bolmalydyr. Gündizki nahar günlük normanyň 40%-ne barabar bolmalydyr. Ol üç nahardan ybarat bolmalydyr. Öýläňki nahar gündelik normanyň 10-15% barabar, agşamlyk hem 20% barabar bolmalydyr. Çagalaryň iýmitini aýyk howada, bas-syrmalaryň aşagynda guramaly. Çagalaryň gündizki ýatýan jaýlary tämiz, salkyn bolmaly.

Tomus möwsümünde çagalaryň sagdyn ösmekleri üçin taplama çäreleri geçirilýär. Taplama çäreleri çagalaryň bedenini berkleşdirýär, taplaýar we sagdyn ösmeklerine ýardam edýär.

Howa wannasy. Howanyň temperaturasy $+20-22^{\circ}\text{C}$ bolanda geçirilýär. Çagalar diňe şortikde hereketli oýunlar oýunaýarlar. Howa wannasy kiçi toparlarda 5–10 minut, uly toparda 10 minitdan 20–25 minuda çenli bolýar.

Gün wannasy. Sagat 11-de entek gün gyzmanka geçirilýär. Çagalar gurak ýerde ýa-da düşegiň üstünde ýatýarlar. Olaryň kellelerine başgap geýdirilýär.

Suw wannasy. Çagalary dürli ýagdaýda suwa öwrenişdirýärler. Çagalar ýörite suw pürküşleriniň aşagynda suwa düşürilýär. Suwuň temperaturasy $+32^{\circ}$ -dan $+22^{\circ}$ çenli getirmelidir. Ýörite taýýarlanylýan akar suwlarda ýa-da basseýinlerde hem suwa düşürmek bolar.

Terbiýeçiniň sapagy geçmäge taýýarlyk görmegi. Sapagyň maksada laýyk guralmagy we geçirilmegi terbiýeçiniň oňa öňünden taýýarlygyna baglydyr. Terbiýeçi ilki bilen çagalar bagynyň maksat-

namasyna laýyklykda sapagyň meýilnamasyny ýazýar. Ol öz toparyndaky çagalaryň beden taýdan ösüşini, bedenterbiýe sapagynda gazanan üstünliklerini göz önünde tutup, onuň takyk maksadyny kesgitleýär. Terbiýeçi şu ýokardaky aýratynlyklary göz önüne tutup, sapagyň her bir bölümine (giriş-taýýarlyk, esasy, jemleýji) degişli fiziki maşklary saýlap alýar. Terbiýeçi ilki bilen maksatnamanyň mazmunyna görä sapagyň esasy bölümine degişli fiziki maşklary kesgitleýär. Soňra sapagyň giriş-taýýarlyk bölümlerine degişli maşklary, oýunlary saýlap alýar we sapak ýazgysynda dogry we doly görkezýär. Terbiýeçi sapagyň her bir bölümine degişli maşklary saýlap alanyndan soň, olaryň yzygiderlilikini kesgitleýär we sapagyň nahili usulda guraljakdygyny anyklaýar.

Çagalar bagynda bedenterbiýe sapagy 3 dürli usulda guralýar: umumylaýyn, toparlaýyn we ýekelikde.

Umumylaýyn – fiziki maşklary çagalaryň hemmesiniň bir wagtda ýerine ýetirmeklerine aýdylýar. Meselem, çagalaryň hemmesi duran ýerlerinde bökýärler, çagalaryň hemmesi bir wagtda ellerindäki pökgülerini daşa zyňýarlar we ş.m.

Toparlaýyn – toparyň çagalary 2,3 ýa-da 4 toparjyklara bölünýärler we her toparjyk aýratynlykda maşklary, hereketleri ýerine ýetirýärler ýa-da toparlara bölünişip oýun oýnaýarlar. Terbiýeçi her bir toparyň tabşyryklary ýerine ýetirişlerine gözegçilik edýär.

Ýekelikde – maşklary çagalar gezekli-gezegine ýerine ýetirýärler. Terbiýeçi olaryň her birine gözegçilik edýär we ýalňyşan ýerlerini düzedýär.

Terbiýeçi sapagyň meýilnamasyny ýazanda her bir maşkyň näçe gezek gaýtalanjakdygyny, her bir bölümniň näçe minut dowam etjekdigini hem nazarda tutmalydyr. Ol şeýle-de berilmeli buýruklary, täze maşklary düşündirmeli bolsa, onuň sada we düşnükli mazmunyny ýazmaly hem-de sapagyň terbiýe berijilik tarapyna aýratyn üns bermeli.

Çagalara öwrediljek täze maşklary terbiýeçiniň özi önünden geçirip görmelidir. Onuň yzygiderligini, dogry ýerine ýetiriliş tehnikasyny anyklamalydyr. Bu işde terbiýeçi toparyň çagalaryndan birini özüne kömekçi edip saýlap bilýär we şol çaga bilen maşklary geçirip görýär hem-de doly we dogry ýerine ýetirmegi öwredýär. Terbiýeçi

mundan başga-da sapagyň nirede geçjekdigini, nähili enjamlaryň gerek boljakdygyny we çagalaryň meýdançada nähili durmalydyklaryny, özüniň hem nirede durup düşündirmelidigini meýilnamalaşdyrýar.

Terbiýeçiniň sapaga hemmetaraplaýyn taýýarlanmagyna (gerekli enjamlary taýýarlamaga, bökülmeli çukurlaryň çagesini tekizlemeklige, ylgaw ýollaryna degişli belgileri goýmaklyga, çyzmaklyga) toparlaryň çagalary (nobatçylar) ýakyndan kömek edýärler.

Terbiýeçiniň sapaga baha bermegi. Terbiýeçi her bir geçen sapagyna baha bermegi başarmalydyr, ýagny geçilen sapak maksadyna ýetdimi ýa-da ýetmedimi, nähili üstünlikler, nähili kemçilikler boldy? Eger-de sapak maksadyna ýetilmedik bolsa, onda oňa nähili zatlaryň päsgel berendigini anyklamaly.

Eger-de çagalaryň hemmesi sapagyň esasy bölümünde göz önünde tutulan maşklary ýalňyşsyz ýerine ýetirseler, onda sapak bilim berijilik taýdan ýerine ýetdi hasaplanýar.

Sapaga baha berlende onuň saglygy berkidiş we bedeni ösdüriş taraplary hem göz önünde tutulmalydyr. Meselem, maşklaryň yzygiderligi, möçberi, wagty we gigiyena taýdan dogry ýerine ýetirilişi göz önünde tutulmaly. Her bir maşkyň ýerine ýetirilişi çaganyň umumy saglyk ýagdaýyna edýän täsiri esasynda sapaga baha bermek esasy talaplarynyň biridir. Meselem, çaganyň ýüz keşbiniň (gyzarmagy, gögermegi, agarmagy), bedeniniň derlemegi, ýüreginiň urşy, işjeňligi, ýadawlygy we başgalar.

Şu ýokardaky talaplar göwnējaý ýerine ýetirilse, onda sapak maksadalaýyk geçdi hasaplamak bolar.

Terbiýeçi öz gündeligine her bir geçilen sapagyň oňyn, tersin taraplaryny ýazmaly. Bu bolsa oňa sapakda duş gelen kemçilikleri indiki sapaklarda düzetmeklige kömek edýär.

Bir ýaşyndaky çagalar bilen sapak geçirmegiň aýratynlygy. 1 ýaşyna çenli bolan çagalar bilen sapak aýratynlykda, ýagny her bir çaga bilen aýry-aýrylykda geçirilýär. Munuň üçin myşsalarý ösdürýän dürli maşklar öwredilýär. Meselem, sümülip geçmek, göni ýöremek, dogry durmak, zyňmak, elinden tutup bökdürmek ýaly maşklar geçirilýär we sapagyň dowamlylygy 5 minutdan 10 minuda çenli bolýar. Maşklar çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä saýlanyp alynýar. Köp maşklar massaž etmek bilen bagly. Massaž etmek çagalaryň gan

aýlanyşygyna we şähdaçyk bolmagyna gowy täsir edýär. 3–4 aýlyk çaga elinde bir predmeti tutup, arkan ýatmadan ýüzin ýatmaga geçmek öwredilýär. Munuň üçin el myşsalaryny massaž etmeli bolýar.

4–6 aýlyk çagalara predmeti elinde saklamagy, oturmagy we turmagy (ulularyň kömegi bilen elinden tutup) öwretmeli. Munuň üçin el, aýak, kükrek myşsalaryny massaž etmeli, sypalamaly, owkalamaly, şapbatlamaly.

6–10 aýlyga çenli çagalara hem emedeklemegi, predmeti elinde saklamaklygy, söýenmän oturmaklygy, bir predmete söýenip durmaklygy öwretmeli. Munuň üçin elleriňi açyp ýazmaly, ýagny «boks» häsiýetli, eliňi aýlawly hereket etdirmek, arkan ýatan ýagdaýyndan ýüzin ýatan ýagdaýa geçmek, aýagyňy birbada ýa-da gezek-gezeginde ýazyp özüne çekmek ýaly maşklar ýerine ýetirilýär.

10 aýlykdan 1 ýaş 2 aýlyga çenli bolan çagalara hiç zatdan tutman, dik durmak we ýöremek, dilden düşündirilýän maşklary ýerine ýetirmek, maşk wagty taýajykdan we halkadan peýdalanmak öwredilýär. Olara öwredilýän maşklar: eliňi eplemek we ýazmak (oturan we dik duran wagtynda), arkan ýatan ýerinden ýüzin öwrülme, halka ýapysyp ýerinden turmak, ýerde oturyp öňe epilmek ýaly maşklar öwredilýär.

1 ýaşdan uly çagalar bilen sapak geçilende olary toparlara (6 ýa-da 12 çagadan) bölmeli. Bu ýaşdaky çagalara hem ähli myşsalaryna täsir edýän maşklar saýlanyp alynýar. Maşklary ýerine ýetirmeklik mazmunly geçirilýär. Meselem, öňe eglip eliňi öňe uzatmak, öňde duran baýdajyklary almak, ýokary götermek we oňa seretmek. Şeýle usulda her gapdaldaky duran baýdajyklary ýa-da şarjagazlary almak, olary ýokary galdyrmak we oňa kelläni ýokary galdyryp seretmek ýaly maşklar öwredilýär.

Bu ýaşdaky çagalar bilen geçirilýän sapaklaryň esasy maksady – emedeklemek, sümülip geçmek, tagtanyň üstünden ýöräp öwrenmek, pökgini zyňmak, gapmak hem-de birnäçe hereketli oýunlary oýnamak. («Yzyňdan ýeterin», «Pökgi bilen oýun», «Şöhle bilen oýun» we ş.m.).

Sapagy meýdançada geçirmegiň aýratynlygy. Türkmenistanyň klimat şertleriniň amatly bolmagyna görä ýylyň köp böleginde sapak-

lary aýyk howada, ýagny çagalar bagynyň meýdançasynda geçirmek üçin degişli şertler bolmalydyr.

Sapagyň aýyk howada geçilmegi olaryň bedenleriniň berkleşmegine, howa bilen bedeniň taplanmagyna kömek edýär.

Şonuň üçin çagalar bagynyň bedenterbiýe meýdançasý gerekli enjamlar bilen üpjün bolmaly. Oňat bezelen we enjamlaşdyrylan meýdança çagalaryň sapak bilen meşgul bolmak höwesini artdyrýar. Çagalar bagynyň meýdançasynda ylgamak üçin ýoljagaz, uzynlygyna we beýikligine bökmek üçin çägeli çukur, basketbol, futbol, woleýbol oýnamak üçin şertler bolmaly.

Gatyşyk toparlarda sapak geçirmek. Toparyň çagalary iki topara bölünýär: kiçi we uly topara. Terbiýeçi bu iki toparyň çagalaryny maşklary ýerine ýetirmek üçin aýry-aýry duruzýar. Çagalaryň hemmesi maşky deň ýerine ýetirip başlaýarlar. Kiçi toparyň çagalary maşky 3–4 gezek ýerine ýetirip durýarlar, emma uly toparyň çagalary 5–6 gezek gaýtalaýarlar.

Bedenterbiýe sapagynyň guralyşy. Çagalar bagynda bedenterbiýe sapagy esasan, üç bölümden ybaratdyr:

- giriş-taýýarlyk bölümi;
- esasy bölüm;
- jemleýji bölüm.

Giriş-taýýarlyk bölüm. Çagalar sapak wagtynda dürli hereketleri ýerine ýetirýärler. Olaryň köpüsi bökmek, ylgamak, zyňmak bilen meşgullanyp, köp güýç sarp edýärler. Şonuň üçin çaganyň ähli beden agzalaryny önünden sapakda ediljek hereketlere görä taýýarlamak zerurdyr.

Bu bölümiň esasy maksady – çagalary sapaga taýýarlamakdan, olaryň ünsüni sapaga gönükdirmekden, sapaga höwes döretmekden hem-de olaryň bedenlerini taýýarlamakdan ybaratdyr. Munuň üçin sport häsiýetli maşklar, ýöremegiň we ylgamagyň dürli görnüşleri, ýeke aýagynda we iki aýagynda, duran ýerinde bökmek, öňe ýöremek şeýle hem olaryň ünsüni ösdürmäge degişli oýunlar geçirilýär.

Uly ýaşly çagalara sapakda öňde goýlan maksat düşündirilýär. Bu bolsa olarda sapaga bolan höwesi artdyrýar.

Taýýarlyk bölümiň ýene-de bir esasy maksady – çagalaryň bedenini fiziki ýüke taýýarlamakdyr. Ýagny sapagyň esasy bölümünde

köpräk hereket etjek myşsalaryny, süňklerini we bogunlaryny, dem alyş ýollaryny, nerw ulgamyny işjeň häsiýete taýýarlamakdan ybaratdyr. Meselem, çagalar sapagyň esasy bölümünde bökjek bolsalar, onda taýýarlyk bölümünde aýak myşsalaryny ösdürmeklige degişli maşklar etdirilýär. Bu maşklar 4, 5 görnüşden ybarat bolup biler.

Esasy bölüm. Bu bölümde maksatnamadaky göz önüne tutulan esasy maşklar amala aşyýarlar. Olara esasy hereketleri ösdürmek (ýöremek, ylgamak, bökme, zyňmak, dyrmaşmak), bedeniň aýry-aýry myşsalarynyň işini kämilleşdirmek we berkitmek boýunça maşklar etdirilýär. Bu bölümüň dowamlylygy dürli toparlarda 13 minutdan 18 minuda çenli bolup biler.

Çagalara sapakda öwrediljek täze hereketler we maşklar şu bölümüň ilkinji minutlarynda ýerine ýetirilýär. Bu bölümüň soňky minutlarynda şol öwrenilen hereketler berkidilýär. Berkitmeklik hem oýunlar arkaly amala aşyrylýar. Şonuň üçin oýunlar sapagyň esasy bölümündäki ýerine ýetirilen maşklary berkitmek maksady bilen saýlanyp alynmalydyr.

Jemleýji bölüm. Bu bölümüň esasy maksady – çagalaryň köp hereket eden bedenini adaty ýagdaýa golaýlaşdyrmakdan ybaratdyr. Şonuň üçin bu bölümde ýuwaş hereketli maşklar etdirilýär hem-de oýunlar oýnadylýar.

Sapagyň hemme bölümleriniň usuly taýdan talabalaýyk geçilme-gi terbiýeçiniň taýýarlygyna baglydyr.

Maşklary saýlap almak. Her bir sapak üçin maşklar saýlanyp alnanda çagalaryň ýaş aýratynlygy, umumy fiziki taýýarlygy, pasyl, klimat ýagdaýy, sapagyň geçiriljek ýeri, bar bolan enjamlar, serişdeler hem-de çagalaryň gyzyklanmalary göz önüne tutulýar. Maşklar dürli mazmunda bolmaly: dürli-dürli maşklar, umumy ösdüriji maşklar, esasy hereketlere degişli hereketli oýunlar, tans etmegiň käbir elementleri we ş.m.

Sapagy dogry guramagyň usuly görkezmeleri. Sapagyň ilkinji minudynda (2–4 min.) çagalar sapaga taýar edilýär. Çagalar sapagyň esasy böleginiň mazmunyna hem-de çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä 4–8 maşk ýerine ýetirýärler. Taýýarlyk bölümünde maşklary ýerine ýetirmeklik üçin 4–8 minut wagt berilýär.

Çagalaryň ýerine ýetirýän maşklary aňsatdan kynlaýjy geçmelidir.

Toparlar boýunça bedenterbiýe sapagynyň dowamlylygy

Ýaş topary	Çaganyň 1-nji ýaşy	Çaganyň 2-nji ýaşy	1-nji kiçi topar	2-nji kiçi topar	Orta topar	Uly topar	Mekdebe tayýarlaýyş topary
Sapagyň dowamlylygy (min.)	5–7	7–10	15–18	15–20	20–25	25–30	30–35

ÇAGALAR BAGYND A BEDENTERBIÝE BOÝUNÇA SAPAGY GURAMAGYŇ GÖRNÜŞLERI

Umumy häsiýetnama. Çagalar bagynda körpeleri beden taýdan terbiýelemek boýunça şu aşakdaky işler alnyp barylýar:

- a) bedenterbiýe sapagy (toparlaýyn, ýekelikde we kiçi toparlarda);
- b) ertirki sagaldyş maşklary;
- ç) bedenterbiýe minutlary (sapak wagtynda);
- d) hereketli oýunlar;
- e) bedeni berkidiş çäreleri;
- ä) çagalar bagyndan başga ýerlere gezelenç we ekskursiýa;
- f) bedenterbiýe baýramçylygy we ş.m.

Çagalary beden taýdan terbiýelemekdäki şu ýokardaky görkezilen görnüşleriň aýry-aýry usullary hem-de gün tertibinde öz ulanmaly wagtlary bardyr.

Çagalary beden taýdan terbiýelemek işi çagalar bagynda geçirilýän beýleki çäreleriň üsti bilen amala aşyrylýar. Meselem, aýdym-saz meşgullanmasynda körpeler tans edýärler. Bu hem çagalary beden taýdan terbiýelemekde uly rol oýnaýar.

Çagalar bagynda ertirki sagaldyş maşklar 7–12 minut, bedenterbiýe minutlar 4–5 minut, howa wannalary 5–10 minut, hereketli oýunlar günün dowamynda 2–3 gezek geçirilýär.

Bulardan başga-da çagalar bedenterbiýe bilen öýlerinde özbaşdak ýa-da ata-eneleriniň ýolbaşçylygynda meşgul bolýarlar.

Sapaklary geçirmegiň ähmiýeti. Sapakda maşklary öwretmeklik ýörite maksatnama esasynda ýaş aýratynlygyna görä öwredil-

ýär. Çagalara maşklary sapaklaryň üsti bilen öwrenmeklik olarda köp psihiki häsiýetleri terbiýeleýär: guramaçylykly bolmaga, hereketleri ýoldaşlary bilen bilelikde ýerine ýetirmeklige, terbiýeçiniň düşündirişine gulak asmaga endik edýärler.

Sapagyň gün tertibindäki wagty. Bedenterbiýe sapagy çagalar bagynyň hemme toparynda geçirilýär. 1 ýaşyna çenli bolan çagalar bilen sapak ýekelikde (indiwiduallykda) geçirilýär. 1 ýaş 6 aýlykdan 3 ýaşa çenli bolan çagalar bilen kiçi toparlara (5–6 çaga) bölmek bilen, 3 ýaşdan 7 ýaşa çenli çagalar bilen bütin topar bolup geçirilýär.

1 ýaşyna çenli bolan çagalar bilen bedenterbiýe sapaklary her günde geçirilýär.

1,5 ýaşdan 7 ýaşa çenli çagalar bilen sapak hepdede 2 sagat geçirilýär. Sapaklar günün birinji ýarymynda ertirlik nahardan 30 minut çemesi soňrak geçirilmeli. Sapak ýörite bedenterbiýe zalynda ýa-da sport meýdançasynyda geçirilýär. Sapagyň mazmunyna sagaldyş maşklar, hereketli oyunlar girýär.

Irki maşklar. Irki maşklaryň ähmiýeti. Çagalar bagynda geçirilýän irki maşklaryň çaga bedeniniň sagdyn ösmegi üçin ähmiýeti uludyr. Bu maşklar çagalaryň bedenini berkidýär we sagdyn ösmegine hemaýat edýär. Irki sagaldyş maşklary ertirlik naharyň öň ýanynda geçirilýär. Çagalar irki sagaldyş maşklary ýerine ýetirmeklige iki ýaşyndan başlaýarlar. Gündelik irki sagaldyş maşklary ýerine ýetirmegiň çagalaryň saglygyny berkitmek, bedenlerini ösdürmek, keýplerini gowulandyrmak üçin ähmiýeti örän uludyr.

