

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY VA AQLIY RIVOJLANISH TAMOIYILLARI

Xadjayeva Ma'mura Tursunovna

Samarqand viloyati Urgut tumani 5-son DMTT direktori

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy va jismoniy-fizologik rivojlanish xususiyatlari haqida ma'lumot berilgan.

Аннотация: В данной статье представлена информация об особенностях психического и физическое-физиологического развития детей дошкольного возраста.

Abstract.: This article provides information on the characteristics of mental and physical-physiological development of preschool children.

Kalit so'zlar: jismoniy rivojlanish, aqliy rivojlanish, bolalar, ta'limiy jarayon, fiziologik xususiyatlari, jismoniy faoliyat, aqliy faoliyat.

Ключевые слова: физическое развитие, умственное развитие, дети, учебный процесс, физиологические особенности, двигательная активность, умственная деятельность.

Key words: physical development, mental development, children, educational process, physiological characteristics, physical activity, mental activity.

Maktabgacha yosh bolalar rivojlanishining o'ziga xos davri bo'lib, bu davrda ularning jismoniy va aqliy o'sishi faol sur'atlarda amalga oshadi. Ushbu davr bolaning kelgusidagi rivojlanishi uchun asos bo'lib, uning individual qobiliyatlari va ijtimoiy ko'nikmalari shakllanadi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi, bu jarayonning o'ziga xos jihatlari hamda ota-onalar va tarbiyachilarning roli yoritiladi.

Bu to'g'ri holatga hissa qo'shadi, ammo siz o'tirgan mashqlar, ovqatlanish paytida va uyqu paytida tananing holatini doimiy ravishda kuzatib borishingiz kerak, chunki umurtqa pog'onasi, bosh, elkama-kamar va tos suyaklari holatining konfiguratsiyasi nihoyat. faqat 14 yoshda shakllangan. Agar ota-onalar erta yoshdan boshlab jismoniy rivojlanishga ko'proq e'tibor berishsa, u holda tananing yurak-qon tomir va asab tizimlarining ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Tez-tez yurish, ochiq o'yinlar va jismoniy tarbiya paytida maktabgacha yoshdagi bolalarning nafas olish funktsiyasi kuchayadi.

Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi: Bolalarning faolligi va harakatchanligi nafaqat atrofdagi dunyoni bilishga, balki aqliy rivojlanishiga ham hissa qo'shadi. Axir, har qanday tadqiqot harakat bilan bog'liq. Tug'ilgandan boshlab, chaqaloq narsalarni tekshiradi, qo'llari bilan tegizadi, ularni barmoqlari bilan

his qiladi, ogʻziga oʻyinchoqlar oladi. Koʻzlarning, tilning harakatlari, kosmosdagi narsalarning harakati - bularning barchasi bolaning atrofidagi dunyo haqidagi birinchi gʻoyalarini shakllantiradi. Bolaning harakatlari haqidagi maʼlumotlar nerv tolalari boʻylab miyaga boradi va u erda qayta ishlanadi. Bolaning harakatlari qanchalik rivojlangan boʻlsa, uning aqliy rivojlanish koʻrsatkichlari shunchalik yuqori boʻladi. Bola ob'ektlar harakatining ketma-ketligi va tezligini idrok etadi, eslab qoladi va tanish operatsiyalarni takrorlashga harakat qiladi.

Jismoniy rivojlanishning oʻziga xos xususiyatlari

Maktabgacha yosh (3–7 yosh) bolalarning jismoniy rivojlanishi organizmning umumiy shakllanishi bilan bogʻliq. Bu jarayon quyidagi oʻziga xosliklar bilan ajralib turadi:

1. Tana tuzilishi va harakatlarining takomillashuvi

- Bolaning suyak-mushak tizimi tez shakllanadi. Ular yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash kabi murakkab harakatlarni bajara boshlaydilar.
- Bolaning mayda motorikasi rivojlanadi: chizish, rasm solish, qurilish oʻyinchoqlari bilan oʻynash qobiliyatlari yaxshilanadi.

2. Jismoniy faollikning ortishi

- Bolalar koʻp harakat qilishni yaxshi koʻradilar. Bu ularning jismoniy sogʻlomligini taʼminlaydi va mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi.
- Ushbu yoshda bolalarning energiyasi yuqori boʻlib, ular kuniga bir necha soat faol oʻyinlarda qatnashishni talab qiladilar.

3. Immunitet tizimining shakllanishi

- Bu davrda bolalar organizmi atrof-muhit taʼsirlariga moslashadi. Ularning immunitet tizimi mustahkamlanadi, ammo virus va bakteriyalarga nisbatan sezgirlik yuqori boʻlib qoladi.

