

Fiziki mədəniyyət məşğələsində uşaqyönlü yanaşmanın praktik nümunəsi (məktəbhazırlıq qrupu)

Uşaqlarda nəzərdə tutulmuş bacarıqları inkişaf etdirmək üçün məşğələ öncədən planlaşdırılır. Bu səbəbdən müəllimin ilk işi məşğələnin cari planını hazırlamaqdır. Həm perspektiv, həm cari planlaşdırmada standartlar sadədən mürəkkəbə doğru getməlidir. Standartlar qrupdakı uşaqların bacarıqları nəzərə alınaraq seçilməlidir.

Fiziki mədəniyyət məşğələsinin

cari planı

Nümunə:

1.1.2. Yerində, uzununa, müxtəlif istiqamətlərə doğru ip üzərindən tullanır.

Mövzu: Cəngəllikdə bir gün

Məqsəd:

Yerində iki ayağı üstündə hoppanır (iplə);
Yerində bir ayağı üstündə hoppanır (iplə);
İplə hoppanaraq maneəni keçir;
Qaydalara riayət edir (sirasını gözləyir və s.).

Qeyd: 1.1.2-də nəzərdə tutulmuş bacarıqları inkişaf etdirmək məqsədindən yayınmamaq üçün bir təlimin nəticəsini (altstandartı) əsas götürmək, digərlərindən isə inteqrasiya edilmiş şəkildə istifadə etmək tövsiyə olunur.

Qeyd: mövzunun qrupdakı uşaqların maraq və ehtiyaclarını nəzərə almaqla seçilməsi tövsiyə edilir.

Qeyd: seçilmiş altstandarta çatmaq üçün müəllim uşaqlara veriləcək tapşırıqları (addımları) müəyyənləşdirir.

İzah

Yanlış yazılmış məqsəd nümunəsi:

1. Hərəkəti fəallıq nümayiş etdirir; **X**
2. Sərbəst hərəkətlər göstərir; **X**

Doğru yazılmış məqsəd nümunəsi:

- Yerində iki ayağı üstündə hoppanır (iplə); **✓**
- Yerində bir ayağı üstündə hoppanır (iplə); **✓**

- | | | | |
|--------------------------|---|---|---|
| 3. Maneələrdən çəkinmir; | X | İplə hoppanaraq maneəni keçir; | ✓ |
| 4. Qaydalarla tanışdır. | X | Qaydalara əməl edir: sırasını gözləyir, özünə aid olan oyun aksesuarlarından istifadə edir, əşyaları yerinə qoyur və s.). | ✓ |

Təlimin məqsədini ümumi sözlərlə yazmaq yanlışdır, çünki bu zaman müəllim seçdiyi altstandartı necə reallaşdırdığını dəqiq bilməyəcək. Əgər tərbiyəçi-müəllim standartta nə dərəcədə yaxınlaşdığını görmürsə, o zaman uşaqların inkişafını da izləyə bilməyəcək. Müəllim məqsəddə uşaqların fəaliyyətini addım-addım göstərməklə onların inkişaf dinamikasını müəyyən etməyə nail olacaq. Məqsəddə fəaliyyət növü asandan çətinə doğru yazılır. Bu səbəbdən uşaqların əvvəlcə cüt, sonra isə tək ayaqla iplə hoppanması, daha sonra iplə hoppanaraq 3-4 maneədən keçməsi məqsəd kimi göstərilmişdir.

İnteqrasiya: 2.1.3. Ətraf aləmdə baş verən hadisələr, iqlim, heyvanlar haqqında ilkin təsəvvürləri təsvir edir.

4.2.2. Fəaliyyətini qrupun qaydalarına uyğun tənzimləyir.

İş forması: kollektiv, qrup.

Üsullar: suallar, oyun.

Resurs: proyektor, fiziki hərəkətləri göstərən yoqa kartları, uşaqların sayına görə iplər, heyvan maskaları, müxtəlif meyvələr, start və finiş üçün fit, dairə və 2 bayraq.

Fiziki mədəniyyət məşğələsinin xüsusiyyətləri

Hazırlayıcı mərhələ

İzah

Bu mərhələ uşaqların sağlamlığı üçün son dərəcədə əhəmiyyətlidir. Belə ki, 3-5 dəqiqə davam edən isidici hərəkətlər uşaqları fiziki fəallığa hazırlayır və zədələnmələrin qarşısını alır.