Irki sagaldyş maşklary yzygider geçirmeklik çagalarda fiziki maşklar bilen meşgullanmak endigini terbiýeleýär. Irki sagaldyş maşklary körpeleriň kelle beýnisiniň işjeňligini artdyrýar.

Bir günki irki sagaldyş maşklary üçin saýlanyp alnan maşklar çaganyň hemme myşsalaryny ýa-da bedenlerini ösdürmek üçin gönükdirilen bolmaly. Ol diňe uly myşsalaryny däl-de eýsem boýun, el, barmak ýaly beden agzalarynyň hem ösdürilmegini göz önüne tutmaly.

Sagaldyş maşklary geçirmegiň usuly. Irki sagaldyş maşklar çaganyň ýaşyna görä saýlanyp alynýar. Irki sagaldyş maşklar haýal ýöräp tegelek bolup durmak, hatara düzülmek ýa-da 2–3 hatara düzülmekden başlanýar. Soňra buýruk esasynda çepe we saga öwrülmeçlik

tabşyrylýar. Ondan soňra çagalar ýöräp başlaýar. Dyzyny ýokary göterip, soňra aýagyň ujunda we ökjede ýöremek. Ylgamakda ilki haýal, soňra ylgawy çaltlandyrmak usulynda alnyp barylýar.

Çagalar ýöremekden we ylgamakdan soňra umumy ösdüriji maşklary ýerine ýetirýärler. Bu maşklar kem-kemden kynlaşdyrylýar.

Irki sagaldyş maşklarynyň toplumyny düzmek. Irki sagaldyş maşklarynda berilýän maşklar çaga üçin tanyş bolmalydyr. Irki sagaldyş maşklar bedenterbiýe sapagy bilen berk baglanyşykda bolup, sapakda ulanylýan maşklar ulanylmalydyr. Maşklar çaganyň boýun, egin, bil, el, aýak myşsalaryny ösdüriji bolup, ýokardan aşaklygyna ýerine ýetirilmelidir. Ýyl dowamynda 10–12 sany maşklar toplumyny düzmek gerek bolýar.

Kiçi toparyň çagalary maşklary ýerine ýetirenlerinde, «Guşlar şeýle uçýarlar», «Uçarlar şeýle uçýarlar», «Guşlar şeýle däne çokýarlar» diýen ýaly sözler ulanylsa, onda gyzykly we täsirli bolar.

Irki sagaldyş maşklaryny geçirmegiň usuly. Irki sagaldyş maşklary geçirmegiň ilkinji talaby – çaganyň fiziki we psihiki taýdan ösmegi üçin täsirli ýagdaýy döretmekden ybaratdyr. Sagaldyş maşky geçirmegiň wagty toparlar boýunça kem-kemden köpelmelidir. Meselem: kiçi toparda 4–5 minut, orta toparda 6–8 minut, uly toparda 8–10 minut, mekdebe taýarlaýyş toparynda 10–12 minuda barabar bolmalydyr.

Usuly görkezme. Her bir terbiýeçiniň irki sagaldyş maşklary geçirmegiň usulyny gowy bilmegi gerekdir.

Irki sagaldyş maşklarynda tertip boýunça hatara ýa-da iki hatara düzülmek. Kiçi toparyň çagalary hatara ýa-da iki hatara durmaklygy başarmaýarlar. Şeýle ýagdaýda çagalaryň dogry durmaklaryna oňaýly bolar ýaly göni çyzyk çyzyp goýmaly. Umumy ösdüriji maşklary ýerine ýetirmek üçin kiçi toparyň çagalary töwerek bolup durýarlar. Orta toparyň çagalary 3–4-den hatar bolup durýarlar. Çagalaryň şeýle durmaklary terbiýeçiniň gowy gözegçilik etmegine kömek edýär. Hatara ýolbaşçylyk edýän çaga wagtal-wagtal çalşyrylýar.

Irki sagaldyş maşklaryň ahyrynda çagalar ýene-de bir hatar bolup durýarlar. Çagalaryň şeýle bir hatara düzülmegi ýöremek we ylgamak üçin amatlydyr. Çagalara saga, çepe, yzyňa öwrülmegi öwretmeklik uly topardan başlanýar.

Umumy ösdüriji maşklar: Maşklar şu aşakdaky zygiderlikde ýerine ýetirilmelidir. Ilkinji 1–2 sany maşk – el, egin, döş myşsalaryna degişli, soňra 3–5 maşk – garyn, arka aýak myşsalaryny ösdürmeklige gönükdirilýär. Ýöremekden we ylgamakdan soň 1–2 sany maşk el we egin myşsalaryna degişli bolmaly. Umumy ösdüriji maşklar çagalaryň ýaşyna görä 4-den 7–8-e çenli köpeliýändir. El we egin myşsalaryna çenli bolan maşklar 8–12 gezege çenli gaýtalanýar, garyn we arka myşsalaryna degişli maşklar bolsa 4–8 gezek gaýtalanýar.

Maşklary ýerine ýetirmekligiň depgini dürli-dürlüdür. Başdaky 1–2 gezekki maşk – orta tempde, soňra 3–4 gezekki maşk – tiz, iň soňky ýene-de ýuwaş depginde bolýandyr. Maşklar dürli ýagdaýda ýagny dik durup, oturyp ýa-da ýatan ýerinde ýerine ýetirilip bilner.

Toparlar boýunça irki sagaldyş maşklary geçirmek. Kiçi topar. 2–3 ýaşyndaky çaganyň ortaça agramy 15–16 *kg*, boýy hem 100 *sm* ýetýär. Kelle beýnisiniň işi hem ösüşde bolýar. Çaganyň ýady, hyýaly bellibir derejede ösýär. Bu ýaşdaky çagalar käbir zatlaryň keşbini oýunda, surat çekenlerinde we öz edýän hereketlerinde döretmegi başaýarlar. Irki sagaldyş maşklaryň dowamlylygy 5–6 minut bolup, 3–4 maşkdan ybarat, her maşk hem 4–6 gezek gaýtalanýar. Çagalar maşklary töwerekleýin durup ýerine ýetirýärler. Sagaldyş maşklary çagalaryň töwerekleýin bolup ýöremeginden başlanýar. Ilki bada çagalaryň töwerek bolup ýöremekligi üçin meýdançanyň her ýerine oturgyç ýa-da kubik goýulýar.

Çagalar, esasan hem, bir zadyň hereketine öýkünip, maşklary ýerine ýetirmekligi halaýarlar.

Meselem:

Ganatlaryny kakýar towuk.

Pat-pat edip bökyär towuk.

Ajyganyny duýandan soň

Däneleri çokýar towuk.

Ýa-da:

Bir, iki, üç, dört, baş,

Towşanjyklar iyyär mäs.

Aýajygyna degýär daş.

Gözlerinden akýar ýaş.

Orta topar. 4–5 ýaşyndaky çaganyň ortaça agramy 17–18 *kg*, boýy hem 106–107 *sm* ýetýär.

Çagalar maşklary terbiýeçi bilen bilelikde ýerine ýetirýärler. Irki sagaldyş maşklaryň dowamlylygy 6–8 minut bolup, 4–5 maşkdan

ybarat bolmaly. Her maşk 5–6 gezek ýerine ýetirilmeli. Ylgamagyň dowamlylygy 20 sekunt bolmaly. Bu toparda nämedir bir zada öýkün-mek bilen baglanyşykly maşklar az ulanylýar. Olar maşklary, köp-lenç, baýdajyklaryň, kubikleriň, ýüpleriň, toplaryň we halkalaryň kö-megi bilen toparlara bölünip ýerine ýetirýärler. Terbiýeçi çagalaryň garşysynda durup, maşklary ilki özi ýerine ýetirip görkezýär. Bu ýaşdaky çagalar bilen geçirilýän maşklar dürli-dürli bolmaly. Egin myşsasyna degişli maşklar üç bölekden ybaratdyr. Meselem, ellerini öňe, ýokary götermek we aşak göýbermek. Göwre myşsalaryna de-gişli maşklar ýerine ýetirilende göwräni öňe, gapdallara gysardanynda elleriň bykynda bolmagy hökmandyr.

Orta toparda umumy ösdüriji maşklar şu yzygiderlikde alnyp barylýar:

Eger-de 4 maşkdan ybarat bolsa:

- egin we el myşsalaryna degişli;
- göwrä degişli;
- aýaga degişli;
- egin we el myşsalaryna degişli.

Eger-de 5 maşk bolanda:

- egin we el myşsalaryna degişli;
- göwrä degişli (gysarmak);
- göwrä degişli (gapdala öwrülme);
- aýaga degişli;
- egin we el myşsalaryna degişli.

Terbiýeçi maşklary çagalar bilen bilelikde ýerine ýetirýär we şol wagtyň özünde maşklaryň dogry ýerine ýetirilişine gözegçilik edýär. Ylgalýan wagtynda çagalaryň ylgaýan tarapynyň garşysynda durup, olaryň ylgaýyşlaryna, aradaşlyklaryna syn edýär.

Orta toparda irki sagaldyş maşklaryny geçirmegiň usuly.

Çagalar hatara düzülýärler. Terbiýeçi olaryň daşky görnüşlerine syn edýär we topar ýolbaşçysyny belleýär. Topar ýolbaşçysy çagalary hatara goýmakda we maşklary ýerine ýetirmekde terbiýeçä kömek edýär.

Hatar bolup ýöremek. Çagalar «Ýöre!» diýlen buýrukdan soň ýöräp başlaýarlar. Terbiýeçi çagalara dogry, itekleşmän ýöremegi ýat-ladýar.

Ýuwaşja ylgamak. (20 sekunt). Çagalar ellerini gursaklaryna tutup ylgaýarlar. Terbiýeçi çagalaryň aýagyna goşup deprek kakýar.

Ortadan hatar bolup ýöremek. Terbiýeçi ortada durýar. Öňde duran çagany ýanyna çagyryýar. Beýleki çagalar onuň yzyndan ýöreyärler. Terbiýeçi olaryň öňüne düşüp ýöreyär we maşklary ýerine ýetirmek üçin gerek bolan predmetleriň (halkalaryň, pökgüleriň, baýdajyklaryň, taýaklaryň, ýüpleriň) ýanyna alyp barýar-da her çaganyň bir predmeti alyp ýene-de hatara düzülmegini tabşyryýar.

Toparlara bölünip hatara düzülmek. Terbiýeçi topar ýolbaşçysyna çagalary hatara düzmekligi sorayar. Topar ýolbaşçysy çagalary 2 topara bölüp, hatara duruzýar. Toparyň taýýarlygy barada terbiýeçi duýdurýar.

Umumy ösdüriji maşklar: çagalar 4–5 sany maşky yzygider ýerine ýetirýärler.

Toparlaýyn hatara düzülmek. Terbiýeçiniň buýrugy boýunça toparlar yzly-yzyna ýöräp, hatara düzülýärler. Olar ýuwaş ýöräp baryp, ellerindäki predmetleri alan ýerinde goýup hatara durýarlar ýa-da ýörişi dowam etdirýärler.

Ýuwaşja ylgamak (20 sekunt) we kolonnada ýöremek.

Çagalar ylgaýan we ýöreyän wagty terbiýeçi bellibir tempde depregi kakyp durýar.

Uly topar. 5–6-ýaşyndaky çaganyň agramy 2,5 *kg* artýar, ýagny 20–21 *kg* ýetýär. Boýy hem 112–115 *sm* ýetýär. Bu ýaşdaky çagalarda hereket etmäge bolan höwes örän güýçli bolýar, özlerem maşklary özbaşdak ýerine ýetirmäge ukyplydyrlar.

Irki sagaldyş maşklary 8–10 minut dowam edip, 6 maşkdan ybarat bolup, olaryň hersi 6–8 gezekden gaýtalanýar. Ylgamak 30 sekunda çenli bolýar. Ýöremek her hili bolýar: hatar bilen, jüp-jüpdən, el tutuşyp, dagynyk, bir-biriňe degmän.

Irki sagaldyş maşklary toparlara bölünip geçirilýär. Umumy ösdüriji maşklar öňki toparlara garanda çylşyrymlaşýar. Olar käbir maşklary oturyp hem ýatyp hem ýerine ýetirip bilýärler.

Bu ýaşdaky çagalar sagaldyş maşklary üçin gerek bolan predmetleri özleri özbaşdak alyp bilýärler. Maşklar şu aşakdaky yzygiderlikde bolýar:

- egin we el myşsalaryna degişli;
- göwrä degişli;
- aýaga degişli;
- egin we el myşsalaryna degişli;
- göwrä degişli;
- aýaga degişli.

Uly toparyň çagalary bilen irki sagaldyş maşklary sport geýiminde geçirilse gowy bolýar.

Mekdebe taýarlaýyş toparynda irki sagaldyş maşklary guramak.

6–7 ýaşyndaky çagalaryň agramy 24–25 kg, boýy hem 124–125 sm ýetýär. Kelle beýnisiniň iş ukyby artýar, ýürek gan-damarlarynyň işi hem kadalaşýar. Her bir edýän hereketleri kadalaşýar. Çaganyň esasy hereketleriniň netijesinde barmak myşsalary hem ösýär.

Yzygiderli we maksatly okatmagyň, öwretmegiň netijesinde çagada syn etmek, kabul etmek we ýatda saklamak ýaly psihiki häsiýetler hem bellibir derejede ösýär. Çaganyň fiziki we psihiki taýdan ösmegi onuň käbir zatlary özbaşdak ýerine ýetirmegine mümkinçilik berýär. Olar her gün irki sagaldyş maşklary etmekligiň zerurlygyna düşüniپ başlaýarlar. Bu topara irki sagaldyş maşklary geçirmegiň wagty 10–12 minut bolup, 5–6 sany umumy ösdüriji maşklardan ybaratdyr. Maşklar 8–10 gezegä çenli gaýtalanylýar. Irki maşklar ýerine ýetirilýärkä çagalaryň ylgamagy 35–40 sekunt bolmaly. Çagalara ylgayan wagtlary uly ädimler bilen bökmeklik we ýörişge geçmeklik hem tabşyrylýar.

Çagalar hatar bolup ýöreyän wagtlary dürli hili ýöreyärler: iki-ikiden, dagynyk bolup, dürli ugurlar boýunça aýlanyp, ugruny üýtgedip we ş.m. Ylgamak hem: iki-ikiden, egrem-bugram, dagynyk we ş.m. görnüşde bolýar.

Çagalaryň ýöremek, ylgamak, bökmek bilen baglanyşykly edýän hereketleri terbiýeçiniň düşündirişi bilen amala aşyrylýar. Sebäbi şolar ýaly maşklary çagalar uly toparda köp ýerine ýetirýärler. Bu toparyň çagalaryna maşklary halka, taýajyklar, dürli gowrümli pökgüler, skakalkalar we ýüpler bilen geçirmeklik maslahat berilýär. Bu toparyň çagalary bilen maşklarda baýdajyklar ulanylmaýar.

Bu toparda ýylyň ikinji ýarymyndan başlap, maşklarda edilýän hereketleri «bir, iki, üç, dört» diýip gaýtalasa bolar.

Çagalar sapak üçin gerek bolan enjamlary özleri alýarlar. Şonuň üçin enjamlar tertipleşdirilip goýulmalydyr, ýagny asylyp goýulýar, pökgüler bolsa uly torbalara salnyp goýulýar. Eger-de çagalar bagynda şeýle mümkinçilikler bolmasa, onda nobatçy çagalara gerekli enjamlary bölüp berýär ýa-da önünden olaryň oturgyjyna goýup çykýar. Umumy ösdüriji maşklar şu aşakdaky mazmunda saýlanyp alynmalydyr:

Olaryň sany 6 bolanda:

egin we el myşsalaryna degişli;

göwrä degişli;

aýaga degişli;

egin we el myşsalaryna degişli;

göwrä degişli;

aýaga degişli.

Şu aşakdaky ýaly saýlanyp alnyp bilner:

egin we el myşsalaryna degişli;

göwrä degişli;

aýaga degişli;

göwrä degişli;

aýaga degişli;

göwrä degişli;

aýaga degişli (bökjeklemek).

Mekdebe taýýarlaýyş toparlarynda irki sagaldyş maşklaryny geçirmegiň usullary şu aşakdakylardan ybaratdyr:

Çagalar sport geýimlerini geýip hatara düzülýärler. Topar ýolbaşçysy bellenilýär.

Topar bolup ýöremek. Terbiýeçi çagalar topar bolup ýöränlerinde göwrelerini dogry tutup ýöreýişlerine syn edýär.

Egrem-bugram ylgamak. 40 sekunt. 4 hatara bölünip ýöremek. 4 hatara bölünmek üçin hatara düzülen çagalar bir, iki diýip sanaýarlar we şol sanlar boýunça 2 hatara düzülýärler. Terbiýeçi 2 hatara düzülen çagalardan ýene-de ýokardaky ýaly iki hatara bölünmegini tabşyrýar. Netijede, toparyň çagalary 4 hatara bölünýärler. Olaryň şeýle bölünmegi sagaldyş maşklaryny geçirmek üçin amatlydyr.

Umumy ösdüriji maşklar. 6 ýa-da 7 sany maşklar saýlanyp alynýar we yzygiderli ýerine ýetirilýär.

Sport görnüşli bedenterbiýe maşklary. Çagalar bagynda çagalaryň rolikli konkide ýöremek, welosiped we samokad sürüp bilmegi hem-de suwda ýüzüp bilmegi öwretmek ýaly sport görnüşli oýunlar oýnadylýar. Çagalar bu oýunlary uly gyzyklanma bilen oýnaýarlar. Bu oýunlar çagalaryň bütin bedenleriniň kadaly ösmegine oňaýly täsir edýär. Olaryň gan-damar ulgamynyň, dem alyş organlarynyň, merkezi nerw ulgamynyň ösmegine örän gowy täsir edýär. Bu oýunlar çagalarda çalasyn bolmak, güýçli bolmak, çydamly bolmak ýaly fiziki häsiýetleri hem terbiýeleýär.

Açyk howada guralýan bu oýunlar çagalary has şatlandyrýar, keýplerini göterýär. Çagalarda peýdaly duýgularyň döremegi olarda güýçli we çydamly bolmak ýaly häsiýetleriň ösmegine kömek edýär. Sport görnüşli oýunlarda çagalar pasyllara, howanyň ýagdaýyna görä geýinmelidirler. Ine, şeýle edilende sport görnüşli oýunlar çagalaryň beden taýdan ösmegine peýdaly bolup biler.

Topar bolup oýnalýan sport oýunlary çagalarda ýaşlykdan dostluk, ýoldaşlyk, birek-birege kömek etmek ýaly ahlak häsiýetleriniň kemala gelmegine hem ýardam edýär.

Rolikli konkini, welosipedi, samokady sürenden soň, ony süpürüp, arassa saklamaklygy öwretmek çagalarda arassa we tertipli bolmak, zähmeti söýmek ýaly gowy gylyk-häsiýetleriň döremegine kömek edýär.

Sport görnüşli oýunlar bilen çagalar günün ikinji ýarymynda gezelenç edip bilerler. Bu oýunlary ähli toparlaryň çagalaryny birnäçe toparlara bölüp geçirmek bolýar. Bu oýunlary uly we mekdebe taýýarlyk toparlarynyň çagalary özbaşdak hem oýnap bilerler.

Bulardan başga-da çagalara, mümkin bolan ýerlerde, buzuň üstünde typyp ýöremek ýaly sport görnüşleri bilen meşgullanmak mümkinçiligi hem döredip bolar.

Rolikli konkide ýöräp bilmegi öwretmek. Biziň ýerli şertlerimizde çagalara buzuň üstünde konkide typyp ýöremekligi öwretmeklige mümkinçiligiň ýok ýerinde ony öwretmek üçin ýörite «Buzly köşk» binasy bar. Şol ýerde çagalara buzuň üstünde konkide typyp ýöremeklik öwredilýär. Sportuň bu görnüşi çagalaryň saglygyny berkitmekde hem-de birnäçe myşsallaryny ösdürmekde örän peýdalydyr.

Sportuň ýene bir görnüşi rolikli konkide ýöremek. Rolikli konkide ýöremeklik howanyň maýyl wagtlary, ýagny bahar we tomus aýlarynda öwredilýär. Rolikli konkiler iki hilli bolýar. Iki rolikli hem-de dört rolikli. Mekdebe çenli ýaşly çagalar üçin dört rolikli konk amatlydyr. Sebäbi dört rolikli konkiniň üstünde deň agramlylygy saklap durmaklyk kyn bolmaýar. Rolikli konk botinka berk berkidilýär, şonuň üçin çaganyň geýýän botinkasy onuň aýagyna laýyk, bir jorap bilen geýilen, hem-de gowy daňylan bolmalydyr. Çaganyň geýimi hem howanyň ýagdaýyna laýyk bolmalydyr.

