

FİZİKİ TƏRBIYƏ (KİÇİK, BÖYÜK VƏ SENSOMOTOR BACARIQLAR)

Aygün Qəhrəmanova

“Göyərçin” körpələr evi-uşaq bağçasının müdiri

Rəhimli Nuranə

“Göyərçin” körpələr evi-uşaq bağçasının tərbiyəçi-müəllimi

Məktəbəqədər Təhsil Proqramı (Kurikulum) sənədinə əsasən, bu sahənin məqsədi uşaqların fiziki inkişafını, hərəkət bacarıqlarını və sağlam həyat tərzinə yiyələnməsini təmin etməkdir. Biz tərbiyəçi-müəllim olaraq uşaqların fiziki inkişaf səviyyələrini diqqətlə izləməli və hər bir uşağın bacarıqlarını gücləndirməyə və yenisini əldə etməyə köklənən fəaliyyət növü planlaşdırmalıyıq. Hər bir uşaq həm də fiziki cəhətdən fərdi sürətlə inkişaf edir. Bu dövrdə düzgün təşkil edilmiş fiziki inkişaf uşaqda yaxşı bədən quruluşunun formalaşmasına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, daxili orqanların fəaliyyətinin yaxşılaşmasına imkan yaradır.

Uşağın fiziki inkişafı dedikdə, ilk növbədə, motor bacarıqlar nəzərdə tutulur. Bu bacarıqlar böyük(qaba), kiçik(incə) və sensomotor istiqamətlərdə özünü göstərir. Kiçik, böyük və sensomotor bacarıqlar ayrı-ayrılıqda yox, bir-biri ilə əlaqəli şəkildə inkişaf etdirilməlidir. **Kiçik motor bacarığı** dedikdə geniş mənada insanın əlləri, barmaqları və biləkləri ilə etdiyi dəqiq və incə hərəkətlər nəzərdə tutulur. Məktəbəqədər təhsildə isə əsasən kiçik motor bacarıqları yazı ilə assosiasiya olunduğundan yalnız əlin incə əməliyyatlar etməsi haqqındadır. Adından da göründüyü kimi, bu bacarıqlar bədənimizdəki kiçik əzələ qruplarının, xüsusilə də əlin və barmaqların, göz koordinasiyası ilə birgə işləməsi ilə əlaqəlidir. Təsəvvür edin, bir uşaq düymə bağlayır, qələm tutur, rəsm çəkir, plastilinlə nəsə düzəldir, muncuq düzür və ya qaşıqla yemək yeyir. Bu kimi hərəkətlər çox kiçik, amma dəqiqlik və diqqət tələb edən, gözlə müşayiət edilən əzələ hərəkətləridir. Niyə bu qədər vacibdir? Çünki bu bacarıqlar olmadan uşaq yazı yaza bilməz, əl işləri görə bilməz, yemək yeyəndə, geyinib-soyunmaqda çətinlik yaşayar, məktəbə başlayanda yazmağı və yazarkən əlin idarəsini bacarmaz. Yeni uşağın gündəlik həyatında müstəqil olması, məktəbə hazırlığı və özünüifadə bacarığı üçün kiçik motorikanın inkişafı əsas şərtidir.

Uşaq doğulduğu andan başlayaraq kiçik motor bacarıqlarını tədricən inkişaf etdirir: ilk olaraq əşyaya toxunur, ağzına aparır, obyektə bir əlindən digərinə keçirir, əlləri ilə oyun oynayır, daha sonra böyük oyuncaqları tutur, qaşıqla yeməyə çalışır, qələmlə cizməyə başlayır, kağız cırır, böyük muncuqları ipə düzür, qayçı ilə kəsməyi öyrənir, şəkilləri rəngləyir, düymə bağlayır, adını yazmağa başlayır. Bu zaman belə bir sual yaranır, nə üçün biz bu bacarığı izləməliyik? Uşaq sadələdiyimiz fəaliyyətləri həyata keçirməkdə çətinlik çəkirsə, bu, onun kiçik motor bacarığında zəiflik ola biləcəyini göstərir və bu zaman ona dəstək olmaq, uyğun məşqlər və oyunlarla bacarıqlarını gücləndirmək lazımdır. Məsələn, plastilin yoğurmaq əlləri gücləndirir, muncuq düzmək barmaq çevikliyini artırır, mozaika, pəzləyin və əl arasında əlaqəni gücləndirir, rəngləmə, cizmə, yazı yazmaq əlin idarə olunması üçün vacibdir. Beləliklə kiçik motor bacarıqları uşağın əl bacarıqlarına, yaddaşına və diqqətinə, məktəbə hazırlığına, gündəlik həyat vərdislərinə birbaşa təsir edir.

