

## MƏKTƏBƏQƏDƏR MÜƏSSİSƏLƏRDƏ BƏDƏN TƏRBIYƏNİN TƏŞKİLİ VƏ TƏDRİSİ

**Həsən Babayev**

<https://orcid.org/0009-0009-4699-9298>

hesenbabayev1945@gmail.com

Naxçıvan Dövlət Universiteti, Naxçıvan, Azərbaycan.

\*Yazışılan müəllif: hesenbabayev1945@gmail.com; Tel.: +994-50-4284110

### XÜLASƏ

Son dövrlərdə həyata keçirilən təhsil islahatları uşaq bağçalarında da öz əksini tapmışdır. Gənc nəslin təlim-tərbiyəsində aparılan yeniliklər onların hərtərəfli inkişafına yönəlmişdir. Bu islahatların əsas məqsədi uşaqları sağlam, gümrah böyütmək, onları fiziki və mənəvi cəhətdən güclü, mərd və cəsur bir nəsil kimi yetişdirməkdir. Bununla yanaşı, uşaqlara vətənə sədaqət, dostlarına qarşı məsuliyyət hissi və vətənin müdafiəsi üçün barışmaz mövqe sərgiləməyi öyrətmək də mühüm vəzifələrdəndir. Fiziki tərbiyənin təkmilləşməsi üçün pedaqoji biliklərlə silahlanmış mütəxəssislərin yetişdirilməsi vacibdir. Fiziki tərbiyə uşaqlara səbir və həssaslıqla öyrədilməlidir ki, onların bədən və ruh sağlamlığı təmin edilsin. Bu yanaşma sayəsində müstəqil dövlətimizin gələcəyi üçün sağlam təməllər qoyulacaq, yüksək şəxsi keyfiyyətlərə malik, hərtərəfli inkişaf etmiş və kamil insanlar yetişdiriləcəkdir. Uşaqların tərbiyəsi yalnız fiziki deyil, həm də mənəvi-əxlaqi baxımdan əsaslı olmalıdır.

Açar sözlər: *Təhsil islahatları, fiziki tərbiyə, uşaq bağçaları, vətənpərvərlik, hərtərəfli inkişaf*

### GİRİŞ

Tərbiyənin tərkib hissəsi olan fiziki tərbiyə, kiçik yaşlı uşaqların fiziki baxımdan kamilləşməsinə, həyat mövqələrinin düzgün istiqamətləndirilməsinə, əməyə münasibətini artırılmasını, vətənin müdafiəsinə hazırlanmalarını bir sözlə, onların əqli, əxlaqi, iradi, estetik keyfiyyətlərinin vəhdətini təmin edir.

İdmanın tərkib hissələrindən biri hesab edilən yüngül atletika insanın formalaşmasında əvəz olunmaz rol oynayır. Yüngül atletika idman növünün növlərindən uşaq bağçalarında istifadə olunur. Bağça proqramının əsas tərkib hissələrindən biri kimi proqramda öz yerini tapmışdır. Yüngül atletikaya yeriyiş, qaçış, tullanmalar, cisim atma kimi növləri daxil edilir.

Bədən tərbiyəsi məşğələlərində hər bir mövzunun tədrisi atletikanın tərkib hissəsinə daxil olan yeriyiş və qaçışla başlanılır, yeriyiş və qaçışla da tamamlanır.

Əsasən qamətli yeriyiş uşaqlara uşaq bağçalarında öyrədilir. Düzgün yeriyiş uşaqların sümüklərini möhkəmləndirir, əzələlərini və ürək-damar, həcmnin tənəffüs sistemini inkişaf etdirir, onlarda dözümlülük və mətinlik kimi keyfiyyətləri aşılayır.

Yeriş zamanı bədənin vəziyyəti tam sərbəst olmalı, gövdə və baş düz saxlanmalı, çiyinlər açıq vəziyyətdə arxaya doğru və ayaq hərəkəti münasib olmalıdır. Saylara müvafiq olaraq sağ ayaq, sol qol, sol ayaq, sağ, qol, çarpaz şəklində hərəkətdə olmalıdır. Yəni irəli addımla marş komandasında sol ayaq yumuşaq və elastiki daban üstə yerə qoyulur. Müəllim əyani şəkildə özü göstərir və uşaqlar bir-bir, iki-iki, üç-üç yerinə yetirir.

