

BOG'CHA YOSHIDAGI BOLALARNI RIVOJLANISHIDA JISMONIY MASHQLARNING AHAMIYATI

Abdujabborova Sabina Kurbonali qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti,

Maktabgacha ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: Maqolada bog'cha yoshidagi bolalarni rivojlanishida jismoniy mashqlarning aloxida o'rni va ahamiyati to'g'risida muallif tomonidan malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlari: Maktabgacha yoshdagi bolalar, bolalarni harakatga o'rgatish, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya vositalari, harakat qobiliyatlari.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi prezidenti 2016 – yil 29 – dekabr kuni “ 2017 – 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risida” gi PQ-2707-sonli qaror tasdiqlandi. Ilmiy kuzatish kuzatish va tadqiqotlarda inson o'z hayoti davomida olinadigan barchani ma'lumotning yetmish foizini besh yoshgacha bo'lgan davrda olib ulgurishi keltirilgan.

Darhaqiqat, bu davrda inson bolasi dunyoni anglaydi, o'z ona tilini o'zlashtiradi, ota – ona, oila, mahalla, Vatanga mehri uyg'onadi, umr davomida olinadigan bilimlarga zamin hozirlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 14 avgust, PQ-3907-son YOshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida qarorida: YOshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturida yuksak ma'naviyatli, qat'iy hayotiy pozitsiya, keng dunyoqarashga ega bo'lgan fidoyi va vatanparvar yoshlarni tarbiyalash, yoshlarni yot g'oyalar ta'siridan himoya qilish, ularni milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sodiqlik, diniy bag'rikenglik va millatlararo totuvlik ruhida tarbiyalash, pedagog xodimlarning qadr-qimmatini va nufuzini oshirish, ularning moddiy-ma'naviy va ijtimoiy himoyasini kuchaytirish, yoshlarning huquqiy madaniyatini yuksaltirish, ular o'rtasida huquqbuzarliklar va jinoyatlar sodir etilishining oldini olish, yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun shart-sharoitlar yaratish, ular o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, o'quvchi-yoshlarni ijtimoiy muhofaza qilish, ijtimoiy ehtiyojmand oilalar farzandlarini moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlash dolzarb masalalarga aloxida urg'u berilgan

Maktab ta'limiga psixologik tayyorgarlik bolaning o'qishga intilishi o'quvchi bo'lish ishtiyoqida bilish faoliyati va tafakkur operatsiyalarining yetarlicha yuqori darajasi bolaning o'quv faoliyati elementlarini egallashi iroda va ijtimoiy rivojlanishning muayyan darajasida namoyon bo'lishda asoslangan tayyorlikni o'z ichiga oladi. Bolani maktabga psixologik tayyorgarligining barcha komponentlari bolani sinf jamoasiga olib kirish maktabda o'quv materialini ongni faol egallash keng doiradagi maktabga oid majburiyatlarni bajarishni qamrab oladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashning ustuvor yo'nalishi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'lishi kerak, bu bola tanasining tashqi va ichki muhitning salbiy omillariga chidamliligini oshirishga, jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarni o'zlashtirishga, jismoniy madaniyatni shakllantirishga qaratilgan.

ASOSIY QISM

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini tashkillashtirishda quyidagilarni inobatga olish kerak:

- 1.harakat qobiliyatlarini rivojlantirish;
- 2.jismoniy va aqliy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish;
- 3.jismoniy takomillashtirishga qiziqish va ehtiyoj;
- 4.bolaning shaxsiyatini har tomonlama shakllantirish;

Jismoniy tarbiya vositalarining butun majmuasi, jumladan, kun tartibini, sog'lomlashtirish 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. Bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning optimal jismoniy rivojlanishi va harakatchanligini oshirishga juda katta yordam beradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun mashqlarni to'g'ri tanlash, milliy va zamonaviy o'yinlar hamda mashqlardan samarali foydalana bilish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lomlashtirishga yo'naltirilganlik prinsipi doimiy tibbiy pedagogik nazoratni, shug'ullanuvchilarning o'z-o'zini nazorat qilishini ko'zda tutadi. Bog'cha yoshidagi 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. jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlari bolalarni harakatga o'rgatishda asosiy rol o'ynaydi. Bu mashg'ulotlar yasli va bog'chalarning hamma