Tərbiyəçi-müəllimin işarəsi ilə uşaqlar bir-birinin ardınca dairə boyu gəzir, sonra dairə boyu asta sürətlə qaçirlar. Uşaqlar qaçan zaman müəllim meşə mənzərəsi yaradır. *Tərbiyəçi-müəllim masaya üzərində idman hərəkətləri göstərən nömrələnmiş heyvan şəkilli kartlar düzür (bax şəkil 1).*

Uşaqlar dairəyə düzülür. Müəllim uşaqlara sehrli kartların köməyi ilə meşənin sakinlərinə çevrilə biləcəklərini deyir. Bunun üçün *uşaqların seçdikləri kartda göstərilən pozaları yamsılamalı olduqlarını bildirir.*

İzah

Uşaqların arasından 6 könüllü seçilir. Həmin uşaqlar növbə ilə dairənin mərkəzinə gəlir, seçdiyi kartdakı hərəkəti göstərir və bütün uşaqlar da onu təkrar edirlər. Tərbiyəçi-müəllim isə dairənin kənarı ilə gəzərək ehtiyac yarandıqda yaxınlaşıb uşaqların hərəkətinə düzəlişlər edir.

Qeyd: Əgər ümuminkışafetdirici hərəkətlərin mənimsənilməsi sizin əsas məqsədiniz deyilsə, o zaman uşaqların əvvəlcədən bildiyi tapşırıqları verin. Hazırlıq mərhələsində ümuminkışafetdirici hərəkətlər isidici hərəkətlər kimi də istifadə oluna bilər.

Şəkil 1.



Ümuminkişafetdirici hərəkətlər:

- Qartal.** İlk vəziyyət: ayaqlar birlikdə, qollar yanda.
 - Sağ, sonra sol əlini yan tərəfə yuxarı apararaq pəncə üzərinə qalxmaq (bax: 1-ci karta).
 - İlkin vəziyyətə qayıtmaq. Hərəkətin təkrarı, 2 dəfə.
- Zürafə.** İlk vəziyyət: ayaqlar çiyin bərabərində aralı.
 - Sağ dizi irəliyə əymək, sağ əli dizə toxundurmaq.
 - Sol əli yuxarı qaldırmaq və sağa doğru əymək (bax: 2-ci karta).
İlkin vəziyyətə qayıtmaq.
- Hərəkəti digər tərəfə də təkrarlamaq, 2 dəfə.
- Flaminqo.** İlk vəziyyət: ayaqlar bir pəncə enində aralı, əllər beldə.
 - Əlləri başı üstünə aparmaq.
 - Sağ ayağı qatlayıb sol dizə dayamaq (bax: 3-cü karta).
İlkin vəziyyətə qayıtmaq. Hərəkəti digər ayaqla da təkrarlamaq, 2 dəfə.
- Köpək.** İlk vəziyyət: ayaqlar çiyin bərabərində aralı.
 - İrəli əyilərək əlləri yerə dayamaq (dizlər yerə dəymədən, ayaq barmaqlarının ucuna qalxmaqla).
 - Başı qolları arasında gizlətmək (bax: 4-cü karta).
İlkin vəziyyətə qayıtmaq. Hərəkətin təkrarı, 2 dəfə.
- Kəpənək.** İlk vəziyyət: oturmaq, ayaqları dizdən qatlayıb, dabanı yerə dayamaq.
 - Pəncələri birləşdirib, ayaq barmaqlarını 2 əllə tutmaq.
 - Dizləri yuxarı-aşağı hərəkət etdirmək (bax: 5-ci karta).
İlkin vəziyyətə qayıtmaq. Hərəkətin təkrarı, 2 dəfə.
- İlan.** İlk vəziyyət: qollar dirsəkdən bükülmüş, əllər açıq halda qarını üstə uzanmaq.
Sinəni və başı yuxarı qaldırmaq (qarını yerdən ayırmadan) (bax: 6-cı karta).
İlkin vəziyyətə qayıtmaq. Hərəkətin təkrarı, 2 dəfə.