## **ƏSAS HİSSƏ**

Yeriş zamanı gövdəni düz saxlamaq, beli əymək, başı müxtəlif tərəflərə döndərmək, çiyinləri qabağa çəkmək, ayaqları sürümək, pəncələri yerə basmaq, ayaqların və qolların vəziyyətini dəyişmək yerişin gözəlliyini itirir, eyni zamanda daxili orqanların ürək, ağciyərlər və s. fəaliyyətini çətinləşdirir.

Uşaqlarda düzgün yeriş vərdişləri yaratmaq üçün müəllim yerişin nümunəsini göstərməli, qaydasını izah etməli, uşaqların nöqsanlarını aradan qaldırmalıdır.

Düzgün yeriş qaydaları, vərdişləri aşılamaq məqsədi ilə müəllim təbaşirlə yerdə döşəmədə bir-birinə paralel, 50 santimetr aralı 20 metr uzunluğunda 3-4 xətt çəkir. Xəttlər hər 35-45 santimetrdən bir işarələnir. Uşaqlar həmin xətlər üzərində üç-üç düzlənir. Komanda ilə yeriməyə başlayırlar. Beləliklə, uşaqlara düzgün yerimək və bərabər addım atmaq vərdişləri aşılanır. Uşaqlara əllər və qollar müxtəlif vəziyyətdə olmaqla yeriş öyrədilməlidir.

Məsələn bir sayanda qollar qabağa uzanır, iki sayanda yuxarı, üç sayanda yanlara, dörd sayanda aşağıya salınır. Bunlarla yanaşı, çəpik vurmaq, fit vermək, ayağı yerə döymək, oxumaq, saymaqla musiqi müşayiəti altında yerişin öyrədilməsi və s. uşaqların yeriş texnikasını möhkəmləndirir, onlara estetik zövq verir.

Yüngül atletikanın əsas növlərindən biri də qaçışdır. Uşaqlarda hərəkətlərin təmin edilməsində hərəkətlərin təkrarının böyük rolu var. Dəfələrlə təkrarlanma, sayəsində uşaqlarda hərəkət vərdişləri daha möhkəm olur, uşaqlar tədricən hərəkətlərə yeriş, yürüş və s. alışırlar. Məktəbəqədər müəssisələrdə yürüş, hoppanma və tullanmanın təlim edilməsi üzrə metodik göstərişlər

Həmin bölgədə uşaq bağçalarının müxtəlif yaş qruplarında proqram materialının mənimsənilməsinə aid göstəriş verilir. Hər növ hərəkət yeriş, yürüş, hoppanma, tullanma üzrə uşaqların lazımi vərdişlərə yiyələnmələrinə kömək edən konkret praktiki material verilir. Material bölüşdürülərkən onun keçirilməsində ardıcılıq və mövsüm nəzərdə tutulmuşdur.

Bundan əvvəlki mövzumuzda yerişlərin öyrədilməsindən bəhs emişdik, indi isə yaş qrupları üzrə yürüşlərin təşkilindən bəhs edən kiçik qrupda yürüş münarəsəsini oyuncaqla kiçik araba, halqa, yel dəyirmanı ilə başlamaq lazımdır. Hər uşaq bir oyuncağı alıb istədiyi sürətdə hərəkət edir. Tərbiyəçi uşaqları müşahidə edir.

Tərbiyəçi tədricən uşaqlara meydançanın bu tərəfindən digər tərəfinə mütəşəkkil surətdə əvvəl kiçik qruplarla, sonra isə bütün qrupla qaçmağı öyrədir. Bir qədərdən sonra meydançanın və ya otağın

hər tərəfinə qaçmaq imkanı verilir. Bir-birinin ardınca bir-bir cərgədə yürüş əvvəllər kiçik qrup uşaqlarla, ancaq ilin axrında isə bütün qrupla keçirilir.