Uşaqların inkişafında kiçik motor bacarıqlarının rolu həqiqətən danılmazdır. Tərbiyəçi-müəllim olaraq öz təcrübəmdən bir nümunə paylaşmaq istərdim. Keçirdiyim “maşayla düymə daşıma” oyununu nümunə gətirmək istəyirəm. Uşaqlar plastik maşayla balaca düymələri bir qabdan digərinə daşıyaraq həm barmaq əzələlərini gücləndirirlər, həm də diqqət, göz koordinasiyası, bədəninin persepsiya (hiss və idarə etməsi,

qavraması) və hətta oturaqlıq, səbr kimi bacarıqları inkişaf etdirirlər. Bu cür fəaliyyətlər uşaqlar üçün həm əyləncəli, həm də öyrədici olur. Eyni zamanda onların marağını artırır və diqqət müddətini uzadır.

Böyük motor bacarıqları uşağın bədəninin böyük əzələləri – ayaqları, qolları, küreyi və gövdəsi ilə etdiyi geniş və ritmik hərəkətlərdir. Bu bacarıqlar uşağın hərəkət azadlığının, özünü ifadə etmə formasının və fiziki müstəqilliyinin təməlidir. Uşaq böyüdükcə qaçmalı, hoppanmalı, sürünməli, tarazlığını qorumaq, nərdivan çıxmalı, qrupda hərəkət etməli, oyuncaqlarla sərbəst oynamaq, Əgər bu bacarıqlar inkişaf etməzsə, bədən persepsiyası zəif olar (bədənini bütövlükdə hiss etməsi və idarəsi, qavraması), tez-tez zədələnər, tez yorular, özünü ifadə edə bilməz, digərləri ilə ayaqlaşmaqda çətinlik çəkir, dərstdə oturmaqda belə problem yaşaya bilər.

Burada əsas məqsəd nədir? Böyük motor bacarıqlarını inkişaf etdirməklə biz uşağın bədənini hiss və nəzarət etmə qabiliyyətini, dözümlülük və çevikliyini, məkan oriyentasiyasını məsələn, sağ-sol, qabaq-arxa anlayışı və hərəkətə olan özünəinamını gücləndiririk (Bədən persepsiyası inkişaf etmədikdə biz həmçinin sağ-sol və s. istiqamətlərdə çətinlik çəkirik).

Bu bacarıqlar eyni zamanda zehni inkişafı da dəstəkləyir. Çünki hərəkət edən uşaq beynini də işlədərək qərar verir, plan qurur, uyğunlaşır. Sadəcə dillə desək uşaq qaçanda, tullananda, top atanda, pilləyə çıxanda, əslində bədənini ilə düşünməyi öyrənir. Əl-ayağını necə idarə etməyi, nə vaxt dayanıb nə vaxt hərəkətə keçməyi öyrənir. Bu da özünü tənzimləmənin, müstəqil olmağın və məktəbə hazır olmanın vacib hissəsidir.

Buna nümunə olaraq qeyd edə bilərəm ki, bir dəfə məşğələdə uşaqlar üçün halqalar, lentlər və kiçik əngəllərlə maneəli zolaq hazırlamışdım. Məqsəd onların bu zolağı keçərək müəyyən bir hədəfə çatmaları idi. Onlar tullanır, yeriyir, tarazlıqlarını saxlayır, bəzən yıxılır, amma sonra yenidən davam edirdilər. Bu, sadəcə görünərsə də, əslində uşaqlar həm əyləndilər, həm yarışdılar, həm də fərqi varmadan tarazlıq, koordinasiya, çeviklik və diqqətlərini inkişaf etdirdilər.