Rolikli konkide ýöremek üçin asfaltlanan meýdança amatlydyr. Onuň bilen maşyn gatnawly ýollarda ýöremek örän howpludyr.

Konkide ýöräp bilmegi öwretmegiň usuly. Konkide ýöräp bilmekligi mekdebe taýarlaýyş toparynyň çagalaryna öwretmek bolar. Mümkün bolsa terbiýeçiniň özi taýýarlanýar, ýa-da bolmasa ol öňürti bir çagany aýratynlykda gowy taýýarlaýar. Şeýle hem mekdep okuwçylarynyň kömeginden peýdalanyp biler. Terbiýeçi bir bada 2–3 çaganyň elinden tutup ýöremegi öwredýär. Soňra göni özbaşdak ýöremeklik we ýöräp baryp yzyňa öwrülmeçlik öwredilýär. Çaga bir gezekde 5–8 minutdan köp konkide ýöretmeklik maslahat berilmeýär. Sebäbi olaryň aýak süňkleri heniz gowy berkemedik. Konkide ýöremeklik oglanlara hem-de gyzlara deň öwredilýändir. Çagalar konkide ýöräp bolanlaryndan soňra ony arassa süpürüp, öz ýerinde alyp goýmagy endik edinmelidir.

Tigir (welosiped) we samokat sürmegi öwretmek. Tigir sürmek çalt hereketli hem-de güýjüňi ösdüriji maşklaryň toparyna girýär. Tigir sürmek ýürek-gan damarlaryň, dem alyş organlaryň, dürli myşsalaryň ösüşine, aýratyn-da aýak myşsalaryň ösüşine örän gowy täsir edýär. Tigri hemişe sürüp ýörmeklik adamda ýyndamlygy, çalasynlygy, deňagramlygy, göz çaky bilen ölçemekligi ösdürýär. Ol şeýle-de adamda batyrlyk ýaly häsiýetleri hem terbiýeleýär. Tigir sürmeklik çaganyň ruhuny göterýär we çalasyn hereket etmek endigini ösdürýär.

Mekdep ýaşyna ýetmedik çagalar üçin iki tekerli we üç tekerli tigirleri ulanmak maslahat berilýär. Çagalar bagy üçin iň oňaýlysy ýygnaýan tigirlerdir, ýagny ony gerek bolsa iki ýa-da üç tigirli edip

bolýar, oturgyjyny hem çaganyň boýuna görä aşak, ýokary edip bolýar.

Her bir çagalar bagynda çagalaryň tigr sürmekliri üçin ýörite meýdançalar bolmalydyr. Onuň uzynlygy 50 metr, ini hem 3 metr bolmaly.

Çagalar tigri sürüp bolanlaryndan soň süpürüp, gerek bolsa ýaglap tertipli edip goýmaklygy endik etmelidirler. Çagalara tigr sürmeklik irden kabul edilýän wagtda, gezelençde hem-de öýlänlik iýilenden soň örän amatlydyr.

Tigr sürmegi öwretmegiň mazmuny. Iki hem-de üç tekerli tigre münip bilmeklik, düşüp bilmek, göni sürmegi, çepe we saga öwrüp bilmegi, töwerekde we egrem-bugram ýerde sürmegi hem-de gerek wagty saklap bilmegi öwretmeli.

Tigr sürmegi öwretmegiň usuly. Ilki bilen çagalara tigr sürmegiň düzgünini öwretmeli. Tigr sürülýän ýerde diňe bir ugur boýunça hereket etmegi, diňe sag tarap boýunça ýöremegi öwretmeli. Tigr sürülýän ýerden başga ýere çykyp gitmezligi, ýagny maşyn gatnawly ýollara çykmazlygy, eger-de öňden çaga çykaýsa, ondan sowlup geçmegi öwretmeli.

Çagalara 3 tekerli tigri sürmeklik 2 ýaşyndan başlap öwredilýär. Ilki bilen oňa münmek usuly öwredilýär. Tigre çep tarapyndan münülýär. Ruly tutup, sag aýagyňy oturgyjyň üstünden aýlap, sag taryndaky pedalyň üstüne goymaly we öňe seretmeli, dogry oturyp sürüp gitmeli. Ilki dogry ýolda sürmek, soňra sagda, çepe yzyňa öwrülme öwredilýär.

Iki tekerli tigirleri sürmek 4 ýaşyndaky çagalara öwredilýär. 3 tekerli tigiri özbaşdak gowy sürüp bilýän çagalar 2 tekerli tigri sürmegi tiz öwrenýärler. Iki tekerli tigri sürmeklik her çaga aýratynlykda öwredilmelidir.

Samokat sürmegi öwretmegiň usuly. Samokat hem tigr ýaly iki we üç tekerli bolýar. Samokatda tigirdäki ýaly pedal bolmaýar. Samokady şonuň üçin çaganyň özi bir aýagyňy samokadyň üstüne goýup, ikinji aýagy bilen ýere diräp bat alyp ýöreyär. Çaga, şeýlelikde, 4–5 gezek bat alandan soň, ikinji aýagyňy hem samokadyň üstüne goýýar. Samokatlar hem dürli-dürli bolýar. Käbirleriniň tigr rezinden, käbirleriniňki demirden bolýar. Çagalar samokata münenlerinde

hemişe bir aýagy bilen bat alyp ýöremeli dälidirler. Aýaklary gezek-gezegine çalşyrylmalydyr. Samokady sürmegi öwretmegiň usuly hem tigr sürmegi öwretmegiň usuly ýalydyr.

Hereketli oýunlar. Hereketli oýunlar çagalary hemme taraplaýyn terbiýelemegiň esasy serişdeleriniň biridir.

Hereketli oýunlar bu çagalaryň iň gyzyklanyp oýnaýan oýunlarynyň bir görnüşidir. Hereketli oýunlar öz adyndan belli bolşy ýaly, hereket bilen bagly bolan oýunlardyr. Çagalar bu oýunlary höwes bilen oýnap, özleriniň hereket etmegine bolan islegini kanagatlandyrýarlar. Hereketli oýunlaryň terbiýe berijilik ähmiýeti örän uludyr. Olar çagalaryň akyly, ahlak, fiziki we estetik taýdan terbiýe almaklaryna kömek edýär.

Hereketli oýunlaryň bellibir düzgüni bardyr. Oýnuň düzgünini berjaý etmek oýny oýnaýan hemme çagalar üçin hökmandyr. Çagalar oýunda ýeňiji bolmak üçin çalasyn bolmak, öňde duş gelen kynçylyklary ýeňmek üçin synanyşýarlar. Bu oýunlar çagalarda başarnygy, ugur tapyjylygy, çydamlylygy ösdürýär.

Bu mazmundaky oýunlar çagalaryň daşky durmuş baradaky düşüňjelerini hem baýlaşdyrýar. Oýun çagalary dostlaşdyrýar.

Hereketli oýunlaryň görnüşleri. Hereketli oýunlar ýönekeý we çylşyrymly häsiýetde bolýarlar. Tennis, badminton, basketbol we woleýbol ýaly sport häsiýetli oýunlar çylşyrymly oýunlardyr. Çagalar bagynda köplenç ýönekeý mazmundaky hereketli oýunlar oýnadylyar. Ýönekeý mazmundaky oýunlar mazmunly we mazmunсыз bolýarlar.

Mazmunly oýunlaryň takyk düzgüni bolýar. Çagalar haýsy bol-sa-da bir keşbi ýerine ýetirmek üçin daşky durmuşdan alan düşüňjelerini ýüze çykarýarlar. Ýagny olar, käbir oýunlarda haýwanlaryň, guşlaryň häsiýetlerini ýerine ýetirýärler. Meselem, muňa «Pişik», «Agsak durna», «Tilki we gazlar», «Möjek» ýaly manyly oýunlar mysal bolup biler.

Manysyz oýunlara diňe göz önüne tutulan hereketleri ýerine ýetirmek bilen bagly bolan oýunlar degişlidir. Meselem, pökgüler, halkalar, taýajyklar we oýnawaçlar bilen bagly bolan oýunlar. Muňa «Meniň ýanyma ylgaň», «Şöhle bilen oýun» ýalylar mysal bolup biler.

Hereketli oýunlar ylgamak, bökmek we zyňmak bilen bagly bolýarlar. Olar çalt, orta we ýuwaş hereketli oýunlara mahsusdyr.

Çalt hereketli oýunlar – bu oýunlara hemme çagalar gatnaşýarlar we hemmesi çalt hereket edýärler.

Orta hereketli oýunlar – bu oýunlara hem ahli çagalar gatnaşýarlar, emma çagalaryň edýän hereketleri o diýen çalt bolmaýar (ýöremek, predmetleri alyp bermek).

Ýuwaş hereketli oýunlar – bu oýunlarda 2–3 çaga hereket edýär. Beýleki çagalar durýarlar. Meselem, «Pişik we syçan» oýny. Çalt hereketli oýunlar çagalaryň ýadaw däl hem-de howanyň salkynjak wagtlarynda oýnatmaklyk maslahat berilýär. Ýuwaş hereketli oýunlar çagalaryň ýadaw wagty, howanyň hem yssy wagtynda oýnadylýar.

Aýry-aýry ýaşdaky toparyň çagalary bilen gurnalýan oýunlaryň aýratynlygy. Aýry-aýry ýaşdaky çagalaryň oýunlary çylşyrymlylygy we aňsatlygy, mazmuny, oýnuň düzgüniniň köplügi we azlygy, oýnaýanlaryň özara aragatnaşygy, oýundaky aýdylmaly sözler boýunça hem bölünýär. Körpeje çagalaryň oýunlaryna ýöremek, ylgamak, bökmek, dyrmaşmak ýaly häsiýetdäki oýunlar degişlidir. 1 ýaşyna çenli bolan çagalar ýönekeý oýunlary gowy görýärler. Meselem, «Yzyňdan ýeterin», «Gurjak bilen oýun», «Pökki bilen oýun» ýaly oýunlar mysal bolup biler.

1 ýaşdan 3 ýaşa çenli bolan çagalaryň oýunlaryna az hereketli oýunlar girýär. Meselem, «Tekiz ýoljagaz bilen» diýen oýna ýöremek we ylgamak ýaly hereketler girýär.

Uly ýaşdaky çagalaryň oýunlary çylşyrymlydyr. Kiçi toparyň çagalary oýnanda, köplenç, terbiýeçi oýny alyp baryjy bolýar. Uly çagalaryň oýunlarynda keşpler 3–4-e çenli köpeliýär. Meselem, «Ördek we durnalar» diýen oýunda çopan, möjek, ördek ýaly keşpler bardyr.

Hereketli oýunlary öwretmegiň usuly. Çagalaryň oýnamaklary üçin oýun saýlap almagyň birnäçe şertleri bardyr. Oýunlar saýlanyp alnanda, çagalaryň ýaş aýratynlygyny, howa ýagdaýyny, terbiýeçilik ähmiýetini göz önüne tutmalydyr. Meselem, çagalara bökmek endigini berkitmeklik göz önünde tutulan bolsa, bökmege degişli oýunlary oýnatmak göz önünde tutulýar.

Çagalar üçin oýun saýlanyp alnanda ondaky hereketler körpeler üçin düşnükli we tanyş, düzgünleri hemme çagalar üçin gyzykly bolmalydyr.

Howanyň yssy wagty ýuwaş hereketli, sowuk wagty hem çalt hereketli oýunlar oýnalmalydyr. Bedenterbiýe sapagynda oýnamak üçin az ýer talap edýän oýunlar saýlanyp alynýar. Emma munuň tersine gezelenç wagtlyry üçin saýlanyp alynýan oýunlar giň, köp meýdany talap edýän bolmalydyr.

Oýny guramak üçin taýýarlyk görmek. Terbiýeçi oýny saýlap alandan soňra, onuň mazmuny we usuly bilen tanyşýar. Onuň meýilnama ýazgysyny ýazýar, ýagny çagalary nähili toplamaly, rollary çagalaryň arasynda nähili bölüşdirmeli, oýnuň düzgünini nähili yzygiderlilikde düşündirmeli. Şeýle-de oýny nähili signal (buýruk) boýunça başlamaly we gutarmaly. Oýny näçe gezek gaýtalamaly we ş.m. zatlar bellemelidir.

Birnäçe hereketli oýunlar haýwanlaryň hereketleri esasynda oýnalýar. Oýunlaryň mazmuny çagalara düşnükli bolar ýaly hem-de onuň gyzykly geçmegi üçin terbiýeçi çagalary oýundaky haýwanlaryň hereketleri bilen dowy tanyş etmeli. Oňa degişli suratlar görkezilmeli. Meselem, guşlaryň uçuşy, böküş, itleriň, möjekleriň ylgaýşy, haýwanlaryň üstüne topulyşy we ş.m.

Terbiýeçi oýnuň geçiriljek ýerini takyk bellemeli. Oýun üçin gerek bolan esbaplary (pökgüleri, ýüpleri, taýajyklary we ş.m.) taýýarlamaly.

Terbiýeçi çagalaryň oýunlara bolan islegini ösdürmeli we her bir oýny şatlykly, gyzykly hem-de çagalaryň isleglerine görä gurnamaly.

Kiçi ýaşly topar çagalary bilen oýun oýnamaklyk ilki 4–5 çaganyň arasynda gitse, soňra kem-kemden beýleki çagalar oýna çekilse gowy bolýar.

Orta we uly ýaşly toparyň çagalary bilen oýun guralanda, körpeler entek meýdança çykmazyndan öň, ýagny haýsy oýny oýnamaly, nirede ýygmanyşmaly we oýny nähili guramalydygy barada güründeşlik geçmeli.

Oýun üçin çagalary ýygnamaklyk 1–2 minutdan köp bolmaly däl, sebäbi çagalar köp garaşmaly bolsa, onda birnäçe çagalaryň oýun oýnamaklyga bolan höwesini gaçýar. Oýunlary geçirmegiň dowamly-



7- nji surat

lygy dürli-dürlidir. Meselem, köp hereketli oýunlar 3–5 gezek, az hereketli oýunlar bolsa 4–5 gezek geçirilip bilner. Hereketli oýunlary guramagyň wagty hem 5 minutdan 15 minuda çenli bolup biler.

Terbiýeçi oýnuň ahyrynda oýny jemleýär we oýna gowy, işjeň gatnaşan çagalary höweslendirýär.

Oýny jemlemek. Terbiýeçi kiçi ýaşly toparyň çagalary bilen oýnalýan oýny jemlände çagalara ýüzlenip, başga bir ýuwaş hereketli işe geçmekligi tabşyrýar. Uly ýaşly toparyň çagalaryna oýnuň gutarandygyny duýdurýar we sport meýdançasynyň töweriginde ýuwaş ýöremegi, käbir hereketleri ýerine ýetirmegi tabşyrýar.

Terbiýeçi ondan soň çagalary meýdançanyň bir tarapyna ýygnaýar we olaryň oýny nähili oýnandyklaryny, kimiň gowy, çalasyn, tertipli hereket edendigini, şeýle-de oýun wagtynda kimiň oýnuň düzgünlerini bozup, beýleki çagalara päsgel berendigini belläp geçýär. Oýunlaryň jemi gyzykly, düşnükli we adalatly geçirilmeli. Oýunlaryň nähili (gyzykly we gyzyksyz) geçirilendigini çagalaryň özlerinden hem sorap görmek netijeli bolar.

Sapak geçirilýän ýer, gerekli enjamlar. Sagaldyş sapagy manežň golaýynda geçirilse gowy bolýar. Ýagny maşk edýän çaganyň hereketlerine olar seredip oturýarlar.

Sapagy geçirmek üçin beýikligi 75–80 *sm*, uzynlygy 90 *sm* we ini 70 *sm* bolan stol gerekdir. Maşk edilýän stola ýüň odeal düşelýär, üstüne klýonka tikilýär we her çaga üçin aýry düşekçe düşelýär.

Maşk geçilýän jaýyň ýylylyk temperaturasy $+22+22^0$ bolma-lydyr. Jaýda ýyly suwly el ýuwujy gaplar, sagat gerekdir.

Maşk sapagy üçin ulanylýan enjamlar çagalaryň gündelik durmuşda oýnamaklary üçin berilýän dälidir.

1,5 ýaşdan uly bolan çagalar bilen sapak geçirmekde gerek bolan enjamlar:

Hersi 3 tagtadan 3 sany oturgyç. Birinji 1,5 ýaşdan 2 ýaşa çenli çagalar üçin, onuň ýerden beýikligi 15 *sm*, tagtanyň ini 20 *sm*. Ikinji oturgyjyň beýikligi 25 *sm*, ini 15 *sm*. Üçünji oturgujyň beýikligi 25 *sm*, ini 10 *sm*. Hemme oturgyçlaryň uzynlygy 1,5 *m* bolýar.

Iki taýak, uzynlygy 1,5 *m*, diýametr 2 *sm*.

1,5 *m* bolan merdiwan, her basgançagynyň arasy 18 *sm*, ini 40 *sm*.

Terbiyeçi üçin otugyç, beýikligi 32–35 *sm*.

Birnäçe kiçi halka, 40 *sm* uzynlygy bolan taýajyklar.

Gün tertibinde hereketli oýunlaryň wagty. Mekdebe çenli ýaşly çagalar oýnamagy gowy görýärler. Çagalara oýun oýnatmak üçin çagalar bagynda dürli şertler döredilendir. Çagalar bagynda hemme çagalar bilen bilelikde gün tertibi boýunça şu aşakdaky hereketli oýunlary guramak bolar:

– körpeler çagalar bagyna kabul edilen wagtyndan ertirki gimnastika ýa-da ertirlik nahara çenli aralykda oýnaýarlar (takmynan, 20–30 *min.*).

Her sapagyň arasynda 10 minut arakesme berilýär. Şonda hem, çagalar bilen guramaçylykly hereketli oýunlar guralsa, olaryň dync almaklary üçin gowy bolýar.

– çagalar her gün açyk howada gezelenç edýärler. Şonda çagalar topar bolup ýa-da toparlara bölünip hereketli oýunlary oýnaýarlar (30–40 *min.*).

– günortanky ukudan soň çagalar öýlänlik edinýärler we daşary çykýarlar. Şonda hem çagalar bilen hereketli oýunlary oýnamak mümkinçiligi bolýar.

– terbiyeçi gün tertibinde oýnaljak oýunlary öz iş meýilnamasynda belleýär we oňa gerek bolan esbaplary önünden taýýarlap goýýar.

SAGALDYŞ MAŞKLARYNYŇ TOPLUMYNY DÜZMEKDÄKI ESASY TALAPLAR

Sagaldyş maşklarynyň toplumyny düzmekde şu aşakdaky talaplary berjaý etmelidir:

- maşklarda hemme myşsalaryň hereketleri göz önünde tutulmalydyr. Muňa el muskullary, egin, aýak, daban, arka, yzky muskullary, bil we beýleki muskullar degişlidir.

- sapagyň dowamynda aýry-aýry topar myşsalaryny gezekleşdirip ýerine ýetirmeli.

- maşkyň ilkinji ýagdaýyny gezekleşdirip almaly, ýagny gorizontal (garnyň üstüne ýatyp, arkan ýatyp, gapdala ýatyp) oturyp hemde dik durup başlamaly.

- sapagy ýönekeý maşklardan başlamaly, soňra kyn maşklara geçmeli. Sapagyň ahyrynda ýene-de ýönekeý maşka geçmeli.

- irki bäbeklik döwründe şu ýokardaky talaplardan başga, her bir maşky massaž bilen gezekleşdirmeli, massaž geçende çaganyň ýatyşyny arkan, ýüzin, çep gapdala, sag gapdala üýtgedip durmaly.

- ulurak çagalaryň toparynda toparlaýyn geçirilýän maşklary ýekelikde geçilýän maşklar bilen gezekleşdirmeli. Ýekelikde geçilýän maşklary kem-kemden köpeldip toparlaýyn alyp barmaly.

- sapakda çagalara terbiýeçi maşklary dogry we takyk ýerine ýetirmegi öwredýär. Sapagy takyk we dogry ýerine ýetirmek üçin enjamlaryň doly bolmagy hem zerurdyr.