Jismoniy faoliyat: Bolalar bogʻchasida har kuni ertalabki mashqlarni, uyqudan keyin gimnastikani amalga oshiradilar. Jismoniy tarbiya darslari haftada ikki marta oʻtkaziladi. Har kuni bolalar turli xil ochiq oʻyinlar va estafeta poygalarini oʻynashadi. Bundan tashqari, bolaning jismoniy rivojlanishi piyodalar oʻtish joylari, ekskursiyalar, jismoniy tarbiya oʻyin-kulgilari paytida amalga oshiriladi. Harakatchanligi past boʻlgan har bir darsning oʻrtasida ular jismoniy tarbiya daqiqalarini oʻtkazishadi. Bu sizning orqa mushaklaringizdan kuchlanishni boʻshatadigan kichik isinishdir. Mashqlar bolalarning yosh xususiyatlarini, ularning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda tanlanadi, kompleks asta-sekin kengayadi, takrorlash soni ortadi. Maqolaning matnidan koʻrinib turibdiki, bolaning erta jismoniy rivojlanishi maktabda keyingi taʼlim uchun zarur boʻlgan harakat

qobiliyatlarini shakllantirishga yordam beradi va tanani yangi sharoitlarga moslashtiradi. Jismoniy rivojlanishga va uyda etarlicha e'tibor bering!

Bolaning aqliy va jismoniy qobiliyatlari, uning maqsad va orzulari - bularning barchasi bolalikdan boshlanadi. Agar biz boladan muvaffaqiyatli va o'zini o'zi ta'minlaydigan inson yetishib chiqishini istasak, unga kuchli va muvaffaqiyatli boshlash kerak. Bolaning aqliy rivojlanishi, bolaning sog'ligi ovqatlanish va turmush tarziga bog'liq bo'lganidek, bizning intellektual rivojlanish darajasi ham bolalikdagi qanday o'rganishimizga bog'liq. Inson miyasi hayot davomida rivojlanadi. Bachadonda shakllanishni boshlab, bola tug'ilgandan keyin ham o'sishda va rivojlanishda davom etadi. Kichkina odamning miyasida tug'ilgandan keyin o'zgarishlar yuz beradi, bu uning keyingi rivojlanishiga ta'sir qiladi. Miyaning o'sishi bilan uning hujayralari o'rtasida aqliy rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan aloqalar paydo bo'ladi.



Bolalarning aqliy faoliyati - bu umumiy ham maxsus aqliy harakatlar xilma-xil sistemalarning katta miqdoridir. Ko'pgina vazifalarni hal etishda qo'llaniladigan keng ko'lamdagi aqliy harakatlarni shakllantirish ayniqsa muhimdir. Bunday harakatlarga tahlil, qiyoslash, umumlashtirish kiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar xilma-xil faoliyatlar orqali o'z aqliy faoliyatlarini o'stirib boradilar. Masalan, o'yin orqali, xorijiy tillarni o'rganish orqali, jamoat tadbirlarida qatnashish orqali, turli xil mashg'ulotlar va to'garaklar orqali va hokazolar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga aqliy tarbiya berishni to'g'ri tashkil etish uchun ularning aqliy rivojlanish qonuniyatlari va imkoniyatlarini bilish kerak. Ayni maktabgacha yoshdagi bolalar qiziquvchan va intiluvchan bo'ladi. Ularning aqliy faoliyatini yanada boyitish maqsadida xorijiy tillarni bosqichma-bosqich o'rgatib borish juda yaxshi natija beradi. Ularda til ko'nikmalarini shakllantirish aqliy salohiyatini ham boyishiga olib keladi.

Tarbiyachilar va ota-onalarning roli

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishida katta yoshdagilarning ta'siri muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachilar va ota-onalar quyidagilarni hisobga olishlari lozim:

- Bolalarning qiziqishlariga mos o'yinlarni tashkil qilish.
- Ularning savollariga javob berish orqali bilimlarini kengaytirish.
- Sog'lom ovqatlanish va muntazam jismoniy mashg'ulotlarni tashkil etish.
- Ijodiy faoliyatga sharoit yaratish va ularga rag'bat berish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda aqliy rivojlanishning samarali kechishi uchun to'g'ri usul va uslublardan foydalanish lozim. Mobil vositalardan juda ko'p va nazoratsiz foydalanish ularda aqliy salohiyatni sezilarli darajada susaytiradi. Buning o'rniga ota-onalar ular uchun foydali bo'lgan kitoblardan foydalanishi yoki xorijiy tilda oid bo'lgan ko'rsatuv va multfilmlarni tomosha qilishlari uchun sharoit yaratishi lozim. Bundan tashqari MTT larning o'zida mashg'ulot jarayonida yoki to'garaklar tashkil qilish orqali ham bolalarga ingliz tilini o'rgatishimiz mumkin.

Xulosa shuki: Maktabgacha yosh bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi bu davrda atrof-muhitdan olingan bilimlar va tajribalar bilan chambarchas bog'liq. Bolalarning bu davrdagi rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda tarbiyalash, ularga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi. Shu sababli, ota-onalar va tarbiyachilar bolalarning jismoniy sog'lig'ini va intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mas'uliyatni his qilishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 sentyabrdagi «Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillatirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3261-son qarori.
2. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari va boshlang'ich maktab o'quvchilariga chet tilini o'rgatishda o'yinlar. Baxramova M. D. Tuzuvchi: Baxramova M. D., T.2016.
3. A.K.Xamrayevna . Maktabgacha yoshdagi bolalarga talim-tarbiya berishda innovatsion texnologiyalarini qollash asosida bolalarning ijodiy faolligini oshirish samaradorligi // - Innovation in the modern education system, 2023.-B.62-66
4. K.X Allaberdieva.Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ijodiy faollikni shakllantirishning neyropedagogik imkoniyatlari // Innovatsii v pedagogike i psixologii, 2020. SI-2№ 3