Sensomotor bacarıqları o bacarıqlardır ki, uşaq duyğu orqanları (duyğu analizatorları) vasitəsi ilə ətraf mühit haqqında məlumat alır, qavrayır. Yəni, uşaq bir əşyanı görür, onu tanıyır, sonra ona toxunur, ağırlığını hiss edir və ona uyğun hərəkət edir. Bu prosesdə həm beyni işləyir, həm də bədənini hərəkətə gətirir. Məsələn, bir uşaq balaca bir topu götürəndə, o topun forması, sərtliyi, çəkisi haqqında məlumat alır və beynində bu məlumatı emal edir. Sonra bu məlumata uyğun olaraq əlini, qolunu hərəkət etdirir. Bu o deməkdir ki, uşaq ətraf aləmi hiss edərək öyrənir. Bu hissetmə isə sadəcə toxunmaq deyil, eyni zamanda, görmək, eşitmək, hərəkət zamanı bədən tarazlığını saxlamaq, əşyaların yerini düzgün qiymətləndirmək və s. də buraya daxildir. Sensomotor bacarıqlar uşaqlara analizatorlar vasitəsi ilə aldıkları məlumatı detallı emal etməyi, yeni əşya və ətrafını tanımağı öyrədir. Bununla bağlı bir nümunəyə baxaq. Uşaq çox qaynar çay olan fincana toxunur və onun çox isti olduğunu, zədə ala biləcəyini hiss etdiyindən fincanı əlinə götürmür. Sonra isə çayın içəcək temperatura gəlməsini fincana əli ilə toxunaraq öyrənir. Əgər uşaq əlini yandırarsa, o, fincana toxunmaqdan qorxur. Bu bacarıqların inkişafı üçün həm bağçada, həm evdə uşaqlara müxtəlif sensomotor fəaliyyətlər təqdim etməliyik. Məsələn, qumla və su ilə oynamaq, yumşaq və sərt materiallara toxunmaq, balans taxtasında gəzmək, əl-göz koordinasiyasını inkişaf etdirən oyunlar oynamaq və s. Sensomotor bacarıqları zəif olan uşaqlarda isə biz bunu tez müşahidə edə bilərik.

Sensomotor bacarıqlar həm fiziki, həm də idraki inkişafı sıx bağlıdır. Uşaq ətraf mühit haqqında məlumatı nə qədər yaxşı emal edərsə, onu tanıyarsa, bir o qədər daha rahat öyrənər və gündəlik həyatda daha müstəqil olar, özünü daha sərbəst ifadə edə bilər.

Belə nəticəyə gələ bilərik ki, sensor, kiçik və böyük motor bacarıqları uşaqların ətraf mühitə uyğunlaşmasını təmin edən toxunma və hissetmə qabiliyyətindən başlayaraq hərəkət koordinasiyası, çeviklik, tarazlıq və əl-göz koordinasiyasına qədər bütün fiziki və hissi funksiyaların vəhdətidir. Tərbiyəçi-müəllim olaraq bu mövzu ilə bağlı öz təcrübəmi paylaşmaq istəyirəm. Bir dəfə məşğələ üçün qutular hazırlamışdım. İçərisinə düyü, makaron, qum kimi fərqli toxunuşlu materiallar yerləşdirmişdim. Onların içində isə balaca əşyalar gizlətmişdim. Uşaqlar əlləri ilə axtararaq o əşyaları tapırdılar. Hətta bir uşaq oyuncaq tapanda belə demişdi: "Müəllim, bu, yumşaqdır, ayı kimidir!" – bu cür fəaliyyətlər uşaqların toxunaraq öyrənmə, təsəvvür etmə və danışmaq bacarıqlarını birlikdə inkişaf etdirir.

Sensomotor inkişafı ilə bağlı keçirdiyim məşğələlərdən biri də mənim üçün çox önəmli idi. Həmin məşğələyə valideynləri də dəvət etmişdim. Onlarla birlikdə əl işi üzrə kiçik bir müsabiqə təşkil etdik. Uşaqlar valideynləri ilə birlikdə müxtəlif kompozisiyalar hazırladılar – bu proses həm yaradıcı, həm də çox dəyərli bir təcrübə oldu. Uşaqlar valideynləri ilə işlədikcə daha çox motivasiyalı, daha cəsarətli və sərbəst idilər. Valideynlərin prosesdə birbaşa iştirakı onların da təhsilə marağını artırdı və bağça ilə ailə arasında əməkdaşlığın daha da möhkəmlənməsinə dəstək oldu.

Hər bir motor bacarığı — istər böyük, istər kiçik, istərsə də sensomotor bacarığı — uşağın inkişafında mühüm rol oynayır. Bu bacarıqları gündəlik fəaliyyətdə tətbiq etmək üçün fiziki mədəniyyət məşğələləri ön plana çıxır. Bu məşğələlər uşağın hərəkət bacarıqlarını sistemli və məqsədyönlü şəkildə inkişaf etdirmək üçün əsas vasitələrdən biridir. Fiziki mədəniyyət məşğələsi zamanı uşaqlar fərqləndirilmədən həm bədənlerini möhkəmləndirir, həm koordinasiyalarını inkişaf etdirir, həm də sosial bacarıqlar qazanırlar. Bu məşğələlər təkcə əzələ və hərəkət deyil, qaydalara əməl etmək, gözləməyi öyrənmək, komanda ilə işləmək kimi həyat bacarıqları üçün də zəmin yaradır.

