

## **1.7. Uşaqların fiziki tərbiyəsinin təşkilinə dair tələblər**

1.7.1. Uşaqların fiziki tərbiyəsi onların sağlamlıq vəziyyətinin və fiziki inkişafının yaxşılaşdırılmasına, inkişaf edən orqanizmin funksional imkanlarının artırılmasına, eləcə də hərəkət vərdişlərinin və hərəkət keyfiyyətinin formalaşdırılmasına yönəldilməlidir.

1.7.2. Rasional hərəkət rejimi, fiziki məşqlər və bədəni möhkəmləndirən tədbirlər uşaqların sağlamlıq vəziyyəti, cinsi, yaş imkanları və ilin mövsümləri nəzərə alınmaqla həyata keçirilməlidir.

1.7.3. Hərəkət fəaliyyətinin təşkili formalarına səhər gimnastikası, otaqda və açıq havada keçirilən idman məşğələləri, idman fasiləsi, hərəkətli oyunlar, ritmik gimnastika, trenajorlarda məşq, üzgüçülük daxildir.

1.7.4. Sağlamlaşdırıcı-tərbiyəvi işlərin təşkili zamanı 5-6 yaşlı uşaqlarda hərəkət fəallığının həcmi onların psixofizioloji xüsusiyyətləri, mövsümlər və məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin iş rejimi nəzərə alınmaqla, həftədə 6-8 saata qədər nəzərdə tutulur.

1.7.5. Uşaqların hərəkət fəaliyyəti üçün idman zalında və meydançalarda olan avadanlıqlardan və alətlərdən istifadə edilməlidir.

1.7.6. 1 yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsi masaj və gimnastika komplekslərindən ibarət olan fərdi məşğələlər formasında təşkil edilir. Həkim fərdi qaydada uşağın yaşını, sağlamlığını, eləcə də fiziki və ruhi-əsəb vəziyyətini nəzərə almaqla müvafiq kompleksləri təyin edir. Həkim təyinatları uşağın tibbi və rəqəsində mütləq qeyd olunmalıdır. 1 yaşlı uşaqlarla məşğələlər fərdi qaydada, hər gün yemək qəbulundan təxminən 45 dəqiqə sonra qrup otağında aparılır. Hər bir uşaqla aparılan məşğələnin müddəti 6-10 dəqiqə təşkil edir. 1 yaşından başlayaraq, uşaqlarla gimnastika və masaj komplekslərindən əlavə, fərdi qaydada müxtəlif hərəkətli oyunlar da keçirilir. Uşaqların kiçik qruplarda cəmləşdirilməsinə yol verilir (2-3 uşaq birlikdə). Fərdi məşğələlərin aparılması üçün hündürlüyü 72-75 sm, eni 80 sm, uzunluğu isə 90-100 sm olan, üzərinə nazik pambıq təbəqəsi örtülmüş və parça ilə hər tərəfdən tikilmiş masalardan istifadə olunur. Masaların üzəri hər uşaqdan sonra dəyişdirilən bələk örtüyü ilə üzlənməlidir. Masalar uşaq çarpayılarının üzərinə köndələn istiqamətdə qoyulan taxta və ya faner lövhə ilə də əvəzlənə bilər.

1.7.7. 2 və 3 yaşlı uşaqlarla fiziki məşğələlər tərbiyəçilər tərəfindən həftədə 2-3 dəfə yarımqruplarda həyata keçirilir. 2 yaşlı uşaqlarla məşğələlər qrup otaqlarında, 3 yaşlılarla isə qrup otaqlarında və ya idman zalında keçirilir.

1.7.8. Bədən tərbiyəsi məşğələlərində qrupdakı uşaqların sayı və məşğələlərin davam etmə müddəti 28 nömrəli cədvəldə göstərilmişdir:

1.7.9. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün bədən tərbiyəsi üzrə məşğələlər həftədə 3 dəfədən az olmayaraq aparılır. Məşğələlərin davam etmə müddəti uşaqların yaşından asılı olaraq körpələr qrupunda 15 dəqiqə, orta qrupda 20 dəqiqə, böyük qrupda 25 dəqiqə, məktəbəhazırlıq qrupunda 30 dəqiqə müəyyən edilir.

1.7.10. 5-6 yaşlı uşaqlar üçün üç bədən tərbiyəsi məşğələsindən biri ilboyu açıq havada aparılmalıdır. Açıq havada məşğələlər yalnız uşaqlarda tibbi baxımdan əks göstəricilər olmadıqda və uşaqlar hava şəraitinə uyğun idman geyimləri ilə təmin edildikdə keçirilir. Bədən tərbiyəsi məşğələlərinin açıq havada keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan geyimlərə dair tövsiyələr 29 nömrəli cədvəldə qeyd olunmuşdur:

1.7.11. Yağışlı, küləkli və şaxtalı havalarda bədən tərbiyəsi məşğələləri zalda keçirilməlidir. İlin isti aylarında, əlverişli meteoroloji şərait zamanı idman məşğələləri əsasən açıq havada keçirilir.

