

МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING XUSUSIYATLARI

Ortiqova Feruza Ahmadjonovna

Farg'ona viloyati, Buvayda tumani 1-umumiy o'rta talim maktabi o'qituvchisi

Annotatsiya. *Maqolada bolalarning tayanch-harakat tizimini rivojlantirish va mustahkamlashda jismoniy mashqlarning roli va maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy fazilatlarini tarbiyalashning pedagogik imkoniyatlari ko'rsatilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mashqlarga misollar keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *maktabgacha ta'lim muassasasi, jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar, diqqat va kuzatish, bola rivojlanishi, harakat, o'yinlar.*

Аннотация. *В статье показана роль физических упражнений в развитии и укреплении опорно-двигательного аппарата детей и педагогические возможности воспитания физических качеств у дошкольников, приведены примеры упражнений для дошкольников.*

Ключевые слова: *дошкольник, физическое воспитание, физические упражнения, внимание и наблюдательность, развитие ребенка, движение, игры.*

Abstract. *The article shows the role of physical exercises in the development and strengthening of the musculoskeletal system of children and pedagogical possibility of physical qualities education in preschool children.. Examples of exercises for preschool children are given.*

Key words: *preschool educational institution, physical education, physical exercises, attention and observation, child development, movement, games.*

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi, ayniqsa, harakat qobiliyatlarini to'g'ri rivojlantirish uchun muhimdir.

Maktabgacha ta'lim muassasasining "Ilk qadam" davlat o'quv dasturida "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" yo'nalishi bo'yicha kompetensiyalar kiritilgan. "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" yo'nalishi bo'yicha o'quv faoliyati yakunida 6-7 yoshli bola:

* o'z imkoniyatlari va jismoniy rivojlanishning yosh normalariga muvofiq jismoniy faollikni ko'rsatadi;

* har xil turdagi harakat faoliyatini muvofiqlashtirilgan holda va maqsadli bajarishga qodir;

* turli xil hayotiy va o'quv vaziyatlarida nozik vosita mahoratidan foydalanadi;

* sezgilar yordamida harakatlarini tartibga soladi;

* shaxsiy gigiena ko'nikmalarini qo'llaydi;

* sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi;

* xavfsiz hayot asoslari qoidalariga amal qiladi. Erta maktabgacha yoshdagi bolalar ochiq havoda o'yinlar, ochiq mashg'ulotlarga muhtoj.

Bundan tashqari, psixologik fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan vazifalar bajarilishi kerak. Bunday vazifalar vosita faoliyatining turli shakllariga kiritilgan qat'iy ketma-ketlikda qo'llaniladi.

Shuningdek, vazifalar bolaning yurishdagi mustaqil motorli faoliyatiga kiritilgan.

Ochiq havodagi o'yinlar xalq pedagogikasidan kelib chiqadi. Bola erda yoshdan boshlab, chaqaloqning dastlabki harakatlari bilan bog'liq yorqin o'yinchoqlar, hazillar, bolalar bog'chalari, o'yinlar va o'yin-kulgilarda tarbiyalanadi. Motorli tarkibga ega xalq o'yinlari, jumladan, jozibali o'yin boshlanishi, qo'shiqlar va bolalar uchun hisoblash o'yinlari mavjud. Bularning barchasi hali ham badiiy joziba, tarbiyaviy ahamiyatga ega va eng qimmatli, noyob o'yin folkloridir. Ushinskiyning fikricha, bolalarning muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradigan va "ijtimoiy munosabatlarning birinchi birlashmalarini" o'rnatadigan jamoaviy o'yinlar alohida tarbiyaviy rol o'ynaydi. [3]

Bolalarning jismoniy fazilatlari tug'madir, ularni rivojlantirish va takomillashtirish kerak. Yosh bolalarda asosiy tana tizimlari va ularning funktsiyalarining eng tez o'sishi va rivojlanishi sodir bo'ladi, jismoniy va ma'naviy fazilatlarining ko'p qirrali rivojlanishi uchun poydevor quriladi. Bola turli xil harakatlarni qanchalik ko'p o'zlashtirsa, hissiyot, idrok va boshqa psixik jarayonlarning rivojlanishi uchun imkoniyatlar qanchalik keng bo'lsa, uning rivojlanishi shunchalik to'liq amalga oshiriladi. Agar siz motorli ko'nikmalarni rivojlantirish jarayonida jismoniy fazilatlarini tarbiyalashni amalga oshirsangiz, bu ularning takomillashishiga, butun tananing yaxshilanishiga, psixikaning hissiy va ijobiy holatini oshirishga ta'sir qiladi; bolalar harakatlarni bajarishda tobora ko'proq ishonchni namoyon etadilar, yangi narsalarni tezroq o'rganadilar, katta yutuqlarga intiladilar, ijodiy mustaqillikni namoyon etadilar.