Fiziki mədəniyyət məşğələsi. Fiziki mədəniyyət məşğələsi vasitəsilə uşaqların fəaliyyətində mütəhərrik oyunlara, gimnastikaya geniş yer verilir. Belə oyun və hərəkətlər uşaqları möhkəmliyə, dözümlülüyə, bir hərəkətdən başqasına sürətlə keçmək bacarığına alışdırır. Uşaqlarda nəzərdə tutulmuş bacarıqları inkişaf etdirmək üçün məşğələ öncədən planlaşdırılır. Zal və meydança hazırlanır, səliqə ilə təmizlənir, zalın havası dəyişdirilir, döşəmə nəm əsgisi ilə silinir, meydança süpürülüb, sulanır. Tərbiyəçi-müəllim məşğələdən bir gün əvvəl istifadə olunacaq avadanlıqları, xırda vəsaitləri əvvəlcədən əl altında elə qoymalıdır ki, onlardan rahat və düzgün istifadə edə bilsin. Məşğələdə istifadə olunacaq fiziki hərəkətlərin bir-birlərinə uyğunluğuna, ardıcıl olmalarına, məşğələnin hissələri arasında əlaqəyə diqqət yetirilməlidir.

Fiziki mədəniyyət məşğələsi bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olan 3 hissədən ibarətdir: giriş, əsas və yekun hissə.

Giriş hissəsi məşğələnin başlanğıc mərhələsidir və çox vacib rol oynayır. Bu hissədə məqsəd uşaqlarda məşğələyə maraq oyatmaq, onların əhval-ruhiyyəsini yüksəltmək, diqqəti cəmləmək və məşğələnin əsas hissəsinə fiziki və psixoloji hazırlıq yaratmaqdır. Bu mərhələdə tərbiyəçi-müəllim uşaqların hazır vəziyyətdə olub-olmadığını yoxlayır, onların diqqətini toplamağa çalışır və hərəkətlərə keçid üçün zəruri olan sadə, lakin sistemli hərəkətləri yerinə yetirir. Girişdə yerinə yetirilən tapşırıqlar çox vaxt tələb etməyən, lakin qamətin düzgün formalaşmasına xidmət edən hərəkətlərdən ibarət olur. Məsələn, yerimə, qaçma, pəncə və daban üstündə gəzmə və qrupun istiqamətini dəyişməklə gəzmə və qaçma, ilanvari yerləş, cütlərlə gəzmə, əşyalar arasında bir-birinin ardınca və dağınıq halda gəzmə və digər hərəkətlər yerinə yetirilir. Bunlarla yanaşı, tərbiyəçi-müəllimin işarəsi ilə diqqəti inkişaf etdirən cərgə və dairədə düzlənmək, yerləş zamanı tək cərgədən iki cərgə olmaq, dağınıq qaçışdan sonra öz yoldaşını tapmaq, manqa ilə düzlənmək və s. Bunlar sadəcə görünərsə də, uşaq üçün qayda-qanunu öyrənmək, diqqətini cəmləmək və kollektivlə hərəkət etmək baxımından çox dəyərlidir.

Məşğələnin hissələri arasında vaxt bölgüsü çox vacibdir. Məlumdur ki, məşğələnin ümumi müddəti yaş qruplarına görə dəyişir. Belə ki, kiçik qrup uşaqları üçün məşğələ ümumilikdə 10-15 dəqiqə davam edir. Bu zamanın şərti olaraq 1-2 dəqiqəsi giriş hissəyə ayrılır. Orta qrup uşaqları üçün fiziki mədəniyyət məşğələsi ümumilikdə 15-20 dəqiqə davam edir. Bu zamanın 2-3 dəqiqəsi giriş hissəsinə ayrılır. Böyük qrup uşaqlarında isə məşğələnin ümumi müddəti 20-25 dəqiqə olur və bu halda giriş hissə 3-4 dəqiqə davam edir. Məktəbəhazırlıq qrupunda məşğələnin müddəti 25-30 dəqiqədir. Bunun da 4-5 dəqiqəsi giriş hissəyə ayrılır. Bu nisbət uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə, diqqət və fiziki imkanlarına uyğun şəkildə müəyyənləşdirilir.