Uşaqların uşaq bağçasına gəldikləri birinci gündən tərbiyəçi onlara yüngül, pəncə üstündə, səssiz, qolları sərbəst hərəkət etdirərək qaçmağı öyrədir.

Kiçik yaşlı uşaqların oyununda bir dəfə üçün yürüyüşün müddəti 10-15 saniyədən artıq olmalıdır, bundan sonra uşağa qısa müddətli istirahət verilir, uşaqlar tərbiyəçinin yanında durur və stullarda oturlar. Sonra yürüş yenidən təkrar olunur. Belə təkrar 3-4 dəfə təkrar ola bilər.

Musiqi müşayətilə aparmaq məsləhət görülür. Kiçik uşaqlara öz hərəkətlərinin sürətini verilmiş tempə uyğunlaşdırmaq hələ çətindir. Onlarda uşaqlara tez-tez və daha əlverişli sürətlə qaçmaq imkanı verilməlidir. Bu xüsusilə uşaqları öz hərəkətlərinin sürətini oyunun gedişinə uyğunlaşdırmağı öyrədən, qaçıb tutma oyunlarına "Siçan və pişik", "Sərçələr və avtomobil" aiddir.

Tərbiyəçi uşaqları bir yerə toplanmayıb, meydançanın hər tərəfinə qaçmalarına fikir verir. Hər uşaq öz sürətində qaçır. Əvvəllər tərbiyəçi uşaqları bir neçə kiçik qruplara bölür. Tədrisən eyni vaxtda qaçan uşaqların sayı artırılır, sonra isə oyun bütün uşaqlarla birlikdə keçirilir. Orta qrupda olduqları müddətdə uşaqların yüngül qaçmağı, yerdən yaxşı atılmağı öyrətmək lazımdır.

Yürüş zamanı qolları dirsəkdən bir qədər qatlamaq barmaqları açıb bükmək lazımdır. Qolların hərəkəti sərbəst olmalı, gərgin olmamalı, ayağın hərəkətləri ilə uyğunlaşmalıdır. Bir çox tərbiyəçilər uşaqların qollarını belinə sıxmağa məcbur edirlər ki, bu da səhvdir və hərəkəti çətinləşdirir. Yürüş zamanı qolları gövdə boyu aşağı salmaq da səhvdir. Uşaqlarda daha geniş addımlarla qaçmağı öyrətmək lazımdır. Çiyinləri qaldırmadan və başı aşağı salmadan bədəni düz tutmaq lazımdır. Yürüş zamanı uşaqlara burunları ilə nəfəs almağı öyrətmək lazımdır. Orta qrup uşaqları ilə onların daha geniş addımlarla qaçmalarına, ayaqlarını yerdən çox yuxarı qaldırmalarına kömək edən sadə və müvafiq münarisələrin keçirilməsindən başlamaq olar.

Uşaqlara kollektivdə mütəşəkkil yəni bütün qrupla bir-birinin ardınca müxtəlif tempdə sürətlə və yavaş-yavaş qaçmağı, əl-ələ tutaraq dairə üzrə qaçmağı, geriye dönməyi, dağınıq halda qaçan zaman sadə tapşırıqlar icra etməyi tərbiyəçinin işarəsi üzrə tez dayanmağı, oturaraq hər hansı bir fiquru düzəltməyi və s. bacarmalıdırlar. Bu münarisələrin hamısı müvazinət saxlamaq bacarığını yaxşı inkişaf etdirir. Verilən işarələrə istər hərəkətlər, istərsədə tormozlaşma tez əməl etmək bacarığını uşaqlarda inkişaf etdirmək də lazımdır, yürüşə tez başlamaq və tez dayandırmaq. Bu məqsədlə uşaqlarla qaydası və vəzifələri müvafiq olan hərəkətli oyunlar keçirilir.