guruhlarida o'tkaziladi. 1-3 yoshgacha bo'lgan bolalarda har bir bola bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo'shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo'lgan bolalar guruhlarida haftada 1 marotabadan, 3-7 yoshdagi bolalar guruhlarida haftada 3 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladi. Yosh ortgan sari mashg'ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha oshirilib borilaveradi. Mashg'ulotlar 4 qismdan - kirish, tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlardan iborat bo'ladi va ularning har birida aniq vazifalar hal qilinadi. Jismoniy mashqlar osonlashtirilib, harakatli va syujetli (O'rmonga sayohat va boshqa) shakllarda olib boriladi. Tarbiyachi oldin jismoniy mashqlarni tanlab, so'ngra syujet tanlaydi. Yurish, yugurish, to'siqlardan oshish, suzish va ochiq havoda bo'lish ob-havoga hamda jihozlarga qarab o'tkaziladi. Ertalabki gimnastika yasli va bog'chalarda ertalabki ovqatlanishdan oldin, bolalar uylarida esa uyqudan turgandan keyin o'tkaziladi. Yaslilarda 2 yoshgacha bo'lgan bolalar bilan ertalabki gimnastika individual yoki 5-10 kishiga bo'lingan guruhlarda, kattaroq yoshda esa bolalarning barchasi bilan birgalikda umumiy o'tkaziladi. ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli mashqlar bajarish hamda sakrash bilan olib boriladi.

Ayrim hollarda mashq syujetiga, ritmiga moslashtirilgan qo'shiqlar bilan o'tkaziladi. Jismoniy mashqlar, asosan, bolalarning kuchini, egiluvchanligini mustahkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak-tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi jarayonini yaxshilaydi. Bundan tashqari, ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, jismoniy mashqlarning ta'sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog'liqqa foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarning shakllanishiga olib keladi. 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 umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

XULOSA

Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbat, ularning natijalariga, sportchilarning yutuqlariga qiziqishini tarbiyalash lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud. Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda zavqni his qilish va idrok etish, go'zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-harakatda qo'polikka murossasiz bo'lishni tarbiyalash lozim. Bolalar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o'yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o'yinlarda she'riy matnlar, o'yin boshlanmalari, sanashmachoqlar – bularning hammasi bolalarda estetik didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. Bolalar va tarbiyachilarning

kostyumlari, jismoniy tarbiya qo‘llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi. Ta’lim jarayonini tashkil etish bolalarni ular kuchi yetadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.

Tarbiyachi bolalardan jismoniy tarbiya jihozlarini o‘zlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham o‘ralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta, ro‘molchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qayg‘uradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. Shu bilan birga ular barcha bolalar foydalanishlari qulay bo‘lishi uchun predmet va inventarlarning joylashish tartibini ham e’tiborda tutadilar. Bolalar sharlar, to‘plar va hokazolarni vaqti-vaqti bilan yuvib, yirik jihozlarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha tarbiyalanuvchilar tarbiyachi rahbarligida ishtirok etadilar. 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. Bularning hammasi o‘zaro aloqadorlikda ta’lim jarayoniga umumiy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni alohida ta’kidlashimiz kerakki, bolalarning o’sishi va rivojlanishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi ilk bor olamni atrofdagi buyumlar orqali anglab, undan o’zicha ma’no topishga intilishi, qiziqish va xissiyotlari rivojlanishi kuzatiladi. Hayotning har bir davri , rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko’ra o’ziga xos bosqichlarga ega. Kichik va o’rta guruh bolalarga harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdani tik tutishga o’rgatish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tulenova. X., Xo‘jaev.P, Meliev.H., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya. 2012
2. Makamjonov.K, Salomov.R, Ikromov.I., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya. 2008 yil
3. Xujaev I. Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti. Toshkent .2011 y.
4. Qoraboev U. O‘zbekiston bayramlari. Madaniyat instituti studentlari uchun o‘quv qo‘llanma. - T.: “O‘qituvchi”, 1991. – 192 b
5. Jabborov I. O‘zbek xalqi etnografiyasi. – T.: O‘qituvchi, 1994. – 310 b.
6. SH. M. Mirziyoev O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari” to‘g‘risida qarori