Giriş hissəsinin qısa, maraqlı olması məşğələnin axarını müəyyənləşdirir. Amma bəzən olur ki, bütün sözlərə baxmayaraq bir uşaq məşğələyə qoşulmaq istəmir. Sadəcə bir kənarda dayanır, baxır. Bir dəfə təcrübəmdə belə bir vəziyyətlə qarşılaşmışam. Uşaq məşğələdə iştirak etmək istəmirdi. Düşündüm ki, bu məşğələ uşaq üçün nə zaman maraqlı ola bilər? Onun çox sevdiyi “Şeirli heyvanlar” oyununu məşğələyə daxil etdim. Uşağa söylədim ki, gəl, sən güclü bir aslan ol və bu dairənin içinə hoppan! Və o uşaq dərhal prosesdə iştirak etməyə başladı. Bu kimi nümunələr göstərir ki, uşağın marağına səbəb olan, onun dünyasına uyğunlaşdırılan yanaşma məşğələnin keyfiyyətini artırır və hər bir uşağın diqqətini cəlb edir.

Əsas hissə məşğələnin əsas nüvəsidir – uşaqların fiziki inkişafı burada formalaşır. Əsas hissədə qarşıya qoyulan başlıca vəzifə – uşaqlara fiziki hərəkətləri öyrətmək və bu hərəkətləri oyunla birləşdirərək onlarda maraq yaratmaqdır. Əvvəlcə ümumi inkişafetdirici hərəkətlər yerinə yetirilir. Bu hərəkətlər mərhələli şəkildə aparılır. Əvvəlcə əl və çiyin qurşağı əzələləri, sonra gövdə əzələləri, daha sonra isə ayaq əzələləri üçün hərəkətlər verilir. Bu hərəkətlərin sayı kiçik və orta qruplarda 3-5 hərəkət, böyük və məktəbəhazırlıq qruplarında 5-6 hərəkət ola bilər.

Daha sonra biz əsas fiziki hərəkətlərə keçirik. Bu, uşaqların gündəlik həyatlarında ən çox istifadə etdiyi bacarıqlardır: yerimə, qaçma, tullanma, bəzən isə sürünmə və tarazlıq saxlama. Məsələn, bir məşğələdə ipin altından keçdikdən sonra ensiz taxtadan keçmək – həm cəsarət, həm diqqət, həm də koordinasiya tələb edir.

Uşaqlarda həm emosional, həm də fizioloji təsiri gücləndirən hərəkətli oyunlar bu hissənin sonuna yerləşdirilir. Bu oyunlar məşğələni daha da canlandırır və burada bütün uşaqların aktiv iştirakı çox önəmlidir. Bu hissənin müddəti yaş qruplarına görə belə dəyişir:

- Kiçik qrup: 7-10 dəqiqə;
- Orta qrup: 12-15-dəqiqə;
- Böyük qrup: 17- 20 dəqiqə;
- Məktəbəhazırlıq qrupu: 22-25 dəqiqə.

Yəni məşğələnin əsas hissəsi uşaqların həm fiziki sağlamlığının, həm də sosial emosional inkişafının təməlidir. Əsas hissənin daha uzun olması uşaqların fiziki hazırlıqlarını inkişaf etdirmək və hərəkətləri öyrətmək üçün kifayət qədər vaxt ayrılmasını təmin edir. Lakin, bəzən əsas hissənin uzunluğu uşaqların diqqətini itirmələrinə səbəb ola bilər. Belə hallarda hərəkətlərin müxtəlifliyinə və oyun elementlərinə xüsusi yer vermək önəm daşıyır. Məsələn, yerimə və qaçma kimi sadə hərəkətləri əyləncəli oyunlarla birləşdirmək uşaqların həm marağını qoruyur, həm də məşğələdə daha fəal iştiraklarını təmin edir.

Təcrübəmə əsaslanaraq qeyd edə bilərəm ki, bir məşğələ zamanı uşaqlar dairəvi qaçış etməli idilər. Amma bəziləri ya oyundan kənara çıxırdı, ya da bir-biri ilə danışmağa başlayırdı. Bu zaman tapşırığa kiçik bir dəyişiklik etdim: “Kim ən sürətli və ən diqqətli qaçacaq?” – deyərək yarış elementi əlavə etdim və uşaqların diqqətini dərhal cəmləyə bildim. Bundan əlavə, tapşırığı daha maraqlı hala gətirmək üçün uşaqlardan müxtəlif heyvanların hərəkətini canlandırmalarını istədim. “İndi dovşan kimi hoppanın... indi

tısbağa kimi yavaş yeriyin..." deyərək həm fantaziyalarını işə saldım, həm də fiziki hərəkətləri daha şən və oyuna çevrilmiş formada təqdim etdim.

