

## МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

*Yusupboyeva Xosiyat Umarovna*

*Urganch davlat universiteti*

*Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 214-guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy-gigiyenik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirish haqida so'z boradi.

**Tayanch so'zlar:** jismoniy tarbiya, ertalabki badantarbiya, jismoniy madaniyat, chiniqtirish, gimnastika, maktabgacha ta'lim tashkiloti, jismoniy mashq, faoliyat.

Jismoniy mashqlarning sihat-salomatlikka foydasi cheksizligini D.Adisson shunday ta'riflaydi: «Mutolaa aql uchun qancha zarur bo'lsa, jismoniy mashqlar ham shuncha zarur». Suqrot hakim esa bunday deydi: «Gimnastika yordami ila men badanimning muvozanatini to'g'rilab olaman».

Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogika fanining mazkur sohasiga qarashli turli hodisalarga ta'rif berilganda, «Badan tarbiya», «jismoniy madaniyat», «jismoniy kamolot», «jismoniy rivojlanish» degan asosiy tushunchalardan foydalaniladi.

«Jismoniy madaniyat» tushunchasi quyidagilardan iborat: 1) mehnat va turmushdagi ko'nikmalarni va gigiyenik rejimga doir odatlarni 2) tabiatning tabiiy sharoitlarida organizmni chiniqtirish 3) jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy-gigiyenik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan.

Bolaga ta'lim - tarbiya berishda amalga oshiriladigan har qanday ishning muvaffaqiyatli bajarilishi bolaning sog'lig'iga bog'liq. Shuning uchun ko'pchilik pedagogik ishlar bolaning jismoniy imkoniyati va sog'lig'ini e'tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

Bolaning jismoniy rivojlanishi uning har tomonlama uyg'un rivojlangan inson bo'lib o'sishida muhim ahamiyatga ega. Sog'lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo'ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushqoqlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik ) va axloqiy fazilatlar (halollik, haqqoniylik, o'zaro yordam), jamoada shug'ullanish malakasi, fizkultura asboblarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan bajarishlarini tarbiyalash, shuningdek, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalar)ni namoyish qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o'ziga xos xususiyatidir.

Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi hali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o'ringa qo'yiladi:

- 1) hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, organizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;
- 2) organizmning barcha sistemalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, to'g'ri qaddi-qomatni uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan, „Ilk qadam “ davlat dasturi va "Davlat standartlari" har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlar mazmuni belgilab berilgan. Jismoniy tarbiyada xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi vazifalarni: aniq ravshan bilishi, mashg'ulotni olib borishda izchillikka rioya qilishi, shuningdek bolalar yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulot vaqtida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish va e'tiborli bo'lish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Tarbiyachi yoki jismoniy tarbiya yo'riqchisi qanchalik mashg'ulot davomida faol bo'lib, bolalarga e'tiborli bo'lsa, jismoniy tarbiya mashg'ulotidagi ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunchalik darajada ko'tarilib boradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyani tashkil etish bolalarning turli-tuman faoliyatining ta'lim - tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu jismoniy harakatlar yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'ligining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakatlar tizimidir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishning turlariga quyidagilar kiradi:

- a) jismoniy tarbiya frontal mashg'ulotlari;
- b) har kungi tartibdagi jismoniy tarbiya - sog'lomlashtirish ishlari.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Qodirova F.R., Toshpo‘latova SH.Q., Kayumova N.M., A‘zamova M.N. "Maktabgacha pedagogika" T.: Tafakkur, T- 2019. Darslik.
2. "Ilk qadam" Davlat o‘quv dasturi. Toshkent. 2018.
3. Xo‘jayev F. Raximqulov K.D, Nig‘manov B.B «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Cho‘lpon nashriyoti Toshkent 2011-yil.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005-yil - 300 b.
5. Xo‘jayev F, Raximqulov K.D., Nig‘manov B.B «Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi».
6. . H.R.Shernafasova 2023/1/20. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida mehnat tarbiyasi berishning ahamiyati. "O‘zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar" jurnali. 15-son. 178-180 betlar. ISSN 2181-3302