Tədrisən uşaqlarla öyrətmə xarakterli yürüşlər keçirmək olar. Adətən uşaq bağçasında qaydalı hərəkətli oyunlardan başqa, musiqinin müşayiəti ilə yürüşü aparmaq olar. Daima eyni bərabər tempdə aparılan yürüş uşaqlarda hərəkətin sürətini, sürətliliyini inkişaf etdirmir, ona görə də hərəkətin sürətliliyini öyrətmə xarakterli yürüş tələb edən münarisələr lazımdır. Belə münarisələrin keçirilməsi

üçün orta qrupda 10-12 m məsafə vermək olar. Hərəkətli oyunlarda uşaqlar tutandan qaçıb qurtarmağı, qaçanı ötməyi öyrənirlər.

Böyük qrupda olduqları müddətdə uşaqlara yüngül geniş addımlarla qaçmağı, yerdən yaylı şəkildə yaxşı atılmağı öyrətmək və təkmilləşdirmək lazımdır.

Yürüş zamanı qolları dirsəkdən bir qədər bükmək, barmaqları azca bükmək lazımdır. Qolların hərəkəti sərbəst olmalı, gərgin olmamalı, ayağın hərəkətləri ilə uyğunlaşmalı, artıq yürüş zamanı uşaqların tənəffüsünə də diqqət verilməlidir. Onların tənəffüsü burnundan alıb, ağızdan ötürmələri başa salınmalıdır. Uşaqlara daha geniş addımlarla, qüvvə ilə qaçmağı öyrətmək lazımdır.

Çiyinləri qaldırmadan başı aşağı salmadan bədəni düzgün tutmaq lazımdır. Böyük qrup uşaqları ilə onların daha da geniş addımlarla qaçmalarına, ayaqlarını yerdən çox yuxarı qaldırmalarına kömək edən sadə və müvafiq münarisələrin keçirilməsindən başlamaq və mürəkkəbləşdirmək lazımdır.

Uşaqlar kollektiv şəkildə mütəşəkkil yəni bütün qrupla bir-birinin ardınca müxtəlif tempdə sürətlə, yavaş-yavaş qaçmağı, əl-ələ və əlindən tutaraq dairə üzrə qaçmağı, geriye dönməyi, dağınıq halda qaçan zaman sadə tapşırıqlar icra etməyi tərbiyəçinin işarəsi üzrə tez dayanmağı, oturaraq hər hansı bir fiquru düzəltməyi və s. bacarmalıdırlar. Bu münarisələrin hamısı müvazinət saxlamaq bacarığı yaxşı inkişaf etdirir. Böyük qruplarda ən çox ötmə tipli yürüşlər keçirmək olar. Bununlada musiqinin müşayiəti ilə yürüşlər aparmaq olar. Demək olar, uşaqlarla bir neçə yürüş formasından, hoppanmalardan istifadə edərək "Şən startlar" formasında böyük qruplar arasında əyləncəli yarışlar keçirmək olar.

Burada uşaqlar sürətlə qaçmağı kollektiv şəkildə düşdüüyü dəstənin qururunu qorumağa çalışır və tapşırığı yerinə yetirməyə çalışır. Məktəbəqədər müəssisələrdə mütəhərrik oyunlarının təşkili və tədirsi fiziki tərbiyə, sistemində əsas yerlərdən birini uşaqların hərəkətlərinin inkişaf etdirilməsi tutur.

Fiziki cəhətdən normal inkişaf etmiş şüurlu hərəkətliliyin böyük əhəmiyyəti olduğunu və yaxşı həyat tempində saxladığını nəzərə alaraq elə etmək lazımdır ki, onlar gün ərzində meydançada olduğu kimi binada da özlərini müxtəlif hərəkətə olan ehtiyaclarını kifayət qədər təmin edə bilsinlər. Uşaqların stullarda və ya palazın üstündə oturaraq, cərgələrdə, cüt-cüt duraraq uzun müddət eyni halda öz hərəkətli vəziyyətdə olmalarına yol verilməlidir.