Bu cür sadə, amma yaradıcı yanaşmalar uşaqların iştirak səviyyəsini yüksəldir, məşğələnin monotonlaşmasının qarşısını alır və ən əsası uşaqlara hərəkəti sevdirməyə kömək edir.

Əsas hissə başa çatdıqdan sonra məşğələnin üçüncü – yekun hissəsinə keçilir. Bu hissənin əsas məqsədi məşğələboyu uşaqların orqanizmində yaranmış fiziki və emosional gərginliyin aradan qaldırılması, onların bədəninin və zehninin tədricən sakitləşdirilməsidir. Çünki bir məşğələ zamanı uşaqlar qaçır, tullanır, müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirirlər və bu, təbii olaraq onların ürək döyüntüsünün sürətlənməsinə, tənəffüslərinin artmasına və emosional həyəcanın yüksəlməsinə səbəb olur. Bu həyəcanlı vəziyyətdən uşağı bir anda çıxarmaq olmaz. Belə hallarda uşağın orqanizmini birbaşa sakit vəziyyətə gətirmək onun psixoloji və fiziki tarazlığına zərər verə bilər. Ona görə də, bu proses tədricən və mərhələli şəkildə aparılmalıdır.

Yekun hissədə adətən xaos və sərbəst yerləş, nizamlı nəfəs hərəkətləri, sadə koordinasiya tapşırıqları yerinə yetirilir. Bəzən isə bu hissə az hərəkətli oyunlarla əvəz olunur. Bu cür oyunlar uşaqların həm rahatlamasına, həm də məşğələdən xoş emosiyalarla ayrılmasına kömək edir. Məsələn, "Sakit addımlarla gəz", "Gözlərini yum və qulaq as", "Külək əsir – başımız yellənir" kimi bədii təsvirli yönləndirmələrlə uşaqlar həm nəfəslərini tənzimləyir, həm də sakitləşirlər. Təcrübə göstərir ki, uşağın marağına səbəb olan, onun dünyasına uyğunlaşdırılan yanaşma məşğələnin keyfiyyətini artırır və hər bir uşağın diqqətini cəlb edir.

Yekun hissə kiçik yaş qruplarında 2-3 dəqiqə, orta qruplarda isə 3-4 dəqiqə, böyük qrupda 4-5, məktəbə hazırlıq qrupunda 4-6 dəqiqə şərti olaraq davam edə bilər. Bu zaman tərbiyəçi-müəllim, həmçinin uşaqlara məşğələdə göstərdikləri fəaliyyətlər üçün təşəkkür edə, onları motivasiya edə və növbəti məşğələyə həvəsləndirə bilər. Yekun hissə, uşağın günün növbəti hissəsinə necə davam edəcəyini müəyyənləşdirir. Bu hissədə uşaq sakitləşirsə, növbəti fəaliyyətlərə daha rahat keçid alır. Əgər yekun hissə düzgün aparılmazsa, uşaqda gərginlik qala bilər və bu da gün ərzində onun davranışına təsir edə bilər. Əslində bu hissə, bir növ uşağın məşğələdən gülümsəyərək ayrılması üçün yaradılmış fürsətdir. Bizim məqsədimiz təkə onları bədənini hərəkət etdirmək deyil, həm də onların əhvalını, enerjisini və günə olan baxışını formalaşdırmaqdır.

Fiziki mədəniyyət məşğələlərində müxtəlif iş formaları tətbiq olunur və bu formaların seçimi məşğələnin məqsədindən asılıdır.

Kollektiv iş forması uşaqların birlikdə hərəkət etməyi, qaydalara əməl etməyi və komanda ruhunu öyrənməsini təmin edən bir iş üsuludur. Uşaqlar eyni vaxtda eyni hərəkətləri edirlər. Məsələn, ritmik hərəkətlər, komanda şəklində oyunlar, estafet oyunları, sadə yarışmalar və s. Bu zaman uşaqlar birlikdə məqsədə çatmağa çalışırlar. Oyun zamanı növbə gözləməyi, birgə qərar verməyi öyrənir, hərəkətin icrası zamanı çətinlik çəkən yoldaşlarına köməklik edirlər. Bütün bunlar uşaqlarda sosial bacarıqları, ünsiyyət qabiliyyətini, komanda işini və kollektiv məsuliyyət hissini formalaşdırır.