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi muayyan harakatlarda, ayniqsa, yurish, yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, arqonga ko'tarilish, zinadan ko'tarilish, o'yin maydonchalarida, slaydlarda, to'p uloqtirishda, tanlov va musobaqalarda, sport mashg'ulotlarida kuzatiladi. Bolalar har bir mashqni bajarganda, barcha harakatlarda barcha jismoniy sifatlarni namoyon bo'ladi, lekin har bir harakat yoki mashq turi tananing ma'lum mushaklarini, ma'lum jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Masalan, qisqa masofalarga yugurishda-tezlik; uzoq masofaga yugurganda - chidamlilik va yugurish bilan uzun va balandga sakrashda - tezlik bilan birlashtirilgan yuqori kuch kabi sifatlarni rivojlanadi. Masalan, tez harakat qilish qobiliyati bolaga tez yugurish, suzish, velosiped haydash imkonini beradi. Shuningdek, sakrash, ko'tarilish va narsalarni tashlashda qisqa muddatli kuch stresslari kerak.

O'yin bolaning shaxsiyatini shakllantirish vositasidir. O'yinda paydo bo'ladigan his-tuyg'ular sog'liqning tarkibiy qismidir. Quvonch - o'yin faoliyatining majburiy shartlaridan biri bo'lib, ularsiz o'yin bolalar uchun o'z ma'nosini yo'qotadi.

Ochiq havoda o'yin maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biridir. Uning xarakterli xususiyati - organizmga va bolaning shaxsiyatining barcha jihatlariga ta'sir qilish; o'yinda jismoniy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasi bir vaqtning o'zida amalga oshiriladi.

Ochiq havoda o'tkaziladigan o'yinlarda bolaning mustaqilligi, tashabbuskorligi, ijodkorligi, topqirligining rivojlanishiga hissa qo'shib, maqsadga erishish uchun qanday harakat qilish kerakligini o'zi hal qilishi kerak.[5]

Ochiq havoda o'yinlar mashaqqatli aqliy mehnatdan keyin faol dam olish vositasidir. O'yin faoliyati asosiy mushak guruhlarini mustahkamlaydi va shu bilan salomatlikni yaxshilaydi. Ochiq o'yinlarga kiritilgan harakatlar o'z shaklida juda oddiy, tabiiy, tushunarli va idrok etish va bajarish uchun qulaydir.

O'yin faoliyati doimo muayyan vazifalarni hal qilish, muayyan vazifalarni bajarish, qiyinchilik va to'siqlarni bartaraf etish, irodani mustahkamlash, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, maqsadga erishish, o'ziga ishonch bilan bog'liq.

Yuqorida aytilganlarning barchasidan xulosa qilishimiz mumkinki, jismoniy fazilatlarning yuqori darajada rivojlanishi turli xil hayotiy vaziyatlarda yordam beradi. Jismoniy fazilatlarning rivojlanish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, bolaning harakat faolligi qanchalik muvaffaqiyatli bo'lsa, uning harakatning yangi shakllarini o'zlashtirish qobiliyati qanchalik yuqori bo'lsa, ulardan hayotda maqsadga muvofiq foydalanish qobiliyati shunchalik yuqori bo'ladi, o'zini o'zi qadrlash, harakatlarga bo'lgan ishonchi oshadi.

Bola turli xil harakatlarni qanchalik ko'p o'zlashtirsa, hissiyot, idrok va boshqa psixik jarayonlarning rivojlanishi uchun imkoniyatlar qanchalik keng bo'lsa, uning rivojlanishi shunchalik to'liq amalga oshiriladi. Jismoniy fazilatlarni bolalarni motorli ko'nikmalarga o'rgatish bilan birlikda tarbiyalash ularning takomillashishiga, butun tanani yaxshilashga, psixikaning hissiy-ijobiy holatini oshirishga ta'sir qiladi; bolalar harakatlarni bajarishda tobora ko'proq ishonchni namoyon etadilar, yangi narsalarni tezroq o'rganadilar, katta yutuqlarga intiladilar va ijodiy mustaqillikni namoyon etadilar.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PF-5198-son // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 30.09.2017 y.

2. Qonunchilik palatasi tomonidan 2019-yil 22-oktabrda qabul qilingan MAKTABgacha TA'LIM VA TARBIYA to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Qonuni
3. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining davlat o'quv dasturida.
4. Penzulaeva L. I. Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya darslari. - M.: Mosaika-Sintez, 2009;
5. Gavrilova I. A. Biz maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lom turmush tarzi bilan tanishtiramiz. / Gavrilova I. A., Poltavtseva N. V., Krasnova R. S.-M.: Savdo markazi Sphere, 2012. - 128s.
6. Poltavtseva N. V., Gordova N. A. "Maktabgacha yoshdagi bolalik davrida jismoniy madaniyat", M. "Prosveshchenie", 2009 y.
7. <https://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-fizicheskikh-kachestv-u-doshkolnikov.html>
8. Раджабова, Гавхар Умаровна. "Защита прав частных предпринимателей и роль малого бизнеса в инновационной экономике." *Web of Scholar* 3.3 (2018): 3-5.
9. Раджабова, Гавхар Умаровна, and Джамила Кахрамоновна Саттарова. "СОЗДАНИЕ ГАРАНТИЙ И УСЛОВИЙ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ–ЗАЛОГ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСВА МОЛОДЁЖИ." *председатель–Вертакова ЮВ, д. э. н., профессор, зав. кафедрой РЭМ ЮЗГУ* (2016): 209.