1,5 aýlyk çagadan 3 ýaşa çenli çagalaryň sagaldyş maşklarynyň toplumu. Çagalara sagaldyş maşklary öwretmek 1,5 aýlyk malynda başlanýar. Çagalaryň ukusyny we ukudan başga wagtlardaky şähdaçyk çärelerini az-azdan gezekleşdirip alyp barmaly. 1,5 aýlykdan kiçi çagada termoregulýasiýa mehanizimi (ýagny bedeni belli bir temperaturada saklamak mehanizimi) gowşak ösendir. Şol sebäpli maşklar çagalaryň eşiklerini çykaryp geçilýär.

Çagalaryň anatomo-fiziologik aýratynlyklaryny göz önünde tutup, maşklary ýerine ýetirmegi 8 döwre bölmek bolýar:

1,5 aýlykdan 3 aýlyga çenli;

3 aýlykdan 4 aýlyga çenli;
4 aýlykdan 6 aýlyga çenli;
6 aýlykdan 10 aýlyga çenli;
10 aýlykdan 1 ýaş 2 aýlyga çenli;
1 ýaş 2 aýlykdan 1 ýaş 5 aýlyga çenli;
1 ýaş 5 aýlykdan 2 ýaşa çenli;
2 ýaşdan 3 ýaşa çenli.

Ilkinji baş döwürde aýratyn gimnastiki maşklaryň toplумы we massaž geçirilýär. Galanlarynda diňe maşklar etdirilýär.

Birinji toplum *1 aýlykdan 3 aýlyga çenli.*

Bu ýaşdaky çagalaryň el we aýak süňkleriniň epilmek ukyplary örän näzikdir. Sagaldyş maşklaryny ýerine ýetirmekde şu aýratynlyklary göz önünde tutmalydyr.

Çagalara işjeň hereket etmek dogabitdi reflekslerine daýanmak arkaly geçirilmelidir. Sagaldyş maşklary ýerine ýetirilende çaga ýüzin ýatyrylmalydyr. Bu ýaşdaky çagalara kem-kemden çylşyrymlaşýan ýeňil hili massažlar geçirilýär.

Sapagyň gurluşy.

Eli massaž etmek (sypalamak, owkalamak);
Aýagy massaž etmek (sypalamak);
Ýüzin ýatyrmak, aýaklaryny epmek;
Arkany massaž etmek (sypalamak);
Dem alşa degişli emedekledip massaž etmek;
Garnyny massaž etmek (sypalamak);
Dabanyny massaž etmek (owkalamak);
Bilini çepe we saga egildirmek arkaly maşk etdirmek;
Dabanyny epläp, ýazyp maşk etdirmek.

Ikinji toplum. *3 aýlykdan 4 aýlyga çenli.*

Çaga 3 aýlyk wagty hereket etmegi halaýar. Eger-de çaganyň keýpi pes bolsa, hereket etmäge höwesli bolmaýar. Çaga üç ýaşdaka boýun muskullary bellibir derejede ösen bolýar.

Bu ýaşdaky çaga arkan ýatan bolsa, ýüzin ýatmaklyga synanyş-
ýar. Şonuň üçin maşklary şol hereketler bilen utgaşdyryp geçirmeli.

Sapagyň guralyşy.

Eli massaž etmek (sypalamak);

Elini döşüniň üstünden atanak şekilli hereket etdirmek (X);

Aýagy massaž etmek (sypalamak);

Çagany ýüzin we arkan ýatyryp gezek-gezegine hereket etdir-
mek.

Arkasyny massaž etmek (sypalamak, owkalamak);

Garnyny massaž etmek (sypalamak, owkalamak);

Aýagyň aşagyny massaž etmek.

Dabana (sürtmek, şapbatlamak) degişli maşk;

Eliňi epläp, ýazmak (“boks”);

Döş öýjüklerini massaž etmek.

Hemme maşklar terbiýeçiniň mylaýym, açyk ýüzli ýagdaýynda
geçirilmelidir.

Üçünji toplum. 4 aýlykdan 6 aýlyga çenli.

5 aýlyk çaganyň aýagynyň epilmek we ýazylmak ukyby deňleş-
ýär. Onuň üçin bu ýaşdaky çagalara aýak üçin ýörite göz önüne tutu-
lan passiw maşklary etdirmek bolýar. Mysal üçin, çaga arkan ýatýar,
aýagyny göni uzaldýar, aýagynyň bogunlaryny doly ýazýar, ökjesi
stola degip durýar. Terbiýeçi çaganyň aýagyndan tutup, gezek-geze-
gine aýagyny epýär we ýazýar.

4 aýlyk çaganyň boýun myşsalary biraz bekeýär. Şonuň üçin
bu ýaşdaky çagalara täze maşk öwredilýär. Çaga aýagyny terbiýeçä
bakdyryp arkan ýatýar. Terbiýeçi iki eli bilen çaganyň arkasyndan
tutýar we ýokary göterýär. Şonda çaga kellesini saklap biraz epilýär.
Maşk 2–3 gezek gaýtalanýar.

Çaganyň boýun myşsalary onuň gündelik durmuşda edýän here-
ketleri boýunça berkleşýär. Mysal üçin, çaga nahar iýende her çemçe
alanda boýnuny öňe hereket etdirýär. Şunuň ýaly hereketler çaganyň
boýun myşsalaryny ösdürýär.

4–5 aýlyk çagalary arkan ýatan ýerinden iki elinden tutup oturtmak we ýatyrmak hem bolýandyr. Terbiýeçi edýän hereketlerini «bir», «iki», «üç», «dört» diýip gaýtalasa has gowy bolýar.

Sapagyň gurluşy.

Çaganyň elini kükreginde goýup gezek-gezegine biri-biriniň tersine epmek.

Aýagy sypalamak.

Welosiped sürýän ýaly aýagyny gezek-gezegine epläp ýazmak.

Arkan ýatan çagany, ýüzin öwürmek (sag tarapdan).

Arkasyny sypalamak (sypalamak, owkalamak, şapbatlamak).

Ýüzin ýatan çaganyň garnyndan iki elini bilen tutup ýokaryk görtermek.

Garnyny sypalamak.

Arkan ýatan çaganyň elinden tutup, ýuwaş-ýuwaşdan oturtmak we ýatyrtdmak.

Dabanyny sypalamak.

Dabana degişli maşk etdirmek.

Elini epmek we ýazmak.

Iki elini birbada epletmek we ýazmak.

Arkan ýatan çaganyň arkasyndan iki elini bilen tutup ýokaryk görtermek.

Döş öýjüginini aýlawly hereketlendirmek, massaž etmek, owkalamak.

Arkan ýatan çaganyň çep tarapyndan garnyna gyşartmak.

Sapagyň esasy maksady: Çagalara predmetleri (kiçijik halkajygy, şykyrdaýan oýnawaçlary) tutmagy öwretmek. Käbir maşklarda çaganyň özi terbiýeçiniň barmagyndan tutýar. Sebäbi kiçijik çagada öz-özini saklamak, tutmak, ýapyşmak ýaly dogabitdi refleks bardyr (siz muny anatomiýada we çaga psihologiýasynda öwrenensiňiz).

Şu ýagdaýdaky çagalara kem-kemden ýüzin ýatyryp emedeklemegi öwretmeli ýa-da şoňa taýýarlamaly. Çaga şeýle-de hereketi sese goşup ritm bilen ýerine ýetirmegi kem-kemden öwretmeli. Şonuň

üçin käbir maşklar gaýtalananda «bir», «iki» we ş.m. sözler ulanylsa gowy bolýar.

Dördünji toplum. 6 aýlykdan 10 aýlyga çenli.

Bu ýaşdaky çagalaryň iri muskullary ösüp başlaýar. Muňa el, bar-mak, egin, daban, arka, garyn muskullary degişlidir. Şu muskullaryň ösmegi çagalaryň oturmagy, dik durmagy, predmetleri tutmagy we ýöremegi üçin amatlydyr. 6 aýlyk çagalaryň myşsalarynyň gowy ösmegi netijesinde olar predmetleri gowy tutmagy başaýarlar. Ýagny çagalara halkalary tutmaklygy öwretmeli. Halkany berk tutan çaga bilen gimnastika maşklaryny ýerine ýetirmek bolýar. 6 aýlykdan 10 aýlyga çenli çagalar uly adamlaryň mylakatly geplemegine düşüniş başlaýar. Bu ýaşdaky çagalar, «hä, huw» ýaly bogunlary aýdýar. 10 aýlyk çaga gepläp bilme-de, uly adamlaryň sözlerine gowy düşünýär. Şonuň üçin olar bilen geçirilýän maşklar sözler bilen ýö-nekeý, sada dilde düşündirilmelidir. Meselem «otur», «halkany tut», «ýeriňden tur» we ş.m. Şeýle usulda maşklary ýerine ýetirmeklik, çagalaryň gimnastika bilen bagly predmetleriň atlaryny (halka, taýak we ş.m.) doly bilmeklerine kömek edýär.

Sapagyň guralyşy.

Elini döşüň üstünde atanak şekilli goýup halkany tutdurmak.

Çagany gorizontal ýagdaýda ýatyryp aýaklaryny gezek-gezegine hereketlendirmek.

Çagany sag gapdala öwrüp ýatyrmaq.

Arkasyň sypalamak.

Çagany garnyna ýatyrmaq (aýagy hereketde)

Çagany arkan ýatyryp, garnyny sypalamak.

Çaganyň aýaklaryny göni tutup, bir eline halkany tutduryp ýo-kary galdyrmak.

Çagany gorizontal ýagdaýda ýatyryp, iki eline iki sany halkany tutdurup, ýokary galdyrmak.

Çagany arkan ýatyryp, aýaklaryny göni tutmak.

Çagany arkan gaýyşdyrmak.

Çagany çeg gapdala öwürmek we garnynyň üstüne ýatyrmaq.

Çagany garnyna ýatyryp, eline halka tutduryp, ellerini arkasyna gaýyşdyrmak.

Çaganyň aýaklaryny egniniň giňişliginde açyp oturtmaly, elinden çalaja tutup, göni oturtmak.

Döşüni sypalamak.

Çagalar ýokardaky ýagdaýlaryň hemmesinde diýen ýaly gorizontal ýagdaýda ýatmalydyr.

Bäşinji toplum. *10 aýlykdan 1 ýaş 2 aýlyga çenli.*

Bu ýaşdaky çagalar hiç zada daýanman dik durmany, ýapyşyp ýöremegi başaryrlar. Şonuň üçin hem käbir maşklary dik durup (oturmak, turmak, dogry durmak we ş.m) geçirmek bolýar. Gimnastika çagalaryň predmetler bilen arabaglanyşykly bolmak we olaryň atlaryny öwrenmek bilen sözleşiş ukybyny ösdürýär. Çaganyň söze düşünmekligi bolsa, ozalky ýönekeý maşklary özbaşdak ýerine ýetirip bilmegine getirýär.

Sapagyň gurluşy.

«Boks». Halkalar arkaly oturyp we dik duran ýerinde eliňi eplemek we üstaşyr aşmak.

Aýagyňy typdyryp ädimlemek.

Arkan ýatyp ýüzinligine öwrülme.

Arkaňy massaž etmek (owkalamak).

Çagany ýüzin ýatyrnak, halkadan ýapyşdyrmak arkaly göni duruzmak.

Göwräňi egmek we depelemek.

Garny massaž etmek.

Aýagyňy göni saklamak bilen taýajyga çenli galdyrmak.

Çaganyň elinden tutup, çommaldyp oturtmak.

Arkan gaýyşdyrmak.

Halkadan ýapyşdyryp oturtmak, duruzmak.

Arkanlygyna dyzyňy epläp, bir eliňden tutulanda ýa-da özbaşdak oturmak.

Eliňi halkadan tutmak arkaly töwerekleýin hereket etmek.

Sapagynyň esasy wezipesi – çagalaryň söz arkaly maşklary ýerine ýetirmeklerini gazanmak. Bu bolsa çaganyň has işjeňligini we özbaşdaklygyny ýüze çykarýar. Ýönekeýje gimnastika esbaplary çagalaryň hereketiniň anyk we dogry ýerine ýetirmeklerine kömek edýär (taýak, halka we ş.m.).

10 aýlykdan 1 ýaş 2 aýa çenli çagalaryň özbaşdak ýöräp, sümülip, predmetlerden aşak düşüp, typyp bilmekleri üçin hökmany şertler döredilmelidir (çagalaryň oýny üçin giň ýer, depejik, basganjaklar, pessejik diwanlar we ş.m. gerek). Şu ýokardaky 5 toplum çagalaryň ösüş we ýaş aýratynlygy boýunça gabat gelýändir. Bu toplum saglygy we ösüşi gowşak çagalar bilen geçirilýän gimnastiki maşklaryň toplumydyr.

Çagalara suwda ýüzmegi öwretmek. Mekdebe çenli ýaşly çagalar suwda ýüzmegi öran çalt öwrenýärler. Sebäbi olaryň deri gatlagynyň aşagynda ýag gatlagy uly adamlara garanda galyňdyr. Şol ýag gatlagy çagany suwda gowy saklaýar. Çagalar bagynda çagalara suwda ýüzmegi öwretmek üçin ähli mümkinçilikler bar. Täze salynýan çagalar baglarynda ýörite suw basseýinler bar. Oba ýerlerindäki çagalar baglarynda ýapyk basseýinler däl-de açyk basseýinler bar. Çagalar suwa düşürilende, ýörite gijiýena talaplary berjaý edilmelidir.

Çagalara suwda ýüzmegi öwretmegi has ir başlamalydyr. Ilki bilen suwda ýüzmeklige taýýarlyk işleri geçirilýär. Çaga wannada arkan ýatyrylýar. Terbiýeçi bir eli bilen kellesini saklaýar. Ikinji eli bilen arkasyndan tutup, 2–3 minut saklaýar. Birnäçe wagt geçenden soň, terbiýeçi çaganyň bilinden tutýan eli bilen ýuwaşjadan onuň aýagyny hereketlendirýär. Şeýle işler çaga bir ýaşyndaka etdirilýär. Soňabaka çuň bolmadyk saý suwly ýerlerde çagalar ýüzin ýatyrylýar, oturdylýar, dürli hereketler etdirilýär.

Ýuwaş-ýuwaşdan çagalara uludan dem alyp, suwa çümmeklik, gözüni açmaklyk we demiňi goýbermeklik öwredilýär.

Meşgullanmanyň guralyşy. Elini kükreginiň üstünde atanak şekilli goýup, halkany tutdurmak.

Çagany gorizental ýagdaýda ýatyryp, aýaklaryny gezek-gezegini hereketlendirmek. Çagany sag gapdala öwürip ýatyrmak.

Arkasyny owkalamak.

Çagany garnynyň üstüne ýatyrmaq.

Çagany arkan ýatyryp, garnyny massaž etmek (owkalamak).

Çaganyň aýaklaryny göni tutup, bir eline halkany tutduryp ýokary galdyrmak.

Çagany gorizontal ýagdaýda ýatyryp, iki eline iki sany halkany tutduryp ýokary galdyrmak.

Çagany arkan ýatyryp, aýaklaryny göni tutmak.

Çagany arkan gaýyşdyrmak.

Çagany çep gapdala öwürmek we garnynyň üstüne ýatyrmaq.

Çagany garnynyň üstüne ýatyryp, eline halka tutduryp, ellerini arkasyna gaýyşdyrmak.

Çaganyň aýaklaryny egniniň giňliginde açyp oturdyp, elinden çalaja tutup, göni oturtmak.

Döşüni massaž etmek (owkalamak).

Çagalar ýokardaky ýagdaýlaryň hemmesinde diýen ýaly gorizontal ýagdaýda ýatmalydyr.

*Mekdebe taýýarlaýyş toparynda bedenterbiýe sapagynyň
mysaly iş meýilnamasynyň ýazgysy.*

Wagty: 5-nji maý. 2012-nji ý.

Sapagyň başlanan wagty: 10²⁰.

Ýeri: Sport meýdançasý.

Geýim: şortik we maýka.

Aýakgap: joraply, öý köwşi.

Esbaplar: ýüp, halkalar, içi çägeli haltalar (çagalaryň sanyna görä).

Sapagyň temasy: Bir aýagyňda bökmegi (çep we sag), böküp öňe ýöremegi öwretmek.

Çagalaryň çep we sag elleri bilen predmeti uzak aralyga zyňmak endiklerini berkitmek.

«Agsak durna» diýen oýny oýnatmagyň üsti bilen çalasyňlygy terbiýelemek.

Sapagyň bölümi	Hödürlenýän maşklaryň mazmuny	Maşklaryň gaýtalanýşy	Tizligi	Dem almak	Usuly guramaçylyk taýdan görkezme	Bellik
1	2	3	4	5	6	7
1.Giriş taýýarlyk	<p>Bir hatara düzülmek. Dogurlanmak. Sapagyň maksadyny mälim etmek. Çepe öwrülme. Ýzyňa öwrülme. Duran ýerinde ýöremek. Dyzyňy ýokary göterip ýöremek. Ýöremek. Tiz ýöremek. Ylgamak. Ýöremek. 4 hatara düzülmek. Umumy ösdüriji maşklar (ýüp bilen): 1. Ýüpi ýokary galdyrmak; 2. Ýüpi biliňe çenli getirmek ýa-da oturyp ýüpüň iki ýanyndan ýokary galdyrmak; 3. Ýüpi ýokary tutmak, 4. Ýüpi biliňe çenli geçirmek,</p>	<p>40 sek.</p> <p>6 gezek.</p>	<p>çalt ortaça</p> <p>6 gezek.</p>	<p>Demiňi goýbermek.</p>	<p>Göwrelerini dogry tutup duruşlaryna syn etmek.</p> <p>Ýüpüň ujuny egniň giňliginde tutmak. Ýüpe seretmek.</p>	

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7
2. Esasy bölüm.	17. Öňe egilmeli, ýüpi aýagyňa degirmeli. 18. Elleriň ýokary, gapdaldan aşak goýbermeli, aýaklary jüp tutmaly. 1-2-3 gezek elleri ýokary götermeli we aýaklary jüp goýmaly. 19. Duran ýerinde ýöremek. 20. Bir hatara düzülmek. 21. Ylgamak. 22. Ýöremek.	40 sek.		Demiňi goýbermek.		
	23. Töwerek bolup durmak. 24. Çep we sag eliň bilen içi çägelikli haltajygy daş aralyga zyňmak (halkanyň içine). 25. Çep we sag aýagyňda böküp öňe ýöremek. 26. Duran ýerinde iki aýagyňda bökme. «Agsak durna» diýen hereketli oýny oýnatmak. 27. Ýöremek, elleriňi egniňe çenli epmek we aşak goýbermek.	5 gezek-den Her aýagyňda 20 gezek-den. 4 gezek.			Ýörelýän wagty halkalary we haltajyklary almak.	
3. Jemleýji bölüm.						

BEDENI ÖSDÜRIJI MAŞKLARY ÖWRETMENIŇ USULLARY WE TÄRLERI

Köp ýylllyk geçirilen tejribelere görä, irki ýaşdaky çagalar bilen yzgiderli ýagdaýda sagaldyş maşklary geçirmeklik olaryň bedenleriniň hemme taraplaýyn ösmeklerine kömek edýär. Aşakda çagalaryň ýaşlaryna görä sagaldyş maşklary geçirmekligiň ýollaryny mysal getirýäris.

Maşk. Elde sagaldyş maşklary geçirmek. Ilkinji ýagdaý: Çaga arkanlygyna aýagyny terbiýeçä garadyp ýatýar. Ýerine ýetirmek: terbiýeçi çep eliniň uly barmagyny çaganyň sag eliniň içinde goýýar we beýleki barmaklary bilen çaganyň elini ýuwaşlyk bilen tutýar. Şepagat uýasy, terbiýeçi sag eli bilen çaganyň elini, eginleriniň ýanyny 8–10 gezege çenli sypalaýar. Çaganyň çep elini sagaldyş maşklary ýerine ýetirmek üçin terbiýeçi sag eli bilen tutýar we çep eli bilen sypalaýar.

Maşk. Aýakda sagaldyş maşky geçirmek. Ilkinji ýagdaý öňki ýaly. Ýerine ýetirmek: şepagat uýasy çagany özünüň çep eliniň aýasyna goýýar. Sag eli bilen çaga aýagynyň daş we yz taraplaryny, bilini sypalaýar. Çaganyň dabanyndan ýokarlygyna hereket edip sypalamaly. Çaganyň sag aýagyny sagaldyş maşk etdirmek üçin şepagat uýasy sag eli bilen tutup, çep eli bilen sagaldyş maşklary etmelidir. Çaganyň 3 aýlykdan soň aýagyna şu aşakdaky ýaly sagaldyş maşklaryny geçirmek bolar.

Sürtmeklik. Ilkinji maşklar öňki ýaly. Ýerine ýetirmek: şepagat uýasy çaganyň çep bykynyny eliniň 2 aýasynyň arasynda goýýar-da ellerini hereketlendirip, sürtüp massaž edýär (owkalaýar). Sürtmeklik töwerek häsiýetinde sagat dilleriniň hereketiniň ugry boýunça geçirilýär.