1.7.12. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün bədən tərbiyəsi məşğələlərinin səmərəsinin qiymətləndirilməsi uşaqların ürək döyüntülərinin orta tezlik səviyyəsi (nəbz vuruşu) göstəriciləri üzrə müəyyən edilir.

1.7.13. İdman zalındakı məşğələlərin hərəkət sıxlığı (məşğələ zamanı uşağın hərəkətdə olduğu müddətin məşğələnin ümumi davam etmə müddətinə olan faizlə nisbəti) 70 faizdən, açıq havada isə 80 faizdən az olmamalıdır. Məşqlərin səmərəliliyi üçün nəbz vuruşu 3-4 yaşlı uşaqlarda zalda 130-140 zərbə/dəq., açıq havada 140-160 zərbə/dəq., 5-8 yaşlı uşaqlarda isə zalda 140-150 zərbə/dəq., açıq havada 150-160 zərbə/dəq. təşkil etməlidir.

1.7.14. Uşaqların bədən tərbiyəsinin səmərəsinin qiymətləndirilməsi onların sağlamlıq vəziyyətinin dinamikası, hərəkət keyfiyyətlərinin və ildən-ilə mənimsədikləri vərdişlərin inkişafı əsasında həyata keçirilir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki hazırlığının test sınağı tərbiyəçi tərəfindən dərs ilinin əvvəlində (sentyabr-oktyabr aylarında) və dərs ilinin sonunda (aprel-may aylarında) keçirilir. Uşaqların fiziki hazırlıq səviyyəsinin qiymət göstəriciləri tibb bacısı tərəfindən "tibbi vərəqə"də qeyd olunur. Uşaqların fiziki hazırlıq üzrə test sınağından keçirilmələrinə icazəni məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin tibb heyəti verir.

1.7.15. Uşaqların orqanizminin möhkəmləndirilməsi üçün aşağıdakı tədbirlər sistemi nəzərdə tutulur:

1.7.15.1. gündəlik həyatda orqanizmin möhkəmləndirilməsi üçün elementlər – sərin su ilə yuyunma, otaqların aerasiyası, düzgün təşkil olunmuş gəzintilər, otaqda və açıq havada yüngül idman geyimində keçirilən fiziki məşqlər;

1.7.15.2. su, hava və günəşlə bağlı xüsusi prosedurlar və tədbirlər.

1.7.16. Uşaqların yaşı, sağlamlıq vəziyyəti, məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin işçi heyətinin və maddi bazasının hazırlıq səviyyəsi nəzərə alınmaqla, uşaqların orqanizminin möhkəmləndirilməsi üçün təbiət amillərindən (günəş, hava, su) fərdi şəkildə, metodik tövsiyələrə ciddi riayət olunmaqla istifadə edilir. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi üzrə tədbirlər ilin mövsümündən, qrup otaqlarında havanın temperaturundan və epidemioloji vəziyyətdən asılı olaraq, ağırlıq səviyyəsinə və müddətinə görə dəyişdirilir.

1.7.17. Orqanizmin möhkəmləndirilməsi üçün hər bir qrupda aşağıdakı avadanlıqlar nəzərdə tutulur:

1.7.17.1. nişanlanmış yüngül polietilen çənlər (2 ədəd);

1.7.17.2. müxtəlif temperatura davamlı, 0,5 l tutumu olan su dolçası;

1.7.17.3. ümumi axıtma üçün 2-2,5 l tutumu olan su bardağı və susəpən qablar;

1.7.17.4. yerli möhkəmləndirici tədbirlər üçün iki dəst dərin polietilen ləyən;

1.7.17.5. fərdi nişanlanmış dəsmallar;

1.7.17.6. taxta körpüçüklər;

1.7.17.7. bədənin quru və yaş üsulla sürtülməsi üçün nəzərdə tutulmuş saçaqlı əlcəklər (hər sürtülmədən sonra əlcəklər qaynadılır, qurudulur və qapalı qabda saxlanılır);

1.7.17.8. masaj xalçaları üçün ağlar və örtüklər.

1.7.18. Uşaqların hovuzda üzməsinin təşkili üçün avadanlıqların və alətlərin rasional dəsti bu Normativlərin 19 nömrəli cədvəlində göstərilmişdir.

1.7.19. Soyuq aylarda hovuzdakı məşğələlərin gəzintidən sonra aparılması məqsədəuyğundur. Hovuzdakı məşğələlər gəzintidən əvvəl keçirildikdə, uşaqların soyuqdəymədən mühafizəsi üçün gəzinti və üzgüçülük məşğələləri arasında ən azı 50 dəqiqə fasilə nəzərdə tutulmalıdır.

1.7.20. Hovuzda suyun temperaturu  $30\pm 1^{\circ}\text{C}$ , vannalar yerləşən zalda havanın temperaturu  $29\pm 1^{\circ}\text{C}$ , duş kabinəsi olan soyunub-geyinmə otağında isə temperatur  $25-26^{\circ}\text{C}$  olmalıdır. Hovuzdakı məşqlərdən əvvəl və sonra uşaqlar duşun altında yuyunmalıdırlar. Soyuqdəymənin profilaktikası məqsədi ilə soyuq su altında prosedurların aparılmasına yol verilmir.