Uşaq bağçasının binası və meydançası müxtəlif hərəkətlərin inkişaf etdirilməsi üçün məşğələlərdə və məşğələdən kənar vəsait və oyuncaqlarla təchiz olunmalıdır. Tərbiyəçi fikir verməlidir ki, uşaqlar müstəqil surətdə dırmanma, tullanma, müvazinət üçün vəsaitdən düzgün istifadə etsinlər. Hərəkətləri inkişaf etdirmək məqsədi ilə tərbiyəçi gündəlik yaşayışda cədlük qoçaqlıq hərəkətlərin uyğunluğunu tələb edən əşyanı gətirmək, qoymaq, aparmaq və s. kimi müxtəlif tapşırıqlar verir, uşaqların hərəkətlərinin təbiiliyinə, bununla yanaşı cəld və cəsur olmasına bir-birini itələməmələrinə, əşyanı yerə salmalarına, qollarını yellətmələrinə stol arxasında sakit oturmalarına, qapını vurmadaan örtmələrinə fikir verir. Tərbiyəçi bütün gün müddətində oyun, məşğələ zamanı və rejim vaxtlarında

uşağın bədənini düzgün vəziyyətdə olmasına fikir verir. Uşaqlar lüzumsuz gərginlik etmədən bədəni düz saxlamalı, əyməməlidir.

Uşaq bağçasında uşaqların hərəkətlərinin inkişaf etdirilməsi hər şeydən əvvəl müxtəlif oyunlarda həyata keçirilir. İstər açıq havada, istərsədə binada oyuncaqlarla top, halqa, diyircək, və s. ilə hərəkətli oyunları, qaydalı hərəkətli "Qaçdı- tutdu", "Durna balığı", və "Xırda balıqlar", "Siçan və pişik", və s. Oyunları geniş təbliğ etmək lazımdır. Oyunlar bütün qrup uşaqları ilə eyni vaxtda keçirildiyi kimi, kiçik yarım qruplarla da tullanma, dırmanma, hoppanma üçün oyun keçirilir. Tərbiyəçi uşaqlara hərəkət xarakterdə olan oyunlara maraqla oymatmağa çalışır, onları müstəqil surətdə, yaxşı tanış olan və sadə oyunları oynamağa alışdırır. Oyunların təşkili forma və metodları. Fiziki tərbiyə prosesində mütəhərrik oyunlar mühüm yer tutur. Məzmun və hərəkətverici məqsədinə görə mütəhərrik oyunlar iki yerə bölünür;

1- ci növə aşağıdakıları aid etmək mümkündür; uşaqların hərəkətlərini və yerinə yetirəcəkləri rolların məzmununu şərtləndirən qaydalara malik olan məzmunlu oyunlar "Pişik və siçanlar," "Dovşan və qurd", "Daban balıqları və durnabalığı" və s.

Yazılmış sujeti olmayan oyun hərəkətləri müəyyən hərəkət tapşırıq yerinə yetirmək məqsədilə "Topatdı", "Ovuca qədər tullanmaq" "Düz nişanla" və s.

Estafet oyunların "Kim tez qaçar" "Əşyanı deyirdir" və başqalarıdır. Bunlar iki və ya daha çox komandaya bölünməklə keçirilir. Bu oyunlar uşaqlarda aşağıdakı fərdi xüsusiyyətlər yaradır: komandanın qələbəyə çalışması, hərəkətlərin uyğunluğu, bir-birini ruhlandırmaq, oyun tapşırıqlarının yerinə yetirilməsinə çalışmaq.

Estafet oyunlarında ümumi nəticə hər bir oyunçunun cəldliyindən asılıdır. Estafet oyunları ancaq böyük əyaşlı uşaqlara keçirilir.

2. İkinci növ oyunlara idman xarakterli oyunlar və texniki idman oyunlarının elementlərindən istifadə olunan oyunlar daxildir. Belə oyunlar uşağın hərəkət təcrübəsini, müxtəlif üsullu hərəkətlərlə zənginləşdirir. Bu işə göstərilən idman oyunu növlərini məşğələsi üçün vacibdir. Çox böyük məktəbəqədər yarış uşaqlar üçün əlverişlidir.

Müxtəlif fiziki hərəkətlər və mütəhərrik oyunlarla yarış məktəbəqədər yaşlı uşaqlarla iş zamanı idman xarakterli hərəkətlər də keçirilir, yaxud oyunları təcrübədə idman əyləncələri adlandırmaq olar. Onlar bir neçə hərəkət fəaliyyətdən ibarətdir.

