

BOLALARNING MUSTAQIL HARAKAT FAOLIYATI

Xayitboyev Nabijon Sheralievich

ADU, maktabgacha talim kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish masalalari to'g'risida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: bolalar, maktabgacha ta'lim tashkilotlari, oilada jismoniy tarbiyalash, bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari, jismoniy tarbiya.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, 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. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqa-dagi egik joylarning shakll anishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlantirishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Bolalarning kun bo'yi kechadigan mustaqil harakat faoliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bola o'zida harakatga kuchli ehtiyoj sezadi, biroq bu harakat maqsadsiz va tasodifiy bo'lib qolmasligi uchun tarbiyachining maqsadga yo'naltiruvchi rahbarligi zarur. Bolaga o'z vaqtida qiziqarli faoliyatni taklif etish, uning faoliyatini vaqti-vaqti bilan chetdan yo'naltirib, vaqtni me'yorlab turishi zarur.

Bola mustaqil shug'ullanar ekan, diqqatni o'zini qiziqtiruvchi, maqsadga eltuvchi harakatlarga qaratadi. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirgach, harakat usullarini o'zgartiradi, ularni solishtiradi va eng maqsadga muvofiqini tanlaydi. Shunday ekan, bu jarayon fikr yuririshni, qat'iylikni, maqsadga intiluvchanlikni faollashtiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari oldida kichkintoylarning kundalik hayotini maroqli tashkil etish vazifasi turadi. Shunday qilish kerakki, bolalar har kuni faol(aniq) harakat qilish imkoniyatiga ega bo'lsinlar. Bolalar ixtiyorida ularning rang-ba rang harakatli faoliyatlarini rag'batlantiruvchi jismoniy inventarlar o'yin vositalari bo'lishi lozim. Masalan, bolalar "Den-gizchilar" o'yinini o'ynasalar, ularga narvon, arqon va shunga o'xshash narsalar kerak bo'ladi. Mustaqil harakatli faoliyat bolalarning harakat qobiliyatlarini qo'zg'atadi, harakatning yangi turlarini egallab olishga yordam beradi.

Guruh joylarini hamda sayr maydonlarini kerakli uskunalardan bilan maqsadga muvofiq ravishda jihozlash zarur. Bu jihozlarni bolalarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan tarzda joylashtirish to'g'risida o'ylab ko'rish kerak. Bolalar ixtiyoriga bir yo'la barcha jismoniy inventarlarni berib qo'ymasdan, ularni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish zarur.

Jismoniy tarbiyaga kundalik pedagogik rahbarlikni amalga oshirganda bolalar faoliyatini haddan tashqari chegaralab qo'ymaslik lozim. Ularga ko'proq mustaqillik berib, bundan bolalarning harakat qobiliyatini o'stirishga, tashkilotchilik iste'dodlarini rivojlantirishga intilish zarur. O'yinlarda tarbiyachining ham ishtirok etishi maqsadga muvofiqdir: kattalarning shaxsiy namuna ko'rsatishi bolalarning harakat faoliyatiga qiziqishini oshirishga yordam beradi, butun guruh harakatini uning ishiga aralashmasdan ustalik bilan kuzatib turish va har bir bolaning faoliyatini to'g'ri yo'lga solib turish imkonini beradi.

Tarbiyachi faol harakatlarni dam olish bilan oqilona almashinib turishini ta'minlash maqsadida butun guruh faoliyatini kun bo'yi kuzatib boradi: bunda u rasm chizib, kitob o'qib, shashka o'ynab charchagan bolalarni harakatli o'yinlarga, qiziqarli sport o'yinlariga jalb qilish imkoniyatlarini qo'ldan chiqarmaslikka harakat qiladi. Uzoq vaqt velosipedda yurgan, chilvirda sakragan bolalarning diqqatini sinf-sinf o'yini singari sokin o'yinlarga tortadi.

Bolalarning mustaqil harakatini faollashtirishga mohirlik bilan pedagogik rahbarlik qilinganda bolalarning harakat imkoniyatlari ortadi. Bu esa o'z navbatida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallarini muvaffaqiyatli o'tish uchun

imkoniyat yaratadi. Bolalarning mustaqil harakat faoliyatida qoidali harakatli o'yinlar katta o'rin tutishi lozim; ular ijodiy tashabbusni, tash- kilotchilik malakalarini rivojlantiradi, o'yin ishtirokchilari xat- ti-harakatlarini va qoidalarining bajarilishini baholash me'zoni hosil qilinadi, bolalarni bir-biriga yaqinlashtiradi, ajoyib do'stlik paydo bo'ladi.

Kechki salqinda aniqlik va epchillikning rivojlanishiga yor- dam beradigan shashka va boshqa sport o'yinlaridan foydalanish mumkin. Agar katta va maktabga tayyorlov guruhlarining bolalari mantiq va fikr yuritish faolligi, diqqatini to'plash, maqsadga yo'naltirishni rivojlantiruvchi shaxmat o'yinini o'ynay olsalar, ularni rag'batlantirish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarning yuqorida ko'rsatilgan xilma-xil mustaqil harakat faoliyatlari tarbiyachi rejasida ko'zda tutiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva. maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi /Toshkent "iqtisod-moliya" 2017 y. Foydalanilgan adabiyotlar
2. lex.uz/news/prezident-2030-yilgacha-maktabgacha-talim-tizimini-rivojlantirish-boyicha-3326-sonli-qo'shma-qarori.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi S.H.Jalilova, S.M.Aripova «Faylasuflar» nashriyoti Toshkent – 2013 yil.
4. E.G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi: nazariy eksperimental tahlil/ E.G'oziyev; O'zr Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston milliy universiteti.– T.: Noshir, 2010. 360 b.
5. V.G.Negacheva, T.A.Markova. Bolalar bog'chasida ahloqiy tarbiya. O'qituvchi – 1990
6. «Bolalar bog'chasining katta tarbiyachisi» - Toshkent 1991 y.7
7. Gumanitarno-pedagogicheskiy institut kafedra «Pedagogika i metodiki prepodavaniya» 44.04.02 Psixologo-pedagogicheskoe obrazovanie «Nachal'noe obrazovanie» masterskaya dissertatsiya A.A. Vi'drenkova Tol'yatti 2016 god, 156-list.
8. X.A.Shayxova. Umuminsoniy kadriyatlar va ma'naviy kamolot. Toshkent– 1993 yil.