Bəzən elə olur ki, hər uşaq kollektiv işə dərhal qoşula bilmir və bu zaman fərdi yanaşmalar ön plana çıxır. **Fərdi iş** dedikdə, müəllimin bir uşaqla təkbaşına işləməsi, onun ehtiyac və bacarıqlarına uyğun hərəkətlər tapşırması nəzərdə tutulur. Bu yanaşma uşağın özünü daha rahat hiss etməsinə, öz tempi ilə hərəkət etməsinə və daha tez nəticə əldə etməsinə imkan verir. Məsələn, bir uşaq balans saxlamada çətinlik çəkirsə, müəllim bu uşağa ayrıca diqqət yetirərək onunla tək-tək məşq edə bilər. Bu zaman uşaq utanmadan, özünü təhlükəsiz hiss edərək hərəkətləri öyrənir. Fərdi iş həm də utancaq və ya diqqət yayıncı olan uşaqlar üçün əvəzsizdir. Ən əsası isə fərdi iş uşağın özünə inamını gücləndirir. Çünki uşaq müəllimin diqqətini yalnız öz üzərində hiss edir və bu, onun motivasiyasını artırır.

Cütlərlə iş forması fiziki mədəniyyət məşğələlərində uşaqların həm fiziki, həm də sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün mühüm vasitələrdən biridir. Bu iş formasında uşaqlar iki nəfərlik qruplarda fəaliyyət göstərirlər. Cütlərlə iş zamanı uşaqlar həm öz bədənlərinə nəzarət etməyi, həm də qarşı tərəfin hərəkətinə uyğunlaşmağı öyrənirlər. Bu, eyni zamanda onlarda komanda ruhu, empatiya və qarşılıqlı anlayış bacarıqlarını gücləndirir. Cütlərlə işləyərkən hər iki uşaq bir-birinə güvənməli və birgə hərəkət etməlidir. Məsələn, biri topu atır, digəri tutur. Biri hədəfə yönəlir, digəri onu izləyir və dəstəkləyir. Biri tarazlıq saxlayır, digəri onunla paralel hərəkət edir. Bu tip tapşırıqlar sadə görünərsə də, uşaqların həm diqqətini, həm koordinasiyasını, həm də sosial münasibət qurma bacarığını inkişaf etdirir.

Burada bir məqamı da xüsusi vurğulamaq lazımdır. Cütlərlə iş zamanı cütlərin düzgün seçilməsi məşğələnin keyfiyyətinə birbaşa təsir edir. Məsələn, bir qədər passiv, sakit uşaq daha fəal, təşəbbüskar bir uşaqla cütləşdirilərsə, bu zaman passiv uşaq fəallaşmağa, hərəkətə daha asan qoşulmağa meyil göstərir. Belə seçim həm uşaqlar arasında balans yaradır, həm də qarşılıqlı öyrənməni təmin edir. Bu yanaşma təkcə fiziki deyil, həm də psixoloji baxımdan uşaqların inkişafına müsbət təsir edir.

Qruplarla iş formasında uşaqlar bir neçə qrupa bölünür və hər bir qrup müəyyən hərəkətləri yerinə yetirir. Məsələn, bir qrup topu hədəfə atır, başqa bir qrup gimnastika skamyası üzərində gəzir, digər bir qrup isə halqanın içindən keçir. Bir müddət sonra qruplar yerlərini dəyişir və hər uşaq fərqli hərəkətlərdə iştirak edir. Təربيyеçi-müəllim hər bir qrupa nəzarət edir, hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsini təmin edir və lazım olduqda uşaqlara kömək edir. Həmçinin, hər bir qrupa lider təyin olunur, bu da uşaqlarda məsuliyyət hissini artırır. Bu üsul uşaqların fiziki inkişafını təmin edir və hərəkətləri müxtəlif şəkildə öyrənmələrinə kömək edir. Eyni zamanda, qrup işi uşaqlara komanda şəklində işləməyi və bir-birlərinə kömək etməyi öyrədir.

