

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARI
(BOLALARNING SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH ,
BOLALARNI JISMONAN BAQUVVATLASHTIRISH BOLALARNING
AXLOQIY SIFATLARINI TARBIYALASH)**

DTPI Pedagogika fakulteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi

2 – bosqich talabasi

Xurramova Sabrina Alisher qizi

Yusupjonova Marjona Vohid qizi

***Annotatsiya:** Ushbu maqolada Maktabgacha yoshdagi bolalar rivoshlanishida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qay darajada muxim ekanligi yosh avlodlarning ruxan va manan yetuk bo'lib o'sishiga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining qay darajada zarurligi batafsil bayon qilingan .*

***Kalit so'zlar ;** axloqiy sifatlar , jismonan baquvvat , jismoniy shakillanish , sog'lomlashtirish vazifalari .*

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu - bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuni- yatlardan saboq beruvchi fandır.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini

tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sogʻlom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, oʻz harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda [mustaqil harakat qila oladigan](#), maktabdagi oʻqishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha taʼlim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini oʻz ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, koʻrgazmali harakat, koʻrgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining oʻziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bogʻliq ravishda bola psixikasida muhim oʻzgarishlar kechadi va “Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga oʻtishi”ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini oʻrganib va hisobga ola borib, jismoniy tarbiyaning butun taʼlim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, koʻnikma va malakalari, jismoniy sifatlar, baʼzi elementar bilimlarni) koʻzda tutadi. Ularni oʻzlashtirish bolalarni maktabda oʻqishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini taʼminlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashgʻulotlar, harakatli oʻyinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining eʼtibori fikrlaydigan, oʻz yosh imkoniyatlariga koʻra ongli harakat qiladigan, harakat koʻnikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda moʻljal [ola biladigan](#), uchraydigan qiyinchiliklarni

faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu - bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuni- yatlaridan saboq beruvchi fandır.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

O'quv qo'llanmada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari ochib beriladi, vositalari asoslanadi. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, harakatli va sport o'yinlarini o'tkazish metodikasi, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishini tashkil etish shakllari (jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya va boshqalar) kabi masalalar yoritiladi. O'quv qo'llanma 2010, 2011, 2014-yillarda to'ldirilib qayta nashr qilingan. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat

qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi. Maktabgacha yosh - har bir bola hayotidagi juda muhim davr. Maktabgacha yoshdagi jismoniy va aqliy rivojlanish mutlaqo butunlay ta'sir qiladi deb ishoniladi. Ko'pgina ota-onalar farzandlari yomon o'sib borayotganini boshdan kechirmoqdalar. Aslida, bu mutlaqo normal hodisa. 4 yoshdan 6 yilgacha bo'lgan bolalar statistik ma'lumotlariga ko'ra, o'sish 10-15 sm gacha o'sishi va vazni atigi 3-5 kg. Maktabgacha tarbiyachilar faol va kuch bilan to'lgan bo'lsa-da, ularning energiyalari kutilmaganda yo'q bo'lib ketishi mumkin. Ko'pgina ota-onalar kechqurun bolalar charchaganligini payqashadi. Bu bolaning haddan tashqari tendentsiyasi borligi haqida izohlanadi: kuchli charchoq va juda faol o'yinlar. Haddan tashqari faoliyat hayajonning ko'payishiga olib kelishi mumkin. Bolalar bog'chasida jismoniy mashqlar va siljish o'yinlari kuniga etarlicha vaqt beriladi: ertalabki, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya, sayyohlik,

jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya uchun sport mashqlari. Maktabgacha bolalarning ijobiy jismoniy rivojlanishi uchun kunning oqilona rejimi muhim: etarlicha vaqt tungi uyqu va kunduzgi dam olish, muntazam ovqat, ochiq havoda o'tkazilgan o'yinlar uchun kerakli vaqt.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda maktabgacha ta'lim tizimiga maktabgacha yoshdagi bolalarning jismonan ham aqlan yetuk bulib rivojlanishi uchun bollalar jismoniy tarbiyasi kiritilgan . Bolalar ham jismonan ham aqlan baquvvat bo'lib rivojlanishi ko'zda tutilgan .

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 2017 – 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787- son Farmoni.
3. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg`ona – 2008.
4. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
5. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin T., «Ibn Sino», 1990. 6. Jalolova G.Q. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). Toshkent, 2004.