Owkalamak. Ilkinji ýagdaý öňki ýaly. Ýerine ýetirmek: çaganyň çep aýagy şepagat uýasynyň çep aýasynda bolýar. Sag eli bilen ýuwaşlyk bilen owkalaýar. Owkalamaklyk aşakdan ýokarlygyna bolmalydyr. *Töwerekleýin owkalamak.*

Beden maşklaryny saýlap almagyň we ösdürmegiň usuly. Çagalar bagynyň maksatnamasyndaky sapaklarda bu maşka esasy rol degişlidir. Muňa hatara durmaklyga degişli maşklar, umumy ösdüriji maşklar, şeýle-de esasy hereketler degişlidir.

Hatara durmaklyga degişli maşklar. Hatara durmak maşklary – bu çagalaryň haýsy-da bolsa bir hereketi bilelikde ýerine ýetirmegidir. Hatar – bu çagalaryň bilelikde hereketi ýerine ýetirmek üçin ýerleşişidir.

Hatara degişli maşklara hatara düzülmek, dürli taraplara öwrülme-degişlidir. Bu maşklar çagalaryň meşgullanma wagtynda özüni ünsli hem guramaçylykly alyp barmagyna kömek edýär. Şeýle-de, çagalaryň bedenleriniň syrdam bolmagyna, göz çaklarynyň ösmegine we ş.m. kömek edýär.

Hatara düzülmek. Bu çagalaryň hemmesiniň bilelikde hereket etmegi üçin 1 hatara düzülmegidir. Çagalara 1 aýlaw boýunça, ýarym töwerek boýunça yzly-zyzandan düzülmeklik öwredilýär.

Bir-biriniň yzyndan düzülmek. Bu çagalaryň bir-biriniň yzyndan hatara düzülmegidir. Çagalar terbiýeçiniň aýtmagy boýunça hatara durýarlar. Olar göwrelerini dogry, dik tutup, aýaklarynyň ökjelerini bir-birine degrip, aýaklarynyň ujuny biraz açyp durýarlar.

Çagalar hatara duranlarynda eginlerini dik tutup, ellerini aşak sallap barmaklaryny biraz ýumup, iç tarapa öwürüp durýarlar. Yzly-zyzyna düzülmekde önünde alyp baryjy, ugur görkeziji durýar. Kiçi ýaşly toparyň çagalary nirede islese, kimiň ýanynda durmak islese durup hatara düzülýärler. Emma 3 ýaşy dolduryp, 4 ýaş gidenler boýly-boýuna hatara düzülýärler. Ilki-ilkiler çagalara hatara düzülmeklik, hatara goýlan kubikleriň ýanynda ýa-da ýerde uzynlygyna goýlan ýüpiň ýanynda durup öwredilýär. Çagalar biri-birinden daş ýa-da ýakyn durandyklaryny özünden öňde duranyň egnine elini goýup barlap görýärler. Kiçi toparyň çagalaryna, kimiň yzyndan hatara düzülmelidigi aýdylýar (Myradyň yzyndan hatara düzüliň!).

Emma uly ýaşly toparyň çagalaryna ýöne «Hatara düzüliň!» diýlen buýruk berilýär. Çagalaryň hatara düzülip bilmek endigi berkidilmelidir. Terbiýeçi olara «Hatardan dargaň!» diýen buýrugy berýär. Uly ýaşly toparyň çagalaryna «Göneliň!», «Erkin!» buýruklary öwretmeli.

Bu çagalaryň bir-biriniň gapdalynda ýüzüni terbiýeçä garadyp durmagydyr. Olar ellerini bir-birine deger ýaly daşlykda tutup durýarlar. Çagalara aýlaw boýunça durmaklyk töwerek çyzylan çyzyk ýa-da ýere ýazylan ýüp boýunça öwredilýär. Şeýle bolanda ortada

terbiýeçiniň özi durýar. Çagalar ýarym hatar boýunça durar ýaly ilki ýarym aýlaw edip predmet goýulýar, çyzyk çyzylýar, ýüp tutulýar. Soň-soňlar çagalar ýarym töwerege göz çaky boýunça düzülýärler. Çagalara bir hatardan 2 hatary emele getirip durmaklyk öwredilýär.

Taraplara öwrülme. Kiçi ýaşly çagalar heniz ugurlary gowy bilmeýärler. Şonuň üçin hatarda duran kiçi ýaşly çagalara gapa tarap öwrüliň, aýna tarap öwrüliň ýa-da başga predmetlere tarap öwrüliň diýip aýdylýar. Emma uly we mekdebe taýýarlaýyş toparlaryň çagalaryna «Saga, çepe, yza öwrül» diýen buýruklar boýunça öwredilýär.

Esasy hereketler. Esasy hereketlere ýöremek, yglamak, deňagramlylyk, bökmek, zyňmak boýunça hereketler degişlidir. Olaryň adam üçin ähmiýeti örän uludyr. Esasy hereketler adamyň hemme taraplaýyn ösmeginde esasy rol oýnaýar. Ol bedeniň kadaly ösmegine, gan aýlanyşynyň talaba laýyk bolmagyna kömek edýär. Şeýle-de bedeniň fiziki taýdan çalasyn, maýyşgak bolmagyna şeýle hem çagalaryň emosional duýgularyny ösdürmäge kömek edýär. Esasy hereketler açyk howada geçilse, bedeniň kadaly ösmegine ýardam edýär. Körpelerde esasy hereketleri ösdürmekligi irki ýaşlardan başlamaly. Mekdebe çenli ýaşly çagalaryň esasy hereketleri çagalar bagynda bedenterbiýe sapagyň , irki sagaldyş maşklaryň hem-de oýunlaryň üsti bilen ösdürilýär.

Ýöretmek. Bu adamlaryň ýa-da çagalaryň aýaklarynyň gezek-gezegine yzygiderli hereket etmegidir. Şol wagt adamyň eli hem hereket edýär. Ýagny ol deňagramlylygy saklamaga kömek edýär. Çagalar bagynda körpelere adaty ýöremekden başga-da aýagyň ujun-da, dabanyňda ýöremek ýaly düzgünler hem öwredilýär. Bu hili hereketler çagalaryň adaty ýöremegindäki hereketini berkidýär. Körpelere adaty ýöremekde kelläni we göwraňni göni tutup ýöremeklik, aýagyň aşagyna seretmän, öňe seredip ýöremeklik öwredilýär. Ýörelen wagtda burnuňdan dem almak, ortaça ädimläp ýöremek endigi hem şeýle-de eliň hereketleri aýagyň hereketlerine gabat gelmelidir öwredilýär. Durmuşda käbir çagalar eli hereketlendirmekde ýalňyşlyk goýberýärler. Çaga 9 aýlykdan başlap ilkinji ýöremek synanyşygyny edýär. Ol ilki predmetlerden tutup öwrenýär. Olarda dogry ýöremek endigi terbiýelemek öwredilýär.

Ylgamak. Bu ýöremäge garanda çalt hareket etmektir. Ylgamak adamyň köp myşsalaryny ösdürýär. Ýürek-gan damarlarynyň, dem alşyň kadaly işlemegine kömek edýär. Şeýle-de ol çagalarda çalasynlygy, deňagramlylygy ösdürýär. 2 ýaşly çaga ylgan wagtynda iki tarapa yranyp yglaýar. Terbiýeçi çagalar ylgan wagtynda edilmeli hereketleri özi görkezip, ýagny göwräni dik tutmagy, eliň hereketlerini aýagyň hereketleri bilen baglanyşykly alyp barmagy öwretmelidir. Mekdebe çenli ýaşly çagalara adaty ylgamak, uzyn ädimler boýunça ylgamak öwredilýär.

Çaga ýaşlary: 3, 4, 5, 6, 7.

Ylgamaly aralygy: 10, 15, 20, 25, 30 metr.

Deňagramlylygy saklamak. Deňagramlylyga degişli maşklar çagalar bagynyň hemme toparlarynda hem öwredilýär. Ilki-ilkiler poluň üstünde, ýüpüň üstünde, soňra oturgyjyň üstünde, ýapgyt tagtanyň üstünde deňagramlylygy saklap ýöremeklik öwredilýär.

Dyrmaşmak, sümülip geçmek. Bu hili maşklar hem çaganyň saglygyny berkitmekde örän ähmiýetlidir. Çagalar 2,5 aýlyk döwründe garnynyň üstünde ýatyrylýar. Şonda emedekläp öwrenýärler. Çaga ýöräp öwrenenden sön emedeklemek maşk hökmünde ýerine ýetirdilýär. Dyrmaşmak üçin ýörite merduwanlar ulanylýar. 2 ýaş çenli bolan çagalar ýapgyt merduwana dyrmaşyp çykýarlar, düşýärler. 2 ýaşdan uly çagalar dik merduwana dyrmaşyp çykýarlar we düşýärler.



8-nji surat.

Merduwanyň uzynlygy çagalaryň ýaş aýratynlygyna görä 1 metrden 2,5 metre çenli bolmaly.

Bökmek – çaganyň beden taýdan ösmegine kömek edýär. Mektebe çenli ýaşly çagalarda bökmegiň şu aşakdaky görnüşleri ulanylýar:

Duran ýeriňde bökmek (1 we 2 aýagyňda). Beýik predmetleriň üstünden böküp düşmek, duran ýeriňde uzynlygyna hem-de ylgap gelip bökmek, uzyn we gysga ýüpden böküp geçmek hereketleri öwredilýär. Her bir çagalar bagynda bökmek üçin degişli enjamlar gerekdir. Meýdançada 3-x 5 möçberinde çukur gerek. Oňa birneme çäge dökmeli. Meşgullanma sport zalynda geçirilende poluň üstüne sport düşekçesi düşelmelidir. Ol diwardan 3–4 metr daşlykda goýulmalydyr. Çagalaryň toparlar boýunça bökmeli beýiklikleri, uzynlyklary maksatnamada görkezilendir.

Zyňmak. Çaganyň el myşsasy ösdürilýär. Göz çakyny hem gowulaşdyrýar. Zyňmak üçin içi çägeli haltajyk, pökgi, halka, daş-jagazlar ulanylýar.

Çagalar ilki predmeti togalap göýbermekden başlaýar. Ol ilki iki eli bilen, soňra bir eli bilen togalap göýbermegi öwrenýär. Çagalar maksatnama boýunça daş aralyga zyňmagy hem-de bellibir ýere nyşana zyňmagy öwrenýärler. Çagalar pökginini ýokary zyňyp gapmany, pökginini ýere oklap gapmany, diwara urup, soňra gapmagy öwrenýärler.

1–3 ÝAŞYNDAKY ÇAGALAR ÜÇIN OÝUNLAR

«**Yzyňdan ýeterin**» oýny. 1 ýaşyna çenli bolan çagalar manežiň içinde oturýar. Terbiýeçi çaganyň elinden tutup: «Gel, Maraljygy tuality» diýip, manežiň gyrasy bilen ýöreýär. Çagalar biri-birine ellerini degren wagty, «Ynha, Maraljygyň yzyndan ýetdik» diýip, şatlykly aýdýar. Soňra Maraljyk gaçýar, beýleki çagalar onuň yzyndan kowýar.

«**Ýoldaşyňy tapmak**» oýny. Çagalar manežde ýa-da halynyň üstünde oturýarlar. Terbiýeçi bir çaga beýleki bir çagany görkezip, «Ynha, Çary» – diýýär. Soňra terbiýeçi ýukajyk ýaglyk bilen Çarynyň üstüni ýapýar. Ol çagadan: «Çary niredе?» diýip soraýar. Ýaglyk açylýar we «Ynha, Çary» diýip aýdýar. Çagalar Çaryny görüp şatlanýarlar.

«**Gurjakly oýun**». Bu oýunda terbiýeçi çagalaryň arasynda gurjagy getirýär: «Ine, Baýram. Salam, çagalar!» Gurjak çagalaryň biri bilen görüşýär. Terbiýeçi gurjagy çagalara görkezýär we ýene-de gizleýär.

Gurjak çagalara tans edip berýär. Soňra gurjak çagalar bilen hoşlaşyp gidýär. Gurjak: «Hoş, sag boluň» diýip elini galgadýar.

«**Pökgili oýun**». Bu oýunda terbiýeçi reňkli rezin pökgini çagalara görkezip, «Ynha, bu pökgi». Ol pökgini ýokary zyňyp gapýar. Terbiýeçi pökgini manežde oturan çagalara gezekli-gezegine togalayar. Ol şonda: «Ynha, pökgi Myradyň ýanynda bardy», «Ynha-da, pökgi Jereniň ýanynda bardy» diýýär.

«**Meniň ýanyma ylgaň**» oýny. Çagalar otagyň bir tarapynda oturgyçlarda oturýarlar. Terbiýeçi bolsa çagalaryň garşysyndaky oturgyçda oturýar we «Çagalar, meniň ýanyma yglaň gelin» – diýýär. Çagalar terbiýeçiniň ýanyna yglaň gelýärler. Terbiýeçi «Indi yzyňyza yglaň gidin» diýýär. Çagalar öz ýerlerine baryp oturýarlar. Oýun şeýle mazmunda 3–4 gezek gaýtalanýar.

«**Şöhläli oýun**» oýny. Terbiýeçi äpişgäniň ýanynda oturyp, ýüz görülýän kiçi aýna bilen şöhläni çagalaryň eli ýeter ýaly ýere düşürýär we ony çagalara tutmagy tabşyrýar. Çagalar şöhläni tutjak bolup kowalaýarlar. Terbiýeçi ýuwaşlyk bilen şöhläni otagyň dürli ýerlerine düşürýär. Oýun şöhläni çagalaryň tutmagy bilen tamamlanýar.

«**Öz öýüňi tap**» oýny. Oýun meýdançada ýa-da otagda oýnalýar. Çagalar öz oturgyçlarynda oturýarlar. Terbiýeçi çagalara «Ýörüň, gezelenje gideliň» diýip ýüzlenýär. Çagalar ýekelikde ýa-da iki-ikiden meýdançanyň dürli ýerine gezelenje gidýärler. Terbiýeçi: «Çagalar, öýe!» diýip ýüzlenýär. Şol wagt çagalar ylgaň gelip, öz ýerlerinde oturýarlar. Oýun 3–4 gezek gaýtalanýar.

3–5 ÝAŞYNDAKY ÇAGALAR ÜÇIN OÝUNLAR

«**Özüme taý gözleýärim**» oýny. Bu oýunda her kim islän ýerinde meýdançada ylgaýar. Terbiýeçiniň: «Taýyňy tap!» diýen buýrugyndan soň çagalaryň her biri bir çaganyň elinden tutýar. Taýsyz galan çaga utuldy hasap edilýär.

Eger-de çagalaryň sany jübüt bolsa, onda terbiýeçi hem çagalar bilen oýnaýar.

«**Kim daş aralyga zyňýar?**» oýny. Oýun çagalar bagynyň meýdançasynyda geçirilýär. Diwardan 1–2 metr aralykda her ýarym metrden çyzyklar çyzylýar. Terbiýeçi bu çyzyklary 1, 2, 3, 4, 5 sifrler bilen belleýär. Çagalar pökgini gezekli-gezegine bat bilen diwaryň ýüzüne zyňýarlar. Diwaryň ýüzüne zyňlan pökgi yzyna gaýdyp, çyzyklaryň arasyna düşýär. Pökgi haýsy çyzygyň aralygyna düşenligini terbiýeçi kesgitleýär we kimleriň pökgini batly zyňanlygyny kesgitleýär.

«**Pökgini halka oklamak**» oýny. Oýun meýdançada geçirilýär. Bu oýny oýnamak üçin meýdança 1 agaç dikilýär we oňa diametr 25 *sm* bolan halka berkidilýär. Oýna 5–6 çaga gatnaşýar. Olar bellenen ýerden halka gezekli-gezegine pökgini oklap başlaýarlar. Eger-de kim halka köp pökgi düşürse, ol utdy hasaplanýar we soňky tapgyrdaky oýunlarda pökgini halka ilkinji bolup oklamaga hukuk gazanýar. Terbiýeçi çagalara bu oýny oýnamagy tabşyrmazyndan öňürti pökgini nähili usulda halka oklamalydygyny öwretmelidir.

«**Towşanlar**» oýny. Towşanlar hinlerde, meýdançalarda ýaşaýarlar. Meýdançanyň garşysynda ekerançylyk meýdany bar. Onuň ýanynda it ýatagy hem bar.

Towşanlar kelem we käşir iýmek üçin ekerançylyk meýdana barýarlar. Ol ýerde pelleriň içinde böküşýärler. Terbiýeçi çagalara duýdansyzlykda, «It gelýär» diýip gygyrýar. Towşanlar gaçyp hinlerine girýärler. It bolsa olaryň 2–3 sanysyny tutýar. Oýnuň düzgünleri:

1. Diňe «It gelýär» diýen buýrukdan soň gaçmaly.
2. It tutan towşanyny özüniň it ýatagyna alyp gaýdýar.
3. Towşanlary hinlerinde tutmak bolanok.

«**Oýnawaçlar dükany**» oýny. Satyjy we birnäçe alyjy bellenilýär. Satyn alyjylar baryp durýarlar. Beýleki çagalaryň hemmesi oturgyçjyklaryň üstünde oturýarlar. Bular dükanyň tekjelerinde goýlan oýnawaçlardyr. Satyjy dükanda nähili oýnawaçlaryň bardygyny aýdýar. Meselem, towşanjygy (bökmek), petruşkany (tans etmek), awtomobil (ylgamak we guguldamak), pyrlawajy (aýlamak) we ş.m. şekillendirmek bolar. «Dükana açyk» diýip, satyjy ygılan edýär. Alyjylar gezekli-gezegine gelip salamlaşýarlar we oýnawaçlarynyň görkezilmegini haýyş edýärler. Satyjy haýsy bolsa-da bir oýnawajy tekje-

den alýar we oňa tow berýär. Alyjy oýnawajlaryň hereketi boýunça oňa haýsy oýnawajyň görkezilenligini bilýär we ony özi bilen alyp gidýär. Ähli oýnawaçlar satylýp gutarandan soň, rollary çalyşýarlar we oýny täzeden başlaýarlar.

Oýnuň düzgünleri: 1) haýsy oýnawajy nähili hereketler bilen şekillendirjekdigiň barada pikirlenmeli; 2) haýsy oýnawajyň şekillenendirilýändigini hem bilmeli. Eger alyjy bilmese, ol oýnawajy alman çykyp gidýär.

«**Balykçylar we balyjaklar**» oýny. Çagalar balykçylar toparyna (2–3 sanysy) we balyklar toparyna bölünýärler. Balykçylar belent ýerde oturýarlar we ýüpi çeňňek hökmünde aşak sallaýarlar. Balyjaklar daş-töwerekde ýüzýärler (ylgaýarlar, böküşip oýnaýarlar) we ýüpden ýapyşýarlar. Birden balykçy ýüpi çekýär we şol wagtda ýüpden elini aýryp bilmedik çaga tutulan balyk hasaplanýar. Balykçylar balyjaklaryň hemmesini tutan wagtynda, täze balyjaklar peýda bolýar we oýun täzeden başlanýar.

Oýnuň düzgünleri: 1) balykçynyň ýüpden çekýän wagtynda ýüpden ýapyşyp duran çaga tutulan balyk hasaplanýar; 2) tutulan çaga – balykçy edilip bellenilýär.

Oýna degişli görkezme. Eger köp çaga oýnaýan bolsa, onda gysylyşyp durmaz ýaly balykçylary bir-birinden daşrakda oturtmak gerek.

«**Gizlenen ýerini tapmak**» oýny. Terbiýeçi ýüzlerini diwara ýa-da haýada bakyp durmaklygy çagalara teklip edýär, özi bolsa hiç kimiň seretmeýänligine göz ýetirip, çagalaryň ýanyndan sessiz-üýnsüz çykyp gidýär. Çagalar bilmez ýaly haýsy-da bolsa bir oýnawajy gizleýär. Oýnawaç çagalaryň çalt tapyp bilmejek ýerinde gizlenilýär. Terbiýeçi çagalaryň ýanyna baransoň, «Boldy» diýip aýdýar. Munuň özi gözlemek bolar diýiligidir.

Kim oýnawajy birinji tapsa, onda hemmelere görner ýaly, ony ýokary galdyryr. Soňra hemme çagalar diwaryň ýanyna yglaý barýarlar, gözlerini ýumýarlar, oýnawajy tapan çaga bolsa, ony täzeden gizleýär.