Yuxarıda qeyd olunan bütün nəzəri biliklərlə yanaşı, onu da qeyd etmək lazımdır ki, bu bilikləri praktikada tətbiq etmək hər zaman asan olmur. Bu isə təربيyеçi-müəllimlərdən peşəkarlıq, çeviklik və uşaqları dərindən tanımağı tələb edir. Məşğələlərin təşkili zamanı çətinliklərlə qarşılaşmaq təbii və qaçılmazdır. Fiziki təربيyе məşğələlərinin təşkilində təربيyеçi-müəllimdən ciddi hazırlıq, planlı və çevik yanaşma tələb olunur. Bundan əlavə, təربيyеçi-müəllim məşğələnin gedişində yarana biləcək ehtimal çətinlikləri əvvəlcədən düşünüb alternativ plan hazırlamalıdır. Yəni, peşəkar müəllim məşğələyə sadəcə proqram əsasında yox, həm də ehtimalları və uşaqların real durumunu nəzərə alaraq yanaşmalıdır.

Fiziki təربيyе məşğələlərinin keçirilməsi zamanı ən çox rastlaşdığımız problemlərdən biri uyğun məkan və avadanlıqların çatışmazlığıdır. Məsələn, bəzən məşğələnin keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan otaq çox kiçik olur və ya xüsusi idman avadanlıqları olmur. Belə hallarda təربيyеçi-müəllim vəziyyətdən çıxmaq üçün alternativ yollar tapmalıdır. Əgər xüsusi idman avadanlıqları yoxdursa, gündəlik əşyalardan yaradıcı şəkildə istifadə edilə bilər. Məsələn, plastik butulkalardan konus düzəltmək, skamyaların əvəzinə yerə xətlər çəkməklə balans hərəkətləri etdirmək mümkündür.

Məkan darlığı olduqda isə qrup iki yerə bölünə və məşğələ növbəli şəkildə aparıla bilər. Əsas odur ki, şəraitə uyğunlaşma bacarığı ilə təربيyеçi-müəllim məşğələnin məqsədindən yayınmadan, uşaqlar üçün maraqlı və faydalı fəaliyyət təşkil edə bilsin.

Bundan əlavə, zaman-zaman valideynlərlə əməkdaşlıq məsələsində də çətinliklərlə qarşılaşırıq. Xüsusilə də bir çox valideynlər bilikeyönümlü məşğələləri fiziki mədəniyyət məşğələlərindən daha vacib hesab edirlər. Onlar bəzən düşünürlər ki, fiziki fəaliyyət sadəcə oyun və əyləncə xarakteri daşıyır. Halbuki fiziki təربيyе uşağın motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək, özünə inamını artırmaq və sağlam həyat tərzi formalaşdırmaq baxımından son dərəcə əhəmiyyətlidir.

Təcrübəmdə qarşılaşdığım əsas çətinliklərdən biri fiziki mədəniyyət məşğələlərinin açıq havada keçirilməsindən valideynlərin narahatlığı ilə bağlı olub.

Valideynlər uşaqların qaçarkən yıxılıb xəsarət alacağından, tərləyib xəstələnəcəyindən, ya da paltarlarının çirklənəcəyindən narahat olurlar. Bu narahatlıqlar təbii və anlaşılandır. Lakin biz tərbiyəçi-müəllim olaraq valideynlərə bu vəziyyəti düzgün izah etməyə çalışmalıyıq. Onlara hərəkətliliyin uşaqların immun sistemini gücləndirdiyini, dayanıqlılığını artırdığını və ümumi inkişafına müsbət təsir göstərdiyini izah edə bilərik.

Eyni zamanda, biz gigiyenik qaydalara da ciddi əməl etməyə çalışmalıyıq: məşğələdən sonra geyim dəyişikliyi etmək, uşaqların şəxsi təmizliyini qorumaq və s. Əsas məqsədimiz həm uşaqların sağlam fiziki inkişafını təmin etmək, həm də valideynlərlə qarşılıqlı anlayışa əsaslanan, sağlam və müsbət əməkdaşlıq qurmaqdır.

Əziz tərbiyəçi-müəllimlər, biz bu peşədə hər gün öyrədirik və eyni zamanda hər gün öyrənirik. Bu proses bizə özümüzü daha yaxından tanımaq, güclü tərəflərimizi kəşf etmək və inkişaf etdirmək imkanı verir. Hər birinizə güc, motivasiya və uğurlar arzulayırıq.

İstifadə olunmuş ədəbiyyat:

1. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin “Məktəbəqədər təhsil proqramı”, 2022.
2. Fərqanə Seyidli - Fiziki mədəniyyət məşğələsində uşaqyönlü yanaşmanın praktik nümunəsi
<https://arti.edu.az/wp-content/uploads/2023/02/Fiziki-m%C9%99sq%C9%99l%C9%99-numun%C9%99si.pdf>
3. A.Həsənov “Məktəbəqədər pedaqogika”, səh-157; 357, Bakı, 2011.