

МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY VA AQLIY RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Mo'ydinova Umida Kimsanovna

Farg'ona viloyati Oltiariq tumani DMTT-4 direktori

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy va jismoniy-fizologik rivojlanish xususiyatlari haqida ma'lumot berilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация об особенностях психического и физическое-физиологического развития детей дошкольного возраста.

Abstract: This article provides information on the characteristics of mental and physical-physiological development of preschool children.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, bolalar, ta'limiy jarayon, fiziologik xususiyatlari, jismoniy faoliyat, aqliy faoliyat.

Ключевые слова: физическое развитие, умственное развитие, дети, учебный процесс, физиологические особенности, двигательная активность, умственная деятельность.

Key words: physical development, mental development, children, educational process, physiological characteristics, physical activity, mental activity.

Bolaning jismoniy rivojlanishi aqliy va aqliy rivojlanish uchun asosdir, chunki faqat sog'lom va kuchli maktabgacha yoshdagi bola maktabda o'qishni osonlashtiradi. Bolalar erta yoshdanoq uyg'un rivojlanishi kerak, ammo, afsuski, ko'plab ota-onalar asosiy narsa bolani o'qish, hisoblash va yozishni o'rgatishdir, keyin u maktabga to'liq tayyor bo'ladi, deb hisoblashadi. Bunday keng tarqalgan noto'g'ri tushuncha bilan bog'liq holda, ko'plab yosh bolalar mashg'ulotlarda tezda charchashadi, tez-tez kasal bo'lib qolishadi, letargik va passiv bo'lishadi. Zaif orqa mushaklar umurtqa pog'onasining egriligiga olib keladi, bosh og'rig'i boshlanishi mumkin va bu muvaffaqiyatli tadqiqotlarga umuman hissa qo'shmaydi. Farzandlari maktabgacha ta'lim tashkilotlarilariga bormaydigan ota-onalar maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi eng muhimi ekanligini bilishlari kerak. Darhaqiqat, bu davrda mehnat qobiliyati, chidamlilik, mushaklarning kuchi kabi foydali fazilatlar shakllanadi. Har xil faoliyat turlarini mashq qilish jarayonida bola zarur vosita ko'nikmalarini egallaydi. Maqolada biz bolalarning jismoniy rivojlanishining xususiyatlarini, uyda ham, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ham ta'limning asosiy maqsadi nima ekanligini ko'rib chiqamiz. Maktabgacha yoshdagi bolaga investitsiya qilingan narsa uning kelajakdagi maktabda ta'lim olishiga yordam beradi, shuningdek, yangi sharoitlarga boshqalarga qaraganda tezroq moslashadi.

Bu yoshdagi bolalarning fiziologik xususiyatlari: Intensiv jismoniy rivojlanish 4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘ladi. Kattaroq maktabgacha yoshda tana vazni bir yoshli chaqaloqning vazniga nisbatan ikki baravar ko‘payadi. O‘shir 5 yoshdan 7 yoshgacha keskin oshadi. Olimlar bu vaqtni "birinchi cho‘zilish davri" deb bejiz aytishmagan. Skelet suyaklarining o‘shiri ham kuchayadi. To‘rt yoshga kelib, bosh suyagining barcha suyaklari butunlay birlashadi. Ko‘krak qafasining shakli ham o‘zgaradi, lekin qovurg‘alar hali ham ko‘tariladi va konus qoladi. Tananing tuzilishi hali kattalarnikidan farq qiladi, ammo mushaklar allaqachon kuchliroq, tananing chidamliligi oshadi, bolalar kamroq kasal bo‘lib, ko‘proq vaqt davomida turli xil harakatlar bilan shug‘ullanishi mumkin. Mushaklar massasi faol o‘shir bormoqda, bu bolaning to‘g‘ri jismoniy rivojlanishi bilan umurtqa pog‘onasini yaxshi ushlab turadi. Bu to‘g‘ri holatga hissa qo‘shadi, ammo siz o‘tirgan mashqlar, ovqatlanish paytida va uyqu paytida tananing holatini doimiy ravishda kuzatib borishingiz kerak, chunki umurtqa pog‘onasi, bosh, elkama-kamar va tos suyaklari holatining konfiguratsiyasi nihoyat. faqat 14 yoshda shakllangan. Agar ota-onalar erta yoshdan boshlab jismoniy rivojlanishga ko‘proq e‘tibor berishsa, u holda tananing yurak-qon tomir va asab tizimlarining ko‘rsatkichlari yaxshilanadi. Tez-tez yurish, ochiq o‘yinlar va jismoniy tarbiya paytida maktabgacha yoshdagi bolalarning nafas olish funktsiyasi kuchayadi.

Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi: Bolalarning faolligi va harakatchanligi nafaqat atrofdagi dunyoni bilishga, balki aqliy rivojlanishiga ham hissa qo‘shadi. Axir, har qanday tadqiqot harakat bilan bog‘liq. Tug‘ilgandan boshlab, chaqaloq narsalarni tekshiradi, qo‘llari bilan tegizadi, ularni barmoqlari bilan his qiladi, og‘ziga o‘yinchoqlar oladi. Ko‘zlarning, tilning harakatlari, kosmosdagi narsalarning harakati - bularning barchasi bolaning atrofidagi dunyo haqidagi birinchi g‘oyalarini shakllantiradi. Bolaning harakatlari haqidagi ma‘lumotlar nerv tolalari bo‘ylab miyaga boradi va u erda qayta ishlanadi. Bolaning harakatlari qanchalik rivojlangan bo‘lsa, uning aqliy rivojlanish ko‘rsatkichlari shunchalik yuqori bo‘ladi. Bola ob‘ektlar harakatining ketma-ketligi va tezligini idrok etadi, eslab qoladi va tanish operatsiyalarni takrorlashga harakat qiladi.

Jismoniy faoliyat: Bolalar bog‘chasida har kuni ertalabki mashqlarni, uyqudan keyin gimnastikani amalga oshiradilar. Jismoniy tarbiya darslari haftada ikki marta o‘tkaziladi. Har kuni bolalar turli xil ochiq o‘yinlar va estafeta poygalarini o‘ynashadi. Bundan tashqari, bolaning jismoniy rivojlanishi piyodalar o‘tish joylari, ekskursiyalar, jismoniy tarbiya o‘yin-kulgilari paytida amalga oshiriladi. Harakatchanligi past bo‘lgan har bir darsning o‘rtasida ular jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazishadi. Bu sizning orqa mushaklaringizdan kuchlanishni bo‘shatadigan kichik isinishdir. Mashqlar bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanadi, kompleks asta-sekin kengayadi, takrorlash soni ortadi. Maqolaning matnidan ko‘rinib turibdiki, bolaning erta jismoniy rivojlanishi

maktabda keyingi ta'lim uchun zarur bo'lgan harakat qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi va tanani yangi sharoitlarga moslashtiradi. Jismoniy rivojlanishga va uyda etarlicha e'tibor bering!

Bolaning aqliy va jismoniy qobiliyatlari, uning maqsad va orzulari - bularning barchasi bolalikdan boshlanadi. Agar biz boladan muvaffaqiyatli va o'zini o'zi ta'minlaydigan inson yetishib chiqishini istasak, unga kuchli va muvaffaqiyatli boshlash kerak. Bolaning aqliy rivojlanishi, bolaning sog'ligi ovqatlanish va turmush tarziga bog'liq bo'lganidek, bizning intellektual rivojlanish darajasi ham bolalikdagi qanday o'rganishimizga bog'liq. Inson miyasi hayot davomida rivojlanadi. Bachadonda shakllanishni boshlab, bola tug'ilgandan keyin ham o'sishda va rivojlanishda davom etadi. Kichkina odamning miyasida tug'ilgandan keyin o'zgarishlar yuz beradi, bu uning keyingi rivojlanishiga ta'sir qiladi. Miyaning o'sishi bilan uning hujayralari o'rtasida aqliy rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan aloqalar paydo bo'ladi.