Oýnuň düzgünleri: 1) oýnawaç gizlenende seretmeli däl; 2) sessiz-üýnsüz gizlemeli.

Oýna degişli görkezme. Uly bolmadyk her hili oýnawajy gizläp bolýar. Eger çagalar köp bolsa, onda bir wagtyň özünde, meselem,

dürli reňkli 2 ýa-da 3 sany baýdajygy gizlemek bolar. Ähli baýdajyklar tapylan wagtynda, olary tapan çagalar täzedden gizlemäge barýarlar. Adatça, çagalar gizlemekden gözlemäni gowy görýärler.

Eger howly uly bolsa, onda oýnuň ýerini çäklendirmek gerek, ýogsam gözlemek üçin köp wagt sarp ediler we çagalaryň basym içi gysyp başlar. Bu ýerde çagalara syn edililik we gözläp tapmaklyk ýaly endikler öwredilýär.

«**Kim uçýar?**» oýny. Çagalar tegelenip oturýarlar. Terbiýeçi haýsy bolsa-da bir janly-jandaryň ýa-da zadyň adyny yzly-yzyna aýdyp berýär. Eger terbiýeçi uçýan zadyň adyny aýtsa, onda çagalar ellerini ýokary galdyryp, «uçýar» diýip aýdýar. Eger ol uçmaýan zadyň adyny aýtsa, onda çagalar ellerini ýokary galdyрман, «Ýok» diýip aýdýarlar. Meselem, terbiýeçi «Tomzak» diýip aýdýar, çagalaryň hemmesi ellerini ýokary galdyryp, «Uçýar» diýip aýdýar. Eger terbiýeçi «At» diýip aýtsa, onda çagalar «Ýok» diýip aýdýarlar we ellerini ýokary galdyрмаýarlar. Terbiýeçi bolsa her gezek söz aýdanyndan soň, ellerini ýokary galdyrýar. Munuň özi çagalary ünsli bolmaklyga mejbur edýär. Bellenen wagtda ellerini ýokary galdyрмаýan okuwçylar utuldy diýip hasaplanýar.

Eger olar tegelekde durýan bolsalar, onda bir ädim yza ätmek bilen tegelekden gaýra durup oýnamaklaryny dowam etdirýärler, eger oturyп oýnalýan bolsa, tä utýançaпlar ör turyp, oýnamaklaryny dowam etdirýärler.

«**Çekilen suratyň adyny bilmek**» oýny. Dürli zatlary, haýwanlary, şekillendirýän suratlar çagalara paýlanyp berilýär. Her bir çaga ýanyndaka görkezmän, özündäki surata seredýär. Soňra gezekme-gezegine her bir çaga suratyň adyny aytman, onda şekillendirilen zady beýan edýär, ol hakda gürrüň edip berýär. Beýleki çagalar beýan edilişine görä suratda çekilen şekiliň adyny aýdyp berýärler.

«**Gözdaňdy**» oýny. Oýnaýan çagalaryň hemmesi oturyп, uly tegelek emele getirýärler. Dört sany çaga saýlanyp alynýar, biriniň boý-nundan jaňjagaz asyp goýýarlar, beýleki üçüsiniň gözlerini daňýarlar. Jaň asylgy çaga ylgaýar, gözleri daňylgylar bolsa, jaňnyň sesini yzarlap, ony tutjak bolýarlar. Jaňly çaga tutulsa, jaň beýleki bir çaga berilýär.

Oýnuň düzgünleri: 1) tegelegiň içinden çykmaly däl; 2) seretmän, jaňny sesi boýunça yzarlap tutmaly.

«**Torbadaky zady bilmek**» oýny. Terbiýeçi öňünden gyzyly torbajygy taýýarlaýar we elinde nämedigini aňsat bilip bolar ýaly birnäçe kiçijik zady onuň içine salýar, meselem, pökki ýa-da şarjagaz, kiçijik daş, kiçijik gurbak ýa-da hyýar, sogan, käşir, alma we ş.m. Terbiýeçi torbajygy çagalara görkezýär we onuň içinde näme bardygyny bilmegi tabşyrýar, her çaga torbajygyň içine elini sokup, bir zady eline alyp, ony elläp, daşyna çykarman, adyny aýdyp bermegi teklipl edýär. Şondan soň çaga torbadaky zady çykarýar, ony çagalara görkezýär.

«**Pişik bilen syçan**» oýny. Çagalaryň biri-biriniň elinden tutup, tegelek emele getirýärler. Oýunçylaryň arasyndan birini pişik, başga birini bolsa syçan diýip belleýärler. Syçan pişikden gaçýar, pişik bolsa onuň zyndan kowalaýar. Tegelekde duran çagalar «syçany» tutaýsa ýa-da ony tutar ýerde tutup bilme, onda başga iki oýunçy «pişik we syçan» belleniýär.

Oýnuň düzgünleri: Pişik syçany tiz tutar ýaly tegelekde birnäçe derweze goýulýar. Pişik bolsa şol derwezelerden hiç hili päsgelsiz geçip bilýär.

«**Awçylar**» oýny. Çagalardan 3 awçy belleniýär. Awçylaryň her birine bir pökki berilýär. Awçylar zalyň dürli taraplarynda ýerleşýär. Çagalar meýdançada ylgaýarlar. Terbiýeçiniň «Dur!» diýen buýrugy boýunça oýnaýanlaryň hemmesi sakga durýarlar. Awçylar bolsa, duran ýerlerinden olara pökki oklaýarlar. Urulanlar awçylaryň ýerlerinde durmaly bolýarlar. Oýnaýanlar ýerlerinden bytnaman, pökginiň öňünden sowlup bilýär. Eger-de pökki oklanan çaga öz ýerinden bytnaýsa, onda ol awçynyň ýerini çalyşýarlar.

Oýnuň düzgünleri: Oýunçylary pökki bilen gaty urmaly däl. Eger-de awçylar urup bilmeseler, olar pökgini özleri getirýärler we oýun täzeden başlanýar.

«**Otly barýar**» oýny. Çagalardan otly, maşinist, ugradyjy, menzil başlygy, nobatçy, semafor saýlanylýar. Beýleki çagalar wagon bolup maşinistiň zyndan hatara durup, ellerini öňünde duranyň egninde goýýarlar. Elllerinde gyzyly we gök baýdajyklary bolan nobatçy otlynyň ýolunda öwürümlerde durýar. Menziller belleniýär. Olara at dakylýar. Menziliň başlygy otlyny ugradýar, elini ýokaryk galdyrýar. Maşinist

gudok berýär «gu-u-u-u-k» diýip guguldaýar. Otly bug goýberýär «çş-ş-ş» we şondan soň otly hereket edýär. Çagalaryň hemmesi otlynyň yzy bilen ýörişi çaltlandyryp, «gitdi-gitdi-gitdi» diýip aýdýarlar. Ugradyjy otlynyň gowy ýöräp ýöremeýändigine, wagonlaryň açylyp açylmaýandygyna gözegçilik edýär. Eger wagonlardan açylyp galany bar bolsa, ugradyjy signal berýär we otlyny duruzýar. Otlynyň ýolunda köpri goýmak gerek. Çagalar ellerini jübüt-jübüt tutup, kelleleriniň ýokarsynda birikdirip, köprini emele getirýärler.

Otly menzile ýakynlaşanda ýöreýşini ýuwaşadýar. Menziliň başlygy otlyny garşy alýar, otly durýar.

Oýnuň düzgünleri: hereketleri sözlere laýyklykda sazlaşykly ýerine ýetirmeli. Wagonlar bilen otlynyň arasyndaky tizligi bozmaly däl. Signallary berjaý etmeli.

Oýna degişli görkezme: Biz çagalar bilen bile otlynyň we wagonyň hereketlerini ýerine ýetirýäris. Bu oýun çagalaryň hereketlerini düzgünleşdirmek, ýatkeşliklerini ösdürmek üçin amatlydyr. Oýun açık howadaky oýun meýdançasýnda ýa-da giň sport zalynda geçirilýär.

«Itlere sakçylygy öwretmek» oýny. Çagalaryň bir bölegi serhetçi, beýleki bölegi bolsa sakçy it bolan bolýar. Her bir serhetçi bellenen çyzykda özüniň iti bilen durýar. Itiň roluny ýerine ýetirýän çaga çöke düşüp oturýar we ýüpüň ujundan ýapyşýar. Beýleki uýj bolsa serhetçiniň elinde bolýar. Serhetçi «bir, iki, üç, al» diýip, mylaýymlyk bilen aýdýar we sag elindäki pökgini zyňýar. Şonuň bilen bir wagtyň özünde itler ýüpüň ujuny ellerinden boşadýarlar we oklanan zady getirmek üçin ylgaýarlar. Haýsy serhetçi özüniň zadyny uzak zyňsa we haýsy serhetçiniň iti zyňlan zady tiz getirip berse, şol gowy serhetçi bolýar. Itler iki gezek pökgini getirenlerinden soň rollary çalyşýarlar.

Oýnuň düzgünleri: Itleriň roluny ýerine ýetirýän çagalar diňe signal berlenden soň ylgaýarlar we eýesi tarapyndan zyňlan pökgini getirýärler. Serhetçiler özleriniň duran ýerlerinde durýarlar we diňe itlere gözegçilik edýärler. Çalt we çalasyn hereket edenleri öwmeli.

Oýna degişli görkezme: Oýny çagalaryň kiçijik toparlary bilen gezekme-gezegine ýa-da meýdançanyň iki tarapynda hem bir wagtyň özünde geçirmek mümkin. Serhetçiler biri-birlerinden takmyn 1–2 ädim aralykda durýarlar. Çagalar ýadamaz ýaly şertler döredilýär.

1, 2, 3 al diýip aýdylandan soň, hemmeler bir wagtyň özüne pökigini zyňmalydyrlar. Terbiýeçi şu sözleri çagalara gyssanman, bir adam ýaly bolup aýtmaklygy we wagtynda edilmeyän hereketlerden saklanmaklygy öwredýär.

«**Tilki we gazlar**» oýny. Bir çaga hojalykçy, beýleki çagalar otlukda otlaýan gazlar we tilki bolan bolýarlar. Adatça agajyň düýbi ýa-da ýerde çyzylan tegelek çzyk tilkiniň öýi hasap edilmeli. Gazlar hojalykçydan 20–30 ädim daş aralykda durýarlar.

Hojalykçy «Gazlar-gazlar» diýip gygyrýar. «Gak-gak-gak» diýip gazlar jogap berýärler. «Iýmek isleýärsiňizmi?» diýip hojalykçy sorayar. «Howa-howa-howa» diýip gazlar jogap berýärler. «Hany, uçun onda meniň ýanyma» diýip hojalykçy gygyrýar. Şu sözlerden soň gazlar hojalykçynyň ýanyna ylgap barýarlar. Tilki bolsa olary tutýar. Tilki gazlaryň birnäçesini tutandan soň, tutulmadyk gazlardan, täze tilki we hojalykçy saýlaýarlar. Şeýdip oýun dowam edýär.

Oýnyň düzgünleri: hojalykçy diňe «Hany, uçun!» diýen sözlerinden soň yglamak bolýar. Diňe tutulmadyk çagalar tilki we hojalykçy edilip bellenilýär.

Oýna degişli görkezme: Oýnuň düzgüniniň dogry ýerine ýetirilmegi üçin, çagalaryň durmaly ýerini gyzyly çzyk bilen bellemeli we hiç kimiň şol çzygyň çäginde çykmazlygyna gözegçilik etmeli. Tilkiniň öýi gazlaryň oýinden we hojalykçydan deň daş aralykda bolmalydyr. Eger oýnaýanlar köp bolsa, onda iki tilki bellemek bolýar. Munuň bilen bolsa oýnuň barşyny tizleşdirmek bolýar. Oýunda dürli ýaşdaky çagalar oýnap biler. Eger dürli ýaşdaky çagalar bilelikde oýnaýan bolsa, onda kiçi ýaşly çagalary tilkiden has daşrakda, hojalykçy gorar ýaly amatly tarapda goýulsa gowy bolýar. Çagalaryň biri-birine zyýan ýetirmezlikleri üçin olaryň erkinräk durmaklygyna syn etmek gerek.

«**Nirede tyrkyldady?**» oýny. Çagalar tegelek goýlan oturgyçlaryň üstünde oturýarlar. Çagalardan biri tegelegiň ortasyna çykýar we gözlerini daňýar. Beýleki çagalar sessiz oturýarlar. Terbiýeçi çagalaryň arkasynda tegelegiň daşyna aýlanyp, oturan çagalaryň haýsy bolsa-da biriniň ýanyna baryp, taýajygy bilen oturgyjyň arkasyny kakýar we görünmez ýaly edip, taýajygy oturgyjyň yzynda gizläp goýýar. Soňra ol ýuwaşlyk bilen bir tarapa aýrylýar we çagalar bilen bilelikde

«Boldy» diýip aýdýar. Tegelegiň içinde duran çaga haýsy çaganyň oturgyjynyň ýeňsesinde taýak gizlenen bolsa, şol çaganyň ýanyna barmalydyr. Eger ol taýajygyň nirede tyrkyldadylanyny biläýse, onda ol gözlerini açýar we şol ýerde oturýar. Eger nirede tyrkyldadylanlygyny bilmese, onda oýun täzeden oýnalýar.

Oýna degişli görkezme: Eger şu oýun üçin zerur bolan ümsümlik berjaý edilse, onda çagalar tabşyrygyň hötdesinden doly gelip bilerler. Tapyp bilmeýän çaga ikinji gezek tapmaga mümkinçilik bermeli, onuň eşitmegine päsgel bermez ýaly, ümsüm oturmaklygy beýleki çagalardan haýyş etmek gerek.

«**Şarjagazy kim tiz getirmeşek**» oýny. Çagalar meýdançanyň bir tarapynda oturgyçlarda oturýarlar. Terbiýeçi şarjagazlar salnan 4 sany gutyny getirýär (gutular we şarjagazlar 4 dürli reňkde bolmaly). Terbiýeçi tarapyndan togalanyp goýberilen şarjagazlaryň yzyndan ýetip, bir-birden alyp, degişli reňkdäki guta salmaklyk çagalara teklip edilýär.

Oýun başlanda «Bir, iki, üç ylga!» diýip, terbiýeçi aýdýar we şarjagazlary çagalaryň ylgap barýan ugruna baka togalaýar. Çagalar togalanyp barýan şarjagazlaryň yzyndan ylgap ýetip, iki sanysyny alyp getirmeli we degişli reňkdäki guta salmaly. Soňra şarjagazlar garyşdyrylýar we oýun gaýtalanýar.

Oýnuň düzgünleri: 1) diňe buýruk berlenden soň ylgamaly;

2) islendik reňkdäki iki şarjagazy almaly we olary öz reňkindäki gutujyga salmaly.

Oýna degişli görkezme: Şarjagazlar salynjak gutulary ylgamaly ýerden 20–30 metr uzaklykda, bir-biriniň ýanynda goýmaly. Terbiýeçi gutularyň ýanynda durup, şarjagazlaryň dogry goýlup-goýulmandygyna üns berýär.

Ylgawdan soň, çagalara birneme demlerini dürsemäge mümkinçilik bermek gerek. Oýny tiz gaýtalanmaga howlukmaly däl.

Her gezek oýun başlanýança, çagalar oturgyçlaryň üstünde oturmalydyr, ýogsam olar ýadarlar we tertip-düzgün hem bolmaz. Şu oýna çagalaryň kiçi ýaşly toparlary gatnaşdyrylsa ýa-da şarjagazlaryň yzyndan kim barjagy her gezek bellenip, tabşyrygy ýerine ýetirmekde nobat bellense gowy bolar.

6–7 ÝAŞLY ÇAGALAR ÜÇIN OÝUNLAR

«**Pişik**» oýny. Oýna toparyň hemme çagalary gatnaşýar. Olar tegelenip durýarlar. Çagalardan biri pişigiň roluny ýerine ýetirmeli bolýar.

Garryja mama:

– Men bazara gidýärim, seresap boluň, pişik süýdi içäýmesin – diýip çagalaryna tabşyryp gidýär. Pişik gelip tegelegiň içine girýär we süýdi içýär, soňra haýsy-da bolsa bir çaganyň arkasyna gizlenýär.

Garryja mama bazardan gaýdyp gelse, süýt ýok. Çagalaryna ýüzlenip: «Süýdi kim içdi?» diýýär. Çagalaryň hemmesi birden: «Pişik içdi» diýýärler. Mama pişigi gözlemäge başlaýar we pişigi görüp, ony tutmaga jan edýär. Pişik tutdurmajak bolup gaçýar we çagalaryň arkasyna gizlenýär. Çagalar bir-birlerine ýakyn durup tegelek çyzykdan çykman, pişigi goraýarlar. Eger garryja mama pişigi tutsa, onda oýun täzeden başlanýar. Oýun täzeden başlanda garryja mamany we pişigi çalyşýarlar.

«**Möjek**» oýny. Çagalar el tutuşyp, tutuş tegelek bolup durýarlar. Möjegiň roluny ýerine ýetirýän çaga tegelegiň ortasynda uklan bolup oturýar.

Oýnaýanlar tegelek bolup ýöräp, haýsy bolsa-da bir aýdymy aýdýarlar we tegelegi daraldyp, möjegiň ýanyna ýakynlaşýarlar. Möjek birden ýerinden turýar, möjekden gorkan çagalaryň hemmesi pyt-rap dargaşýarlar. Möjek gaçýanlaryň yzyndan ylgap, olaryň haýsy bolsa-da birini tutmaga jan edýär. Tutulan çaga möjek bolan bolýar we oýun täzeden dowam edýär.

«**Ortada durmak**» oýny. 10–15 metr aralykda iki sany parallel çyzyk çyzylýar. Oýnaýanlar meýdançanyň bir tarapynda durýarlar: «Biz şadyýan çagalar, ylgamagy, oýnamagy söýýäris, yzymyzdan ýetjek bolup görüň» – diýip köplük bolup aýdýarlar. Soňky sözler aýdylandan soň, olaryň hemmesi meýdançanyň beýleki tarapyndan ylgap geçýärler. Meýdançanyň ortasynda duran «eşekçi» bolsa ylgap geçýänleriň yzyndan ýetip, oňa elini degirjek bolýar. Tutulan oýunçy «eşekçiniň» kömekçisi bolýar. Oýna gatnaşýanlaryň hemmesi ele düşenden soň, oýun gutarýar.

Oýnuň düzgünleri: 1) oýundaky aýdylýan sözleriň hemmesi aýdylyp gutarýança, çagalara öýden ylgap çykmak bolmaýar; 2) «eşekçiniň» çagalara diňe elini degirmegi ýeterlikdir.

«**Urup gaçdy**» oýny. Oýna 30-a çenli çaga gatnaşyp bilýär. Olar diňe iki topara bölünip, bir-birinden 10–15 metr uzaklykda durýarlar. Iki topar deň aralykdan çyzyk geçirýär. Terbiýeçiniň görkezmegi boýunça haýsy topardan hem bolsa bir oýunçy garşysynda duran toparyň oýunçylarynyň birine ýa-da ikisine elini degirýär-de, öz oýunçylaryna tarap gaçýar. El degen çaga onuň yzyndan kowýar. Kowýan oýunçy gaçýanyň yzyndan ortadaky çyzylan çyzyga çenli ýetip elini degirse, ony öz toparyna alyp gaýdýar. Gaçýan oýunçy artadaky çyzyga çenli yzyndan kowýana ýetdirmese, onda ol elini degen çagasyny öz toparyna alyp gaýdýar.

Şeýlelik-de, oýun toparlar arasynda gaýtalanýar. Oýnuň ahyrynda toparlaryň oýunçylary sanalýar. Haýsy toparda oýunçy köp bolsa, şonuň utdugy bolýar.

Oýnuň düzgüni: oýunça elini ýuwaşlyk bilen degirmek ýeterlikdir. Oýun 7–8 minut dowam edýär.

«**Ogar-ogar**» oýny. Oýna 10–15 çaga gatnaşýar. Olardan çopan we möjek saýlanyp alynýar. Çagalaryň hemmesi goýun bolan bolýarlar. Goýunlar bir-biriniň yzlaryndan tutup, çopanyň arkasynda durýarlar.

Möjek goýny tutmaly, çopan bolsa olaryň önünde durup goramaly. Möjek tutan goýnuny özüniň bolýan ýerine alyp gidýär, özi ýene başgalary tutmagy dowam etdirýär. Oýun 3–4 gezek gaýtalanýar.