Əsas mərhələ

Ümuminkişafetdirici hərəkətlərdən fəal oyun və yarış mərhələsinə yumşaq keçid edilir. Ən dinamik oyunlar bu mərhələdədir. Əsas hissəyə təxminən 20 dəqiqə vaxt ayrılır.

İlkin vəziyyətə qayıtmış uşaqlar sürünərək qarşıdakı ipləri götürür, ayağa qalxıb dairə düzəldirlər. Mərkəzdə dayanan müəllim onlara yerində iplə tullanmağı təklif edir.

İzah

Bu tapşırığı bütün kollektivə verməklə müəllim uşaqların iplə tullanma bacarıqlarını müəyyənləşdirir.

Müəllim ümuminkişafetdirici hərəkətlərdəki obrazlardan (bax: şəkil 1) istifadə edərək iplə tullanma bacarığı bir-birinə yaxın səviyyədə olan uşaqları seçir, qruplara bölür və yarışdırır.

İplə oyun

Hər uşaq ona aid olan heyvan maskasını taxır və digər komandada eyni obrazda olan yaşadı ilə qarşı-qarşıya dayanır.

Tərbiyəçi-müəllim oyunun şərtini izah edir. O, uşaqlara cəngəllikdə çayın sahilinə gəlib çatdıqlarını söyləyir:

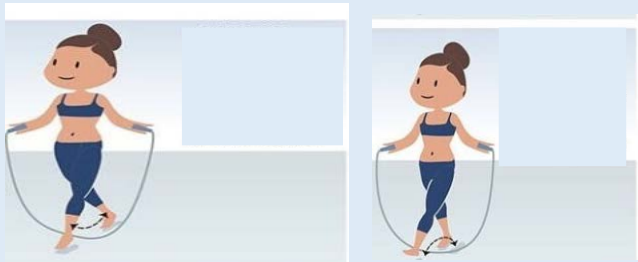
- Bu çayı aşmaq üçün “adalardan” keçib, iplə olan məharətimizi göstərməliyik. Əvvəlcə iplə hərəkət edərək bayrağa çatmalısınız. Bayrağa çatmaq üçün edəcəyiniz hərəkətlər isə hansı meşə sakini olduğunuzdan asılıdır.
- Sonra yuxarıda asılmış meyvələri iplə düşürməyə çalışmalısınız. Bu meyvələr sizindir, məşğələdən sonra fasilə zamanı meyvələri yeyə və dostlarınız ilə paylaşa bilərsiniz.

Tövsiyə

Bacarıqları yaxın olan uşaqları bir-biri ilə yarışması üçün sıralayın. Uşaqların potensialına uyğun olaraq tapşırıqları bir az çətinləşdirin.

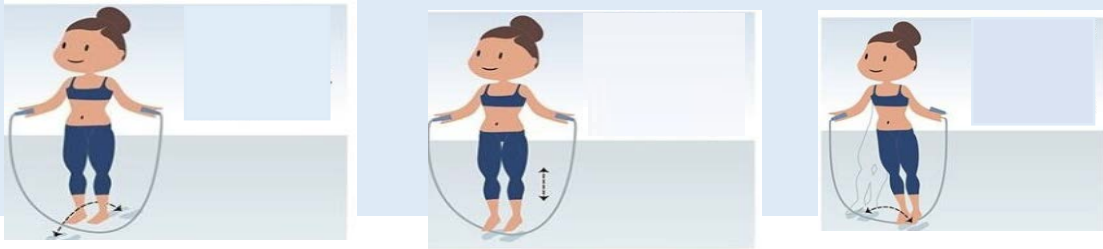
1. *Əgər qrupunuzda ipin üstündən tullana bilməyən uşaq varsa, ona əvvəlcə ipi ayaq barmaqlarının ucuna gətirib üstündən atlamağı öyrədin. Bu hərəkəti önə və arxaya etməyi tapşırın.*

Şəkil 2.



2. İpin üstündən çətinliklə tullanan uşaqlara cüt ayaqla iplə atlanmağı öyrədin. Bu hərəkəti önə və arxaya etməyi tapşırın.
3. İpin üstündən cüt ayaqla tullanmağı bacaran uşaqlara isə tək (sağ və sol) ayaqla iplə atlanmağı öyrədin. Bu hərəkəti önə və arxaya etməyi tapşırın.

Şəkil 3.



