

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI

Hayitova Dilrabo To`raqulovna

Surxondaryo viloyati Uzun tumani 7-DMTT tarbiyachisi

Annotatsiya: *Bolalar salomatligini asrash va mustahkamlash tizimini takomillashtirish, ularda salomatlik madaniyati va sogʻlom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish maktabgacha taʼlim tashkiloti faoliyatining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylanishi kerak. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyalash haqida soʻz yuritilgan.*

Kalit soʻzlar: *Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi, salomatlik, sogʻlom bola, jismoniy rivojlanish*

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Abstract: *Improving the system of protecting and strengthening children's health, forming a culture of health and motivation for a healthy lifestyle in them should become one of the priorities of the preschool education organization. The article talks about physical education of preschool children.*

Keywords: *physical education of preschool children, health, healthy child, physical development*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *Совершенствование системы охраны и укрепления здоровья детей, формирование у них культуры здоровья и мотивации к здоровому образу жизни должно стать одной из приоритетных задач организации дошкольного образования. В статье говорится о физическом воспитании детей дошкольного возраста.*

Ключевые слова: *физическое воспитание дошкольников, здоровье, здоровый ребенок, физическое развитие.*

Ta'lim va tarbiyaning umumiy tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi alohida o'rin tutadi. Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa - bu o'z harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan, o'z muhitiga mustaqil ravishda yo'naltirilgan sogʻlom bolani shakllantirish nazarda tutilgan. Jismoniy tarbiya vositalarining butun majmuasi, jumladan, kun tartibini, sogʻlomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish,



zarur vosita yuklarini ta'minlash, ratsional ovqatlanish asosiy vazifani - sog'lom bolani tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Faqatgina kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali ta'lim va dam olish ishlarining asosiy vazifalarini bajarishga erishish mumkin: Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaga ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradiga jismoni mashqlar tizimini, stressli vaziyatlarni va harakatlar bajarishdan qo'rqishni istisno qilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat:

- jismoniy ta'lim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari);
- faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar);
- bolalarning mustaqil motorli faoliyati;
- oilaviy ish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati o'qituvchining nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin. Ishning barcha shakllari va turlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Ular birgalikda bolani kundalik

jismoniy tarbiya bilan ta'minlaydigan zarur vosita rejimini yaratadilar. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakatga o'rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi hamda uning kuzatuvi ostidagi bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda bolaning anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish bola ichki dunyosi his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, axloqiy fazilatlariga; bolalar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum-jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi. Ta'lim mazmunini muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida tanlangan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar bolalarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga



rivojlanish va takomillashishiga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi.

Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (ota onalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar. Bolaning mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini tobora hal eta borishi va shu bilan bog'liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar xarakteri va sifatini o'zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda xarakterli bo'lgan narsa yangi mashqlarga o'rgatish jarayonida go'yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. Chunonchi, bolaning yurishi dastlabki paytda va ikkinchi yilning oxirida butunlay farq qiladi. Bu hodisani yangilikning eski narsani didaktik inkori, barcha rivojlanishning va ziddiyatlarni hal etishning obyektiv sharti, harakatlanuvchi omil sifatida ko'rsatish mumkin.

Bolalar salomatligini asrash va mustahkamlash tizimini takomillashtirish, ularda salomatlik madaniyati va sog'lom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish maktabgacha ta'lim tashkiloti faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi kerak. Zamonaviy ta'lim konsepsiyasi nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni takomillashtirish, balki ta'lim muhitiga shaxsiy yo'naltirilgan yondashuvlarni ta'minlashi ham ta'minlashizurur. Bolaning jismoniy salomatligining asosini uning organlari va tizimlarining rivojlanish darajasi va xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Rivojlanish darajasi har bir bolaning tabiatiga xos bo'lgan va uning asosiy ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan dastur bilan belgilanadi. Bu bolaning individual-barkamol rivojlanishining sharti bo'lgan asosiy ehtiyojlarni qondirishdir. Bolalarning to'liq ruhiy salomatligining zaruriy sharti - bu turli xil faoliyat jarayonida ularning xatti-harakatlarini yetarli darajada tartibga solishni ta'minlaydigan ruhiy qulaylik va psixologik farovonlik holati hisoblanadi. Bu holat bolaning ehtiyojlari va ularni qondirish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Inson salomatligining ma'naviy tarkibiy qismi ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolaning motivatsion va semantik sohalarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan umumiy qabul qilingan xatti-harakatlar normalariga muvofiqligi bilan tavsiflanadi. Shunday qilib, harakatlarga o'rgatish jarayonida bolalarda aqliy qobiliyat, axloqiy va estetik tuyg'ular rivojlanadi, o'z faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bog'liq ravishda maqsadga intilish, uyushqoqlik shakllanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish



vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo`lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog`lig`ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo`li bilan o`zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bularning hammasi o`zaro aloqadorlikda ta`lim jarayoniga umumiy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Salomova R.S. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» T.: 2014.
- 2.Maxkamdjonov K.M.” Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi”. T.: “Iqtisod-moliya”, 2008.
- 3.Nuriddinova M.M. “Maktabgacha ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo`riqchilari uchun me`yoriy hujjatlar majmui”. -T.: “Muxarrir”, 2013.
- 4.Fayzullayeva M. va boshq. “Sog` tanda-sog`lom aql”. T.: 2014