«**Guşak**» oýny. Çagalara biri-birine ýakyn, ellerini uzynlygyna ýaýyp, tegelenşip oturýarlar. Oýny alyp baryjy saýlanýar. Ol eline ýaglykdan edilen guşagy alyp, töweregiň daşyndan aýlanýar we beýleki oýnaýanlara duýdurmazdan guşagy bir çaganyň eline goýup gidýär. Eli guşakly çaga ýerinden turýar-da, sag tarapyndaky oýunçynyň arkasyna guşak bilen ýuwaşja urup gaçýar. Gaçýan çaga töweregiň daşyndan bir gezek aýlanyp, ýene-de öz ýerine gelýär. Eli guşakly onuň yzyndan kowýar. Arkasyna urlan çaga indi oýny alyp baryjy bolýar. Oýun ýene-de täzedan başlanýar.

Bellik: 1) guşak ýumşak matadan bolmaly;

2) çaganyň diňe arkasyna ýuwaşlyk bilen urmaly.

«**Kim bilmeşek**» oýny. Çagalar aralary ýarym metrden tegelenişip oturýarlar. Oýny alyp baryjy eli guşakly ortada durýar-da guşlaryň, haýwanlaryň we beýleki birnäçe predmetleriň atlaryny ýeke-ýekeden gaýtalaýar. Oturan çagalar ony üns berip diňleýärler. Oýny alyp baryjy uçýan zadyň adyny aýtsa, onda oturan çagalar «uçýar» diýip, hor bilen seslenýärler. Eger-de oýny alyp baryjy uçmaýan zadyň adyny tutup gygyrsa, onda oturan çagalar dymýarlar. Bilmezlikden bir çaga uçmaýan zada «uçýar» diýip aýdaýsa, onda oýny alyp baryjy onuň yzyndan kowup, guşak bilen ýuwaşja urmağa synanyşýar. Gaçýan çaga töwerekden bir gezek aýlanyp, ýene-de öz ýerine gelýär. Indi ol oýny alyp baryjy bilen ýerini çalyşýar. Şeýlelikde, oýun ýene-de dowam edýär.

«**Agsak durna**» oýny. Oýunçylar deň iki topara bölünýär. Toparlar biri-birine 10–15 metr aralykda çyzylan parallel çyzyklaryň daş tarapynda durýarlar.

Oýunçylar terbiýeçiniň buýrugy boýunça, bir aýaklaryny epip, elleri bilen tutup, biri-birlerine garşy bökjekleşýärler. Olar garşydaş oýunçylarynyň iki aýaklaryny-da ýere goýdurmaga synanyşýarlar. Oýunçy garşydaşyny bir eli ýa-da egni bilen ýuwaşja itekleýär. Iki aýagyňy-da ýere degren oýunçy oýundan çykýar. Terbiýeçiniň buýrugyndan soň, iki toparyň oýundan çykman galan oýunçylary sanalýar. Oýunçysy köp galan topar utdy hasaplanýar.

Bellik: bir aýagynda ýöräp ýadan oýunçy, çalt ikinji aýagyna geçip bilýär.

MEKDEBE ÇENLI EDARALARDA BEDENTERBIÝÄNI MEÝILNAMALAŞDYRMAK WE HASABA ALMAK IŞLERINIŇ ÄHMIÝETI

Meýilnamalaşdyrmak – bu fiziki maşklary we tärleri bellibir wagtyň dowamynda dürli iş görnüşinde paýlamakdyr. Dogry meýilnamalaşdyrmak bedenterbiýäniň dürli meselelerini çözmekde uly netijeleri gazanmaga mümkinçilik berýär.

Hasaba almak – çaganyň saglyk ýagdaýyny, fiziki ösüş derejesini we fiziki taýýarlygyny görkezýär. Ol çagalarda geçirilen çäreleriň

netijesinde bolan özgerişleri görmäge, meýilnamalaşdyryşyň dogrulygyny kesgitlemäge, käbir ýerlerine düzedişler girizmäge mümkinçilik berýär. Hasaba almaklygyň maglumatlaryna esaslanyp, işi mundan beýläk hem meýilnamalaşdyrmak düzülýär.

Meýilnamalaşdyrmak we hasaba almak özara baglanyşyklydyr. Diňe işi örän anyk meýilnamalaşdyrmak we öz wagtynda hasaba almak pedagogik işi kämilleşdirýär we bedenterbiýäniň öňde goýan meselesini doly bahaly çözüýär.

Meýilnamalaşdyrmakda mekdebe çenli ýaşly edaralarda terbiýeçi öz topary üçin ýylyň meýilnama grafisini, hepdelik meýilnamasy, bedenterbiýe sapaklarynyň irki maşklarynyň, hereketli oýunlaryň we bedenterbiýeden beýleki işleriň ýazgysyny düzýär.

Ýyllyk meýilnama düzende terbiýeçi öz topary üçin çagalaryň saglyk ýagdaýyny, olaryň fiziki ýagdaýyny we fiziki taýýarlygyny berk seljerýär. Diňe şondan soň terbiýeçi bir ýyla ýeter ýaly fiziki maşklary we hereketli oýunlary saýlap alýar. Şonda çagalar bagynyň şertleri hem hasaba alynmalydyr (zalyň bolmagy we ululygy, meýdançalar, bedenterbiýe serişdeleri, enjamlar), şeýle hem klimat – howa şertleri göz önünde tutulmalydyr. Ýaz, tomus, güýz aýlary giň we serişdeler bilen üpjün edilen meýdançalarda maşklar geçilmelidir (uzaklyga zyňmak, ylgamak bilen hereketli oýunlar). Tomus aýlary düzgün boýunça öňki öwrenilen maşklary meýilnamalaşdyrmak amatlydyr. Hereketli oýunlaryň mazmuny hem möwsümleýin bolmalydyr. Fiziki maşklaryň ýyllyk paýlanyşynyň meýilnamasy şeýle görnüşde bolsa maksadalaýyk bolar:

Maksatnama materiallary (maşklaryň atlary)	Aýlar			
	sentýabr	oktýabr	noýabr	ş.m.
	Hepde			
	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4

Maksatnama grafasynda (maşklaryň atlary) bütin ýylyň dowamynda toparyň ýaş aýratynlygy hasaba alnyp saýlanylýar. Meýilnama oňaýly we ulanmaga maksadalaýyk bolar ýaly kesgitli zygiderlikde ýazylýar: ilki hatara durmak maşklary, esasy hereketler, soňra sport maşklary we hereketli oýunlar.

Terbiýeçi öz topary üçin maksatnamany kesgitläp, maşklary aýyň hepdelerine bölýär. Şonda maşklary ýerine ýetirmek üçin işiň haýsy görnüşini ulanyljak bolsa görkezmek maksadalaýyk bolýar (bedenterbiýe okuwlary, irki maşklar, gezelençler we başg.). Onuň üçin şertli belgileri ulanmak bolar: B_1 – birinji bedenterbiýe okuwlary, B_2 – ikinji bedenterbiýe okuwlary, I – irki maşklar, G_1 – irki gezelenç, G_2 – gündizki gezelenç, G_3 – agşamky gezelenç, B_1 – az toparlar bilen okuw, B_0 – özbaşdak okuwlary. Ilkibada terbiýeçi has çylşyrymly maşklary paýlaýar: (bökmek, zyňmak) olary öwrenmäge köp wagt gerek bolýar, şeýle hem her bedenterbiýe sapaklaryna girýän maşklar gerek bolýar (ýöremek, ylgamak). Terbiýeçi ol ýa-da beýleki maşklary nähili görnüşde ulanjakdygyny pikirlenmeli. Ýagny haýsy bedenterbiýe sapaklarynda hereketiň haýsy görnüşini ulanmaly, ol maşklary berkitmekde kiçi ýaşly toparlarda, hereketli oýunlarda, özbaşdak işlerde ulanyp boljakdygyny pikirlenýär. Meselem, ylgap gelip uzynlygyna bökmeklik ilki kiçi ýaşly toparlarda öwrenilýär, soňra bedenterbiýe sapaklarynda we hereketli oýunlarda berkidilýär. Ökjände we aýagyň burnunda ýöremek bedenterbiýe sapaklarynda öwrenilýär, soňra irki maşklarda ulanylýar. Meýilnama grafik görnüşinde bolsa fiziki maşklaryň ýyl boýunça paýlanyşyna gözegçilik edip bolýar. Ol ulanmaga oňaýly bolmak bilen çäklenmän, eýsem, terbiýeçiniň işi seljermegi üçin hem möhümdir. Meýilnama – grafik düzülende terbiýeçi degişli edebiýatlarda görkezmeleri, şeýle hem çagalar bagyndaky iş tejribäni ulanyp biler, ýöne onuň üçin ol öz toparyndaky çagalaryň taýýarlygyny göz önünde tutup, çagalar bagynyň anyk şertlerini hasaba alyp, döredijilikli, täzeden işlemelidir. Terbiýeçi meýilnamany öz işinde ulanmak üçin oňaýly bolar ýaly kämilleşdirmelidir.

Hepdelik meýilnama – ýyllyk meýilnama – grafiğiň esasynda hepdelik meýilnama düzülýär. Bu meýilnamada gündelik iş usullary göz önünde tutulýar. Hepdelik meýilnamany terbiýeçi bellibir yzygiderlikde düzýär. Ilkibada ol toparda geçirilýän bedenterbiýe maşklarynyň mysaly sanawyny düzýär. Soňra kiçi toparlarda okuwlary, özbaşdak okuwlary, hereketli oýunlar, gündizki, irki we agşamky gezelençleri guramak we işiň beýleki görnüşleri göz önünde tutulýar (irki maşklar, bedenterbiýe minutlary we beýlekiler). Şeýle yzygiderlikde işiň ähli görnüşlerini özara baglanyşdyrýar we bedenterbiýäniň esasy

meselesini doly çözmäge mümkinçilik berýär. Meselem, bedenterbiýe sapaklarynda bar bolan endikleri berkitmäge kömek edýän oýunlary hem saýlap alýar.

Hepdelik meýilnamany şeýle düzmeklik maksadalaýykdyr:

Bedenterbiýäniň iş çäreleri	Hepdäniň günleri		
	duşenbe	sişenbe	ş.m.
	Işniň mazmuny we wagty minutlarda		

Birinji setirde mekdebe çenli ýaşly edaralarda çagalaryň öýe gelyän wagty we öýden gidýän wagty, geçiriljek bedenterbiýäniň iş çäreleri bellenilýär. Her gün çagalar bilen geçiriljek işleriň mazmuny kesgitlenýär we wagty görkezilýär. Ir bilen çagalar bagynda hereketli oýunlar, individual we özbaşdak okuwlary geçirilýär. Hepdäniň her günü hereketli oýunlaryň atlary, maşklar, maşklary ýerine ýetiren çagalaryň atlary ýazylýar. Soňra meýilnamada şol hepdede geçiriljek irki maşklaryň bellenilýär. Bedenterbiýe okuwlary meýilnamalaşdyrylanda esasy mesele onuň – çözülmegi üçin geçirilen maşklar, ýerine ýetirilen hereketli oýunlar ýazylýar, meselem, duran ýerinden uzynlygyna bökmek; sag we çep eliň bilen uzaklyga zyňmaklygy berkitmek; oýunlary çalasyn ýerine ýetirmegi ösdürmek. Matematika, surat çekmek, şekilleri ýasamak we beýleki sapaklarda bedenterbiýe minutlary geçirilýär. Meýilnamada şu hepdede geçiriljek çäreleriň belgisi ýazylýar. Sapaklaryň arasynda işjeň dynç almak maksady bilen maşklar geçirilýär. Gündizki gezelençlerde ýerine ýetirilmeli hereketli oýunlar, kiçi ýaşly toparlar bilen geçirilmeli okuwlary, individual we özbaşdak okuwlary girizilýär. Meýilnama hepdäniň her günü geçirilýän hereketli oýunlar we ş.m. ýazylýar. Gündizki ukudan soň taplaýjy çäreler (hereketli howa wannasy) gurnalýar we howanyň, günün gyzgynlyk derejesi görkezilýär. Günortadan soň hereketli oýunlar: individual we özbaşdak oýunlar geçirilip bilner. Olaryň ýazgylary irki we gündizki gezelençleriň ýazgysy ýaly ýazylýar. Gije-gündizki toparlarda agşamlaryna hereketli we özbaşdak okuwlary meýilnamalaşdyrylýar we olaryň ýazgysy ýokardaky ýaly ýazylyp durulmaly.

Maşgalada çagalar bilen maşklar we hereketli oýunlar geçirilýär. Şonuň üçin meýilnama ata-enelere beriljek maslahatlary girizmek bo-

lar, ýagny çagalar bilen nähili oýunlary oýnamaly, nähili maşklary ýerine ýetirmelidigi baradaky maslahatlary berip bolar.

Bedenterbiýäni meýilnamalaşdyrmak işi beýleki bilimler bilen baglanyşykly bolmalydyr. Meselem, tronsportyň görnüşleri baradaky bilimler, hereketiň ugry baradaky ýokaryk, öňe, aşak we ş.m.

Bedenterbiýe sapaklarynyň meýilnamasy. Meýilnama belli bir tertipde düzmek maksadalaýykdyr: temanyň ady, okuw baradaky umumy maglumat (geçirilmeli wagty, çagalaryň sany, penjek, köwüş, bedenterbiýe esbaplarynyň sanawy, oýunjaklar, atributlar), okuwyň maksady. Diňe esasy maksatlar ýazylýar we okuwda şol bölekler hem ýerine ýetirilýär. Eger-de sapaga täze maşk girizilen bolsa, onda şeýle ýazmaly: «Sag eliň bilen uzaklyga zyňmagy öwrenmek». Sapakda endikleri berkitmek maksady goýlan bolsa, onda şeýle ýazylýar: «Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek». Bedenterbiýe sapaklarynda ol ýa-da beýleki fiziki maşklar ösdürilýär. Eger bir sapakda bir fiziki maşka köp derejede üns berjek bolsaň, onda maksat şeýle ýazylýar: «Lentalary tut! – oýnunda çakganlygy ösdürmek».

Okuwyň gidişinde esasy maksatdan daşary bedenterbiýäniň beýleki maksatlary hem çözülýär, ýöne olar sapak ýazgysynda görkezilmeýär. Zerurlyk ýüze çykan ýagdaýynda giriş bölümiň maksady hem görkezilýär, meselem: «Halka düzülmegi öwretmek».

Sapagyň maksadyny kesgitlemek bilen terbiýeçi ony ýerine ýetirmek üçin gerekli maşklary saýlap alýar. Ilki sapagyň esasy bölegi, soňra giriş we tamamlajy bölümlere degişli maşklar alynýar. Munuň üçin çagalaryň öňki sapakda gazananlaryny göz önünde tutmalydyr. Sapagyň mazmuny we ony geçirmegiň usuly şeýle görnüşde ýazylyp bilner:

Okuwyň bölümleri we mazmuny	Mukdary	Temp	Dem alyş	Guramaçylyk usuly görkezme	Bellik
-----------------------------------	---------	------	----------	-------------------------------	--------

Okuwyň bölümleri we mazmuny grafasynda okuwyň bölümleriniň atlary ýazylýar (giriş, esasy, tamamlajy) we maşklaryň ählisi ýazylýar. Eger sapaga hereketli oýun girizilse, onuň ady ýazylýar we fiziki maşklar görkezilýär. Eger bir ýaşly çagalaryň bedenterbiýe sapaklary-

na şertsiz refleksler, massaż, possiw maşklar girizilse, meýilnamada olaryň ady görkezilýär.

Mukdar grafasynda maşklaryň näçe gezek gaýtalanýany ýa-da ýöremekde, ylgamakda geçilmeli aralyk, uzaklyk görkezilýär. *Temp* grafasynda maşky ýerine ýetirmegiň depgini görkezilýär (haýal, çalt). Eger maşk orta depginde ýerine ýetirilse, orta depgin diýip ýazylmaýar. *Dem alyş grafasynda* maşkyň degişli elementi ýerine ýetirilende dem goýbermekligi görkezilýär. Meselem, öňe egilmek – dem goýbermek. *Guramaçylyk usuly görkezmeleri* grafasynda çagalary ýerleşdirmek usuly görkezilýär: çagalaryň, terbiýeçiniň, bedenterbiýe esbaplarynyň (surat görnüşde, grafiki şekiller) ýerleşşi, her maşky ýerine ýetirmegiň usullary maslahat berilýär. Okuw maksatlary üçin (okuwçylary ýörite orta mekdebe taýýarlamak, pedagogik institutlaryň talaplaryna görä çagalar bagynda bedenterbiýe okuwlary geçirende) ýa-da terbiýeçi çagalary açyk çykyşlara taýýarlarda ýazgy geplemek arkaly amala aşyrylýar. Şonda buýruklar, teklipler, düşündirişler, görkezmeler, her maşkyň gaýtalamagy ýazylýar. Meselem, umumyberkidiji maşklary baş gezek gaýtalanýan bolsa, terbiýeçi çagalara alty gezek gaýtalamagy ýazýar. Eger terbiýeçi tejribeli bolsa, işiň gidişinde has möhüm görkezmeleri berýär.

Bellik grafasynda bolup biljek üýtgeşmeleri göz önünde tutmaly. Meselem, howanyň temperaturasynyň üýtgemegi bilen işiň az ýa-da köp bolmagy. Okuw gutarandan soň ähli üýtgeşmeleri, onuň sebäplerini görkezmeli.

Irki maşkyň meýilnamasy. Bu meýilnama hem bedenterbiýe okuwlary üçin düzülýär, ýöne onda sapagyň maksady we bölekleri görkezilmeýär. Maşklary ýazmagyň tertibi bedenterbiýe sapaklarynyň meýilnamasy ýalydyr. Ilkinji nobatda umumy berkidiji maşklar, soňra irki gimnastikanyň başyndaky we soňundaky hereketler goşulýar.

Hereketli oýunlaryň meýilnama konspekti. Munda ilki umumy maglumatlar berilýär, bedenterbiýe enjamlarynyň hasaby berilýär, oýunjaklar, atributlar, soňra maksady ýazylýar, meselem:

1. Kowalap tutmak bilen ylgamagy berkitmek.
2. Çalasynlygy, göz çaky ösdürmek.

Oýunlaryň mazmuny we usuly şeýle görnüşde ýazylýar:

Oýna girýän hereketler	Mukdary	Temp	Guramaçylyk usuly görkezme	Bellik
------------------------	---------	------	-------------------------------	--------

Birinji setir ýerine ýetirilýän oýunda bar bolan hereketler şeýle yzygiderlikde ýazylýar. Ýagny ol ilkinji gezek we soňky gaýtalamalarda nähili ýerine ýetirilýäni. *Mukdary* grafasynda oýnuň dowamlylygy, ony gaýtalamagyň mukdary, şeýle hem her hereketiň näçe gezek ýerine ýetirileni ýazylýar. *Temp* setirinde her hereketi ýerine ýetirmegiň tizligi bellenýär (çalt, haýal). *Guramaçylyk* usuly görkezme setirinde бүтін oýnuň gidişi ýazylýar.

HASABAT

Mekdebe çenli ýaşly çagalar edaralarynda bedenterbiýe işlerinde hasaba almagyň üç görnüşini tapawutlandyrýarlar: başdaky, gündelik we jemleýji.

Başdaky hasabat. Bedenterbiýe sapaklarynyň işini dogry meýilnamalaşdyrmak üçin çagalaryň saglyk ýagdaýyny, olaryň fiziki ösüşini we fiziki taýýarlygyny bilmek möhümdir. Lukmandan we ata-eneden alnan maglumatlar, şeýle hem öz gözegçilikleri ýörite žurnala ýazylýar. Ata-enelere öz çagalarynyň saglyk ýagdaýyny, aýratyn hem fiziki ösüşini (boýy, agramy, döşüniň giňligi, penjesiniň güýji we başg.) ölçäp durmagy gerekdir. Žurnala hereket endikleriniň ösüş hasabaty hem ýazylýar. Hasabat ýylda iki gezek geçirilýär (güýz, ýaz). Ýöremek, ylgamak, beýikligine bökmek, uzynlygyna bökmek, uzynlygyna we nyşana zyňmak, dyrmaşmak. Hereketiň bu görnüşleri çagalaryň fiziki taýýarlygyny görkezýär. Hereket endiklerini ösdürmegi we fiziki maşklary hasaba almak ýörite bedenterbiýe sapaklarynda amala aşyrylyp bilner. Alnan maglumatlar žurnala ýazylýar. Eger çaга hereketiň tehnikasyny ýalňys ýerine ýetirse, degişli setirde minus goýylýar.

Ýöremek. Ýöremegi ösdürmegiň derejesi 10 metr aralykda amala aşyrylýar. Aralygy geçmegiň wagty sekunder arkaly ölçenýär. Ýöremegiň görkezijisi aşakdaky görnüşde bellenýär.