İplə hərəkət bitdikdən sonra uşaq sürətlə öz komandasına dönür və ipi mərkəzdə olan halqadan keçirib, hər iki ucunu əlində saxlayaraq dayanır. Uşaqlar bunu etdikdən sonra oyun bitir.

Tamamlayıcı mərhələ

Azhərəkətli oyun

“Günəş” oyunu başlayır.

“**Günəş**” oyununun təsviri: Uşaqlar halqadakı ipin hər iki ucunu tutmaqla günəş şüalarına çevrilirlər. Onlar ipin uclarını buraxmadan halqanın ətrafında orta, sonra yavaş sürətlə qaçırlar. Qaçış hərəkətləri orta və yavaş sürətli yerləşə keçir. Uşaqlar yavaş sürətlə addımlayarkən əllərini yuxarı qaldıraraq dərinləndirən nəfəs alıb-verirlər (nəfəs alıb-vermə 4-5 dəfə təkrarlanır).

İzah

Fiziki mədəniyyət məşğələsinin dinamikasını izləmək çox vacibdir: Bu həm sağlamlıq, həm də uşaqların davranışını idarəetməsi baxımından səmərəlidir. Uşaq passiv vəziyyətdən kəskin aktiv fəaliyyətə keçməməli və ya əksinə, çox intensiv hərəkətdən sonra dərhal dayanmamalıdır. Uşaq orqanizmi bütün fəaliyyət dəyişikliklərinə hazırlanmalıdır. Uşaqların tənəffüsünün bərpa olunması, fiziki fəallığın nizamlanması tamamlayıcı mərhələnin məqsədidir.

Məşğələnin sonunda uşaqlar əşyaları yerinə yerləşdirməkdə müəllimə kömək edirlər. Müəllim uşaqların adını çəkərək onlarla birgə refleksiya edir.

Refleksiv sual nümunələri

- Bu gün ilk dəfə nəyə cəhd etdin?
- Bunu necə bacardın?
- Tapşırıqlardan daha hansını etmək istəyərdin?
- Nəyə görə etmədin?
- Səncə, nə etsə idin, tapşırığı yerinə yetirərdin?
- Gəlin, cəhdlərimizə görə özümüzü alqışlayaq.
- Gəlin, cəhdlərimizə görə bir-birimizi alqışlayaq.

Dəyərləndirmə

İnkişafın izlənməsi cədvəli (nümunə)

Məqsəd	Uşaqların adı		
Yerində iki ayağı üstündə hoppanır.			
Yerində bir ayağı üstündə hoppanır.			
İplə hoppanaraq maneəni keçir.			
Qaydalara riayət edir (sirasını gözləyir və s.).			
Qeyd:			

Qeyd: Hər bir uşağın nail olduğu məqsədin qarşısında onun adı yazılır. Cədvəldəki göstəricilər hər bir uşağın **fərdi nailiyyətinin** izlənməsi üçündür. Uşağın nailiyyətini göstərən vacib məqamları tam əhatə etmək üçün inkişafın izlənməsi cədvəlinin qeyd hissəsindən də istifadə etmək və ya uşağın fotosəklini çəkib portfolioya qoymaq olar.

Nəticə

Beləliklə, fiziki mədəniyyət məşğələsinin əsas məqsədi uşaqların bədən əzələləri, böyük motorika, hərəkəti bacarıqlarının inkişafıdır. Bu məşğələ vəhşi heyvanlar haqqında məlumat verməyə və ya tək-cüt anlayışlarının izahına həsr olunmur. Digər məşğələlərdən əldə olunan nəzəri biliklər burada fəaliyyət (oyun və tapşırıq) üçün istifadə edilir. Nəticədə, uşaqların bilikləri dolayısı yolla təkrarlanır və möhkəmlənir.

Fərqanə Seyidli

ARTİ MDPİM-in Təlimlərin icrasına nəzarət şöbəsinin baş mütəxəssisi

İstifadə edilmiş şəkillər:

1. <https://i.pinimg.com/236x/7a/e6/61/7ae661077e925cb6dd526f06da2c0678.jpg>
2. <https://bitsofpositivity.com/wp-content/uploads/2018/12/The-Ultimate-List-of-Free-Yoga-Pose-Printables-for-Kids.jpg>