Bolalarning aqliy faoliyati - bu umumiy ham maxsus aqliy harakatlar xilma-xil sistemalarning katta miqdoridir. Ko'pgina vazifalarni hal etishda qo'llaniladigan keng ko'lamdagi aqliy harakatlarni shakllantirish ayniqsa muhimdir. Bunday harakatlarga tahlil, qiyoslash, umumlashtirish kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar xilma-xil faoliyatlar orqali o'z aqliy faoliyatlarini o'stirib boradilar. Masalan, o'yin orqali, xorijiy tillarni o'rganish orqali, jamoat tadbirlarida qatnashish orqali, turli xil mashg'ulotlar va to'garaklar orqali va hokazolar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga aqliy tarbiya berishni to'g'ri tashkil etish uchun ularning aqliy rivojlanish qonuniyatlari va imkoniyatlarini bilish kerak. Ayni maktabgacha yoshdagi bolalar qiziquvchan va intiluvchan bo'ladi. Ularning aqliy faoliyatini yanada boyitish maqsadida xorijiy tillarni bosqichma-bosqich o'rgatib borish juda yaxshi natija beradi. Ularda til ko'nikmalarini shakllantirish aqliy salohiyatini ham boyishiga olib keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda aqliy rivojlanishning samarali kechishi uchun to'g'ri usul va uslublardan foydalanish lozim. Mobil vositalardan juda ko'p va nazoratsiz foydalanish ularning aqliy salohiyatni sezilarli darajada susaytiradi. Buning o'rniga ota-onalar ular uchun foydali bo'lgan kitoblardan foydalanishi yoki xorijiy tilda oid bo'lgan ko'rsatuv va multfilmlarni tomosha qilishlari uchun sharoit yaratishi lozim. Bundan tashqari MTT larning o'zida mashg'ulot jarayonida yoki to'garaklar tashkil qilish orqali ham bolalarga ingliz tilini o'rgatishimiz mumkin.

Aqliy mehnat madaniyati aqliy faoliyatning maxsus malakalari va ko'nikmalarini, kitob bilan ishlash ko'nikmalarini egallash darajasi, ilmiy bilish usullari va metodlarini, turli yordamchi vositalardan foydalanish bilan ham bog'liqdir. Aqliy tarbiya vazifalaridan har biri maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashni tashkil etishda hisobga olish lozim bo'lgan bir qancha vazifalarni o'z ichiga oladi. Boladagi qiziquvchanlik va aqliy faollikning qay darajada rivojlanganligini bolaning aqliy

ko`rsatkichining yuqoriligida ko`rish mumkin. Bolaning aql-zakovatiga ko'plab omillar, jumladan irsiyat, atrofdagi hissiy muhit, o'rganish intensivligi, sog'lig'i va boshqalar ta'sir qiladi. Aksariyat olimlar inson rivojlanishi, jumladan, intellektual rivojlanish bosqichma-bosqich sodir bo'lishiga rozi. Ushbu jarayonni tasvirlash uchun bir nechta diagrammalar qo'llaniladi. Shunday qilib, umume'tirof etilgan nazariyalardan biriga ko'ra, bolaning aqliy rivojlanishida 3 asosiy bosqich mavjud: Sensomotor bosqich (tug'ilgandan 2 yoshgacha) vosita va hissiy qobiliyatlarni egallash davri. Bolaning aqliy rivojlanishining ushbu bosqichida u turli xil harakat qobiliyatlarini o'zlashtiradi, atrofidagi narsalarning tuzilishi va xususiyatlari bilan tanishadi. Bolada tug'ma reflekslar rivojlanadi va shartli bo'lganlar shakllanadi, aniq maqsadga erishishga qaratilgan qasddan harakatlarning rivojlanishi mavjud; Muayyan operatsiyalar bosqichi (2 yoshdan 11 yoshgacha) - bola taqqoslashni, [tasniflashni](#), o'lchashni, ketma-ket joylashtirishni va hokazolarni, hajmi, miqdori, soni, vazni, sig'imi, hajmi va boshqalar bilan ishlashni o'rganadi. Bolaning intellektual rivojlanishining ushbu davrining oxiriga kelib, u ob'ektlarning xususiyatlari o'rtasidagi munosabatlarni tobora ko'proq tushunadi, bu unga ob'ektlarni kosmosda tartibga solish, oddiy jismoniy muammolarni hal qilish imkonini beradi; Rasmiy operatsiyalar bosqichi (11 yoshdan 15 yoshgacha) - aqliy operatsiyalar aniq qo'llab-quvvatlanmasdan amalga oshiriladi, mavhum fikrlash paydo bo'ladi, bu gipotezalar va chegirmalar yordamida ishlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 sentyabrdagi «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillatirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-son qarori.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari va boshlang'ich maktab o'quvchilariga chet tilini o'rgatishda o'yinlar. Baxramova M. D. Tuzuvchi: Baxramova M. D., T.2016.
3. A.K.Xamrayevna . Maktabgacha yoshdagi bolalarga talim-tarbiya berishda innovatsion texnologiyalarini qollash asosida bolalarning ijodiy faolligini oshirish samaradorligi // - Innovation in the modern education system, 2023.-B.62-66
4. K.X Allaberdieva.Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ijodiy faollikni shakllantirishning neyropedagogik imkoniyatlari // Innovatsii v pedagogike i psixologii, 2020. SI-2№ 3