1.7.21. Yaşından asılı olaraq, hovuzda məşğələlərin davam etmə müddəti körpələr qrupunda 15- 20 dəqiqə, orta qrupda 20-25 dəqiqə, böyük qrupda 25-30 dəqiqə, məktəbhazırlıq qrupunda 25- 30 dəqiqə müəyyən edilir.

1.7.22. Uşaqların orqanizminin möhkəmləndirilməsi və sağlamlaşdırılması üçün saunadan istifadə edilərkən aşağıdakı tələblərə riayət olunmalıdır:

1.7.22.1. termokameranın sahəsi  $9,0\text{ m}^2$ -dən az olmamalıdır;

1.7.22.2. termokamerada havanın temperaturu  $60-70^{\circ}\text{C}$  həddlərində, nisbi rütubətlik isə 15-20 faiz olmalıdır;

1.7.22.3. prosedurlar keçirildiyi zaman kaloriferdən gələn isti hava axınının uşaqlara birbaşa təsiri istisna olunmalıdır;

1.7.22.4. kaloriferlər xüsusi oyuqlarda quraşdırılır və istilik axınının qismən qarşısının alınması üçün taxta şəbəkələrdən istifadə edilir;

1.7.22.5. termokameralar üzgüçülük hovuzu zalında yerləşdirildikdə, hovuzun rütubət rejiminin termokameranın temperatur-rütubət rejiminə olan təsirini istisna etmək üçün sahəsi  $6\text{ m}^2$  olan tamburlar nəzərdə tutulmalıdır;

1.7.22.6. uşağın ilk dəfə saunada qalması müddəti 3 dəqiqədən artıq olmamalıdır;

1.7.22.7. saunada qaldıqdan sonra uşağın xüsusi otaqda dincəlməsi və maye (çay, şirə, mineral sular) qəbul etməsi təmin edilməlidir.

1.7.23. Hovuzda məşğələlərin keçirildiyi və uşaqlar saunada prosedur qəbul etdiyi zaman tibb işçilərinin iştirakı mütləqdir.

1.7.24. Yalnız həkim-pediatrın icazəsi olduqda, uşaqlar hovuzdan və saunadan istifadə edə bilirlər.

1.7.25. Uşaqlarla yay aylarında aparılan sağlamlaşdırıcı işlər müalicə-profilaktika tədbirlər sisteminin əsas tərkib hissəsidir. Yay aylarında sağlamlaşdırıcı tədbirlərin səmərəliliyi üçün uşaqlar açıq havada çox qalmalı, yaşlarına uyğun yuxu müddəti təmin edilməli və istirahətin digər növləri nəzərdə tutulmalıdır.

1.7.26. Fəaliyyətin mütəşəkkil formalarında hərəkət fəallığı gün ərzindəki ümumi hərəkət fəallığının 50 faizini, məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin ərazisindən kənarında gəzinti zamanı isə 35-40 faizini təşkil etməlidir.

1.7.27. Uşaqların kifayət qədər hərəkət fəaliyyəti üçün hərəkətli oyunlardan, yarış elementləri olan idman məşqlərindən, eləcə də piyada gəzintilərdən, ekskursiyalardan və marşrut üzrə olan gəzintilərin (adi turizm) geniş daxil olduğu bədən tərbiyəsi məşğələlərinin bütün formalarından istifadə edilməlidir.

1.7.28. Bədən tərbiyəsinə dair bütün işlər, uşaqların sağlamlıq vəziyyəti nəzərə alınmaqla, idman dərsləri üzrə tərbiyəçi və qrup rəhbəri tərəfindən məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin tibb işçiləri, metodistləri və müəssisə rəhbərinin nəzarəti altında həyata keçirilir.

1.7.29. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin təşkilinə tibbi və pedaqoji nəzarət aşağıdakılardan ibarətdir:

1.7.29.1. uşaqların sağlamlıq vəziyyəti, fiziki inkişafı, fiziki hazırlığı və uşaq orqanizminin funksional imkanlarına dinamik nəzarət;

1.7.29.2. hərəkət rejiminin təşkili, müxtəlifformalı fiziki məşğələlərin aparılması metodikası və onların uşağın orqanizminə təsiri üzrə tibbi-pedaqoji müşahidə, bədənə möhkəmləndirilməsi sistemində nəzarət;

1.7.29.3. məşğələlərin keçirildiyi yerlərin (həyət sahəsi, idman zalı, hovuz) sanitariya-gigiyena vəziyyətinə, idman avadanlıqlarına, uşaqların geyimlərinə və ayaqqabılarına nəzarət;

1.7.29.4. məktəbəqədər yaşlı uşaqlara gigiyenik qaydaların öyrədilməsi, həyata keçirilməsi, mütəmadi idman məşğələlərinə dair əsasların formalaşdırılması;

1.7.29.5. zədələnmənin profilaktikası.