№	A.A.A	Mukdar görkeziji	Hil görkezijiler			
			Göwräniň we kelläniň ýagdaýy	El-aýagyň sazlaşygy	Dabanyň ýagdaýy	Ugruňy saklamak
		Barlag geçen wagty				
		5.09	5.09	5.09	5.09	5.09

Ylgamak – ýapyk jaýda çagalaryň ylgamagy 10 metr aralykda, açyk ýerlerde 30 metr aralykda geçirilýär. 30 metr aralyga ylgamak üçin uzynlygy 50 metr ýodajyk peýdalanylýar. Ýodajygyň başynda start, 30 m – pellehana diýlip bellenýär. Pellehanadan 5–6 m daşlykda predmet (baýdak, çägel halatjyk, kubik) goýulýar. Çagalara predmete tiz barmak ýumşy tabşyrylýar. «Start» buýrugy bolanda çaga bellenilen ýere gelýär, ýüzüni ylgalyan tarapa tutup durýar, aýagyny yza çekýär. «Üns ber» buýrugynda (terbiýeçi gapdaldan eli baýdajykly durýar we baýdajygy ýokary galdyrýar) çaga aýagyny bir ädim çala epýär, göwräni öňe egýär, aýak epilýär, elini az-kem epýär, öňe sedýär. «Ugra» buýrugynda (terbiýeçi baýdajygy aşak ýatyrýar we sekundomeri işe girizýär) çaga duran ýerinden öňe okdurylýar we doly güýjünde predmete tarap ylgaýar. Sekundomer çaga pellehana baranda ýatyrýlar. Žurnala ylgamagyň netijesi ýazylýar. Ol şeýle görnüşde ýazylýar:

№	A.A.A	Mukdar görkeziji	Hil görkezijiler			
			Göwräniň we kelläniň ýagdaýy	El-aýagyň sazlaşygy	Ylgamagyň ýeňilligi	Deňagramlylygyň saklanmagy
		Barlagyň wagty				
		3.09	3.09	3.09	3.09	3.09

Ýükli ylgamak. Umumy uzynlygy 30 m bolan aralygy 10 metrden iki aýlawly aralygy ylgap geçmekde çalasyňlygy ýüze çykarmak.

Startda iki sany çägel halatjyk (iki kubjagazy) goýmaly, pellehanada oturgyç goýulýar. Çaga bir-birden çägel halatjyklary oturgyjyň ýanyna eltmek, özem çalt eltmek tabşyrylýar. Çaga bir haltany alyp oturgyja tarap ylgaýar we ony oturgyja goýup, dolanyp gelip,

ikinci haltajygy hem pellehana alyp barýar, ony hem oturgyçda goýýar. Çalasynlygyň görkezijisi wagt bolýar.

Başga ýumşy-da ýerine ýetirmek bolar: 8 predmeti (çägeli haltajyk, toplar) biri-birinden 1 *m* daşlykda goýulýar. Startdan 1-nji predmete çenli we soňky predmetden pellehana çenli 1,5 *m* umumy uzynlyk 10 *m*. Çagalara predmeti çalt getirmek tabşyrylýar. Tizlik we wagt görkezijiler ýokardaky görnüşde bolmaly.

Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek. Eger hasaba almak ýapyk jaýda geçýän bolsa, pola gimnastiki matany düşmeli; meýdançada çagalar çägeli çukura bökýärler. Çagany ýüpüň (tagtanyň) ýanyna eltip, uzaga bökmegi tabşyrmaly. Ýüpden aýak yzyna çenli aralyk hasaba alynýar (ölçeg lentasy arkaly ölçemeli). Bökmeklik iki gezek gaýtalanýar. Iki saparky synanyşygyň mukdar görkezijileri ýazylýar, ýöne umumy baha çykarylanda iň ýokary görkeziji hasaba alynýar. Duran ýeriňden uzynlygyna bökmekligiň görkezijileri aşakdaky görnüşde ýazylýar:

№	A.A.A	Mukdar görkeziji <i>sm</i>	Hil görkezijileri					
			Başdaky ýagdaý	Batlanmak	Itekle- mek	Uçuş	Ýere düşmek	Deňagram- lylygy saklamak
		Wagty						
		5.09	5.09	5.09	5.09	5.09		

Ylgap gelip uzynlygyna bökmekligi hasaba almakda *batlanmak* grafasyna derek *ylgap gelmek* setirini girizmelidir.

Ylgap gelip, beýikligine bökmek. Çagalara ylgap gelip sütünlerden asylan ýüpden böküp geçmegi tabşyrmaly. Ilki iň pes beýiklik alynýar (10-15 *sm*). Soňra şowly synanyşykdan soň ýüp 5 *sm* ýokary galdyrylýar. Eger çağa şol beýiklikden geçip bilmeşe, oňa öňki synanyşygyň netijesi ýazylýar. Orta toparlar üçin iň ýokary beýiklik – 30 *sm*, uly toparlar üçin – 40 *sm*, mekdebe taýýarlyk toparlara – 50 *sm*. Eger hasabat ýapyk jaýda geçirilse pola rezin ýodajyk ýazylýar we gimnastiki düşekçe ulanylýar. Eger-de meýdançada geçirilse, onda çagalar çägeli çukura bökýärler.

Kiçi ýaşly toparlarda duran ýeriňden beýiklige bökmek endigi, ösüş derejesi barlanýar.

Daş aralyga oklamak. Bu işi geçirmek üçin çägeli haltajyklar gerek. Meýdançany öňünden 1 m aralykda kese çyzyklar bilen belgileýärler. Kese çyzyklarda deňişli aralygyň metr sany bilen belgilenýär. Başdaky duran ýeriňden haltajyklaryň düşen ýeri hasaba alynýar (haltajyklaryň süýşüp giden ýeri hasaba alynmaýar).

Çagalara ýüpüň ýanyna gelmek tabşyrylýar. Iki haltajygy almaly (№1; №2). Ilki çaga sag eli bilen №1 – haltajygy oklaýar (birinji synanyşyk), soňra №2 – haltany oklaýar (ikinci synanyşyk). Ölgeç geçirilenden soň, çaga çägeli haltajyklary çep eli bilen oklap goýberýär. Çagalara *uzaga oklamaly* diýen ýumuş tabşyrylýar. Oklamagyň netijeleri aşakdaky görnüşde ýazylýar.

№	A.A.A	Mukdar görkeziji sm	Hil görkezijiler				
			Başdaky ýagdaý	Nyşana almak	gulp	oklamak	Deňag. sak.
			5.09	5.09	5.09	5.09	5.09

Nyşana oklamak. Çaganyň gözünüň deňinde nyşana asylyp goýulýar. Uly we taýýarlyk toparlaryň çagalary şeýle aralykda nyşana oklaýarlar: sag el – 3 m, çep el – 2 m. Çagalara «*Nyşana okla*» ýumşy tabşyrylýar. Görkezijiler uzaklyga zyňmakdaky ýaly edilip ýazylýar. Zyňlyan haltajygyň haýsy halka, näçe gezek düşeni hasaba alynýar.

Topy iteklemek. Bu endigi ösdürmek üçin iki çagany aralary 1,5–2 m aralykda oturdýarlar. Topuň diametri 15–20 sm. Çagalaryň birine top berilýär. Oňa garşysynda oturan çaga topy tutup, ony yzyna tigrleýär. Çagalalar topy 2 gezek tigrleýärler. Ýerine ýetirilen işiň hili hasaba alynýar: (başdaky ýagdaý, el bilen iteklemek, ugry saklamak, topy tutmak usullary).

Topy ýokary oklap, ony tutmak. Çaga topy 1–2 m beýiklige oklamak tabşyrylýar (şol beýiklikde oýunjak asylyp goýulýar) we ony tutmaly. Maşky kiçi toparlarda 5 gezek, uly toparlarda 10 gezek gaýtalamaly. Hasaba alynmaly zatlar: 1) beýiklik sm; 2) başdaky ýagdaý; 3) topuň hereketini göz bilen yzarlamak; 4) ugry saklamak; 5) eliň bilen topy tutmak; 6) deňagramlylygy saklamak.

Dyrmaşmak. Çagalara merdiwana dyrmaşmak (kiçi ýaşly çagalalar üçin) ýa-da gimnastiki diwara dyrmaşmak (3–7 ýaşly çagalara) tabşyrylýar. Hasaba almaly zatlar: 1) el-aýagyň hereketiniň sazlaşygy; 2) ynamlylyk; 3) özbaşdaklyk.

Alnan mukdar görkezijiler bolmaly görkeziji bilen deňeşdirilýär. Hil görkezijileri seljermek çagalaryň ýetmezçiliklerini ýüze çykarýar, indiki okuwlara taýýarlanmaga mümkinçilik berýär.

Gündelik hasabat. Terbiýeçi çagalaryň gündelik gatnaşyklaryna, saglyk ýagdaýyna gözegçilik edýär. Ondan başga-da, terbiýeçi okuw wagtynda (toparlaýyn, indiwiđual, özbaşdak) olara bellikler edýär. Terbiýeçi hereketiň dürli görnüşleri boýunça mukdar görkezijileri hem hasaba alyp biler (ylgamak, bökmek, zyňmak we başg.). Bu işler ýerine ýetirilende ýüze çykýan kemçilikleri žurnala bellik edýär. Bu hasabatlar çaganyň hereket endikleriniň kemala gelmegine, fiziki ýagdaýlarynyň ösüşine, okatmakda ulanylýan usullaryň netijeliligini hasaba almaga mümkinçilik berýär. Şeýle hem gündelik hasabatyň ýöredilmegi oňat netije berýär, meselem: has ýokary netije berýän usullary ýazmak, bedenterbiýede ýüze çykýan soraglar, olara jogaplar tapmaklyk, öz bilimlerini giňeltmek we çuňlaşdyrmak, pedagogik ussatlygy kämilleşdirmek we ş.m.

Jemleýji hasabat. Ýylyň aýagyna çagalaryň saglyk ýagdaýy barlanýar, fiziki ösüş, fiziki taýýarlygy hasaba alynýar. Alnan görkezijiler bolmaly görkeziji bilen deňeşdirilýär. Eger-de çagalaryň ösüşinde ýetmezçilik ýüze çykarylsa, onuň sebäpleri öwrenilýär, anyk teklipler girizilýär, bedenterbiýeden geçirilýän iş çäreleriň mazmuny we usuly mundan beýläk hem kämilleşdirilýär.

Hasaba almagyň maglumatlary esasynda mekdebe gitjek her bir okuwçy barada häsiýetnama ýazylýar. Onda saglyk ýagdaýy, dik durmak endikleriniň kemala gelmegi, esasy hereketlere (ýöremek, ylgamak, zyňmak we başg.) fiziki taýýarlygy, şeýle hem çaganyň lyžada, konkide, welosepedde, ýüzmekde alan başarnyklary görkezilýär. Mundan başga-da çaganyň öz deň-duşlary bilen hereketli oýunlary oýnap bilýänligini görkezmek maksadalaýykdyr. Bu maglumatlar birinji synpa gelen okuwçylarda mekdep mugallymyna bedenterbiýe sapaklarynda işi dogry meýilnamalaşdyrmaga mümkinçilik berýär.

Çagalaryň fiziki ösüşini we hereket endikleriniň kemala gelmegini we fiziki taýdan ösüşlerini hasaba almagyň netijelerini ata-enele-re tanyşdyrmak hökmandyr, çünki bilelikdäki iş iň oňat netijäni hem berýär.

MEKDEBE ÇENLI ÇAGALAR EDARALARYNDA BEDENTERBIÝE IŞLERINI GURAMAK ÜÇIN ABZALLAR, ENJAMLAR WE ESBAPLAR

Mekdebe çenli çagalar edaralarynda bedenterbiýäniň maksadyny üstünlikli çözmek üçin bedenterbiýe serişdeleri gerek: gimnastiki merduwan, oturgyç, we başg., enjamlar (taýaklar, halka, toplar we başg.) şeýle hem dürli atributlar, oýunjaklar. Bedenterbiýe serişdeleri maşklary ulanmagyň mümkinçiliklerini artdyrýar. Şonda çagalarda köpdürli hereket endikleri kemala gelýär (meselem, gimnastiki merduwana, ýüpe dyrmaşmak, welosiped, samokat sürmek).

Predmetler arkaly ulanylýan maşklar çagalaryň fiziki taýdan ösmegine kömek edýär: çakganlygy (predmetiň üstünden ädimläp geçmek), hereketiň çaltlygyny (toply maşklar), göz çaky, (nyşana zyňmak) we başg. ösdürýär.

Maşklary gimnastiki merduwanda, oturgyçda ýerine ýetirmeklik hereketleri bellibir derejede ýokarlandyrýar, egin we arka myşsalarynyň işjeňligine getirýär, ol bolsa öz gezeginde daýanç – hereket ediş bedenleriniň çýeliligine täsir edýär. Päsgeçlikli zolaklardan geçmek çydamlylygy terbiýeleýär. Bedenterbiýe enjamlar bilen maşklar, ýörite oýunlar eliň penjesiniň we barmaklaryň hereketleriniň sazlaşygyny ösdürýär. Aýak bilen (gimnastiki merduwana dürli usullar bilen dyrmaşmak) göwre, el bilen sazlaşykly hereketi ösdürýär. Ondan başga-da jübüt ýerine ýetirilýän maşklarda (taýaklar, uly halka), kiçi toparlarda (ýüp bilen) hereketleriň çylşyrymlaşmagy ýokarlanýar. Ýüpde bökmek, topy gapmak çagalarda ritm duýgusyny terbiýelemäge hem kömek edýär, dürli tempde amala aşyrmaga mümkinçilik berýär.

Myşsalaryň aýratyn toparlaryny ösdürýän maşklar we oýunlar saýlanyp alynýar. Olar bolsa penjäniň we barmaklaryň myşsalaryny berkitmäge, hereketiň anyklylygyny ösdürmäge kömek edýär.

Topy tutmak usulyndan başlap, (penjäniň we barmaklaryň ýagdaýy) topy zyňmak we gapmak topy zyňmagyň dogrulygyna baglydyr. Egin hem-de pilçe myşsalaryny türgenleşdirmek üçin halka maşklary peýdalydyr (ony elde köp dürli hereketlendirmek, halkalary oklamak).

Pedally maşynlar, weloseped, rolikler aýak myşsalaryny ösdürýär.

Göwräniň gapdala epilmegi diňe gimnastiki oturgyjynda ýerine ýetirgende, ol myşsalarý berkidýär. Daban myşsalaryny ösdürmek we ýasydabanlylygyň önüni almak üçin şarikler, halkalar, taýaklar, ýüpler, gapyrgaly tagtalar ulanylýar. Bedenterbiýe serişdeleriniň we enjamlaryň ulanylmagy maşklaryň bedene edýän täsirini güýçlendirýär.

Okatmakda gollanmalaryň ulanylmagy hereketli maşklary özleşdirmegiň netijeliligine täsir edýär. Olar syzmak we kabul etmek esasynda hereketler barada has anyk maglumatlar almaga mümkinçilik berýär: myşsa – hereket, syzyş, görüş, eşidiş, deňagramlylyk we tizlenme predmetleri bilen maşklar ýerine ýetirgende ýüze çykýar.

Predmetler şeýle hem çagalara myşsa duýgurlygyny paýlamaga mümkinçilik berýär (dürli agramly toplar bilen maşklar), hereketi sesli kabul etmegi anyklaşdyrýar (bökülýän ýüpler, top bilen maşklar).

Hereket baradaky garaýşyň kemala gelmegi pikirlenmesi bilen berk baglanyşykly. Predmetler ýumşy anyklaşdyrýar, meselem, taýagy polda goýmak, ýokary galdyrmak we öz hereketiňe jogap bermegi, ýalňyşyňy ýüze çykarmagy we ony aňly düzetmegi başaýar.

Köpçülikleýin sport oýunlary (woleybol we başg.) we predmetler bilen maşklar (jübüt bolup, toparda, kiçi toparda) häsiýetiň oňyn alamatlarynyň terbiýelenmegine kömek edýär we çagalaryň hereketli oýunlary döredijilikli çözmekligine kömek edýär. Gimnastiki merdudanda, ýüpe dyrmaşmak, gimnastiki oturgyçda ýöremek, konkide we lyžada typmak çagalarda mertlik, aýgtylylyk, durnuklylyk endiklerini

terbiýeleýär. Bedenterbiýe enjamlaryny sapakda taýýarlamaklyk çagalarda aýawly endikleri, olara aýawly çemeleşmegi öwredýär.

BEDENTEBIÝE SERIŞDELERINDEN EDILÝÄN TALAPLAR

Bedenterbiýe serişdelerinden edilýän pedagogiki, estetiki we giýeniki talaplar bolýar. Maksatnamanyň esasy maksady – serişdäni fiziki taýdan saýlap almak, şeýle hem çagalaryň hemmetaraplaýyn terbiýesini amala aşyrmakdyr. Enjamlaryň ululygy we agramy mekdebe çenli ýaşly çagalaryň ýaş aýratynlygyna gabat gelmelidir: onuň mukdary okuw wagtynda ähli okuwçylaryň işjeň gatnaşmagynyň hasaby bilen kesgitlenýär. Fiziki maşklaryň ýerine ýetirilýän ýeri bezelende aýratyn görnüşi, reňki, ululygy özara gezekleşigi hasaba alynmalydyr. Reňk möhüm rol oýnaýar. Agaç elementlerine reňksiz lak bilen örtmek, ýagny agajyň tebigy reňkini saklamak, ýa-da ýagly reňkler bilen açyk ton bermek; metallara – açyk – çal, açyk mawy reňk bermek bolar. Nyşana zyňmak üçin (aýlawlardaky merkezi) gyzyň, gök, mämäşi, ýaşyl reňk edip bolar, ownuk enjamlar, umumy ösdüriji maşklar üçin predmetler (baýdajyklar, halkalar we beýl.) açyk, köp öwüşginli reňkde bolmalydyr. Predmetleriň owadan reňki çaganyň gözünü dokundyrýar, reňki saýgarmaga mümkinçilik berýär.

Esasy talap bedenterbiýe serişdeleriniň howpsuzlygydyr. Ony ýerine ýetirmek üçin durnukly gurnamak, agaç predmetleri dogry işläp bejermek (taýaklar, gimnastiki merduwanynyň gapyrgalary we başg.) möhümdir. Şikeslenme bolmaz ýaly oňat tekizlenilmelidir.

Fiziki maşklaryň geçiriljek ýeri arassa saklanylmalydyr. Onuň üçin jaýy meýdançany yzygider arassalap durulmaly, enjamlar hem arassa saklanylmaly. Terbiýeçi zatlar dogry seretmegi gurnamaly we çagalara-da dogry seretmegi we saklamagy öwretmeli.

MAZMUNY

Giriş.....	7
Bedenterbiýäni okatmak usulyýetiniň nazary esaslary	9
Mekdebe çenli çagalar edaralarynda bedenterbiýäniň wezipeleri	10
Bedenterbiýäni öwretmegiň serişdeleri.....	15
Öwretmegiň we terbiýelemegiň esaslary we olaryň ösdürilişi	18
Hereket etmek endikleriniň kemala gelmeginiň düzgünleri	19
Bedenterbiýe sapaklaryny we çärelerini guramagyň aýratynlygy	20
Bedenterbiýe sapagynda sagaldyş, bilim berijilik we terbiýeleýjilik çäreleriň berjaý edilişi.....	26
1–2 ýaşly çagalara bedenterbiýäniň berlişi	30
1–2 ýaşly çagalaryň ýaşayşynda bedenterbiýäniň görnüşleri, ony geçirmegiň usullary we mazmuny	33
Çaga durmuşynda Gün, suw, howa.....	38
Mekdebe çenli çagalar edaralarynda bedeni ösdüriji maşklar	50
Bedenterbiýe minutlaryny guramagyň usullary	62
Çagalar bagynda bedenterbiýe boýunça sapagy guramagyň görnüşleri	72
Sagaldyş maşklarynyň toplumyny düzmekdäki esasy talaplar.....	88
Bedeni ösdüriji maşklary öwretmegiň usullary we tärleri	99
1–3 ýaşyndaky çagalar üçin oýunlar.....	103
3–5 ýaşyndaky çagalar üçin oýunlar.....	104
6–7 ýaşly çagalar üçin oýunlar	112
Mekdebe çenli edaralarda bedenterbiýäni meýilnamalaşdyrmak we hasaba almak işleriniň ähmiýeti	114
Hasabat.....	120
Mekdebe çenli çagalar edaralarynda bedenterbiýe işlerini guramak üçin abzallar, enjamlar we esbaplar	125
Bedenterbiýe serişdelerinden edilýän talaplar.....	127