İdman əyləncələri ona görə çox əhəmiyyətlidir ki, onlar uşaqların təmiz havada uzun müddət maraqla qalmasının təşkil olunmasına kömək edir. Bu uşaqların sağlamlığının möhkəmlənməsinə müsbət təsir göstərir və onların ümumi fiziki inkişafına səbəb olur.

Uşaqların həyatının təşkilində, həmçinin təlim-tərbiyə məsələlərinin həllində didaktik, hərəkət, musiqili və başqa oyunların rolu böyükdür. Uşaqların öz təşəbbüsü ilə yaradılan oyunlar xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

## NƏTİCƏ

Mövzuda yazılanlardan belə nəticəyə gəlirik ki, uşaq bağçasında işləyən tərbiyəçi-müəllimlər fiziki tərbiyənin nəzəriyyə və metodikasını, eyni zamanda fiziki tərbiyənin bütün sahələri haqqında geniş bilik bacarığa yiyələnmiş olmalıdır. Belə halda uşaq bağçasında işləyən tərbiyəçi-müəllim fiziki tərbiyə məşğələlərinin çox düzgün təşkil edərək tədris edə bilər. Bununda nəticəsində uşaqlar hərtərəfli fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etməsinə nail ola bilərlər. Uşaq bağçasında fiziki tərbiyə prosesində düzgün verilmiş fiziki hərəkətlər hesabına gələcək nəslin istiqamətini düzgün inkişaf etməsinə, fiziki cəhətdən sağlam olmasına, onların ümumi fiziki inkişafının təmin olunmasına, tənəffüs sisteminin həyat tutumunun, ürək-qan damar sisteminin, sinir sisteminin və s. yaxşı inkişaf etməsinə səbəb olacaq.

Bundan başqa uşaqlarda bir çox fiziki keyfiyyətlərin cəldliyin, çevikliyin, elastikliyin, güc, güc-sürət, sürət, dözümlülük və s. inkişaf etməsinə səbəb olacaq. Bundan başqa bir çox tərbiyəvi keyfiyyətləri uşaqlarda müsbət mənada aşılamaq olar.

## SUMMARY

### ORGANIZATION AND TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

**Həsən Babayev**

Recent educational reforms have also been reflected in kindergartens. Innovations in the education and upbringing of the younger generation are aimed at their comprehensive development. The main goal of these reforms is to raise children to be healthy, energetic, physically and morally strong, brave, and courageous individuals. Additionally, it is essential to instill in children a sense of loyalty to their homeland, responsibility toward their peers, and an unwavering stance on defending their country. Improving physical education requires the training of specialists equipped with pedagogical knowledge. Physical education should be taught to children with patience and sensitivity to ensure both their physical and mental well-being. This approach will lay a strong foundation for the future of our independent state, fostering well-rounded, highly qualified individuals. The upbringing of children should be based not only on physical education but also on moral and ethical values.

**Keywords:** *Educational reforms, physical education, kindergartens, patriotism, comprehensive*

## РЕЗЮМЕ

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Гаси́б Бабаев**

Недавние образовательные реформы нашли отражение и в детских садах. Инновации в обучении и воспитании молодого поколения направлены на их всестороннее развитие. Основная цель этих реформ — воспитать здоровых, энергичных, физически и морально сильных, смелых

и отважных детей. Кроме того, важно привить детям чувство преданности Родине, ответственность перед товарищами и непримиримую позицию в защите своей страны. Улучшение физического воспитания требует подготовки специалистов, обладающих педагогическими знаниями. Физическое воспитание должно преподаваться детям с терпением и внимательностью, чтобы обеспечить их физическое и духовное благополучие. Такой подход заложит прочную основу для будущего нашего независимого государства, способствуя воспитанию всесторонне развитых и высококвалифицированных личностей. Воспитание детей должно основываться не только на физическом, но и на морально-этическом развитии.

**Ключевые слова:** *Образовательные реформы, физическое воспитание, детские сады, патриотизм, всестороннее развитие.*