

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLADAGI BOLALARDA JISMONIY TASAVVURLARINI TARBIYALASHNING AHAMIYATI

AXTAMOVA MUSHTARIY PARVIZ QIZI
O'KTAMOVA MAFTUNA MUZAFFAR QIZI
ULUG'BEKOVA MUNOJAT MIRZO QIZI
XOLMATOVA XAFIZA BOBOKAMBAROVNA

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 1-bosqich talabalari

Annatsiya: Bu maqolada maktabga tayyorlashda bolalarning jismoniy harakatlari, chiniqtirish usullari va elementar matematik bilimlari, tasavvurlarni tarbiyalashning ahamiyati haqida aytib o'tilgan.

Kalit so'z: bilim, ko'nikma, malaka, xotira, tasavvur, sanoq, chiniqtirish, aql, zehn, mantiq, obraz

Аннотация: В данной статье говорится о значении физической активности детей, методах обучения и элементарных математических знаний, воспитании воображения при подготовке к школе.

Ключевые слова: знание, умение, мастерство, память, воображение, расчет, тренировка, разум, интеллект, логика, образ.

Annotation: This article talks about the importance of children's physical activities, training methods and elementary mathematical knowledge, imagination education in preparing for school.

Key word: knowledge, skill, skill, memory, imagination, calculation, training, mind, intelligence, logic, image

Jismoniy tarbiya deganda organizmning morfologik va funksional rivojlanishini jamiyat talablari darajasida amalga oshirish, jismoniy sifatlarni qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport sohasiga taalluqli maxsus bilimlarni o'zlashtirib olish tushuniladi.

Jismoniy tarbiya - maktabgacha pedagogikaning muhim bir bo'limi bo'lib, bizda qaror topgan jismoniy tarbiya tizimining dastlabki bo'g'inidir. Uning vazifasi, bola sogligini saqlash, jismoniy sifatlarini o'stirish, yoshlarni mehnatga va vatan himoyasiga tayyorlashdir. Jismoniy rivojlanish tor ma'noda bo'yni o'sishi, muskullarning ortishi, va shu kabi antropometrik va biometrik ko'rsatkichlardir. Jismoniy rivojlanish kishi organizmini o'rab turgan muhitga bog'liqligi to'g'risidagi biologik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Masalan: hayot sharoitini jismoniy tarbiya metodini bir muncha o'zgartirish orqali organizmning funksional imkoniyat darajasini bir muncha ko'tarish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshilash

mumkin. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'ligini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish madaniy genetik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan. Kun tartibidagi aksariyat hollarda genetik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning bilim doirasi kengayadi. Aqliy faolligi ortadi. U jasurlik, hallolik, batartiblik, qat'iylik, mustaqillik va shunga o'xshash ijobiy xulq me'yorlari va qoidalarini ham egallab shakllanadi. Jismoniy tarbiya aksariyat hollarda butun guruh bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida harakatli o'yinlarda bolalarda jamoatchilik uyushqoqlik, intizomlilik kabi xislatlar shakllanadi. Maktabga ta'lim yoshidagi bolalar organizmning o'ziga xos tomoni shundaki, u juda tez o'sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga organizm funksiyalari va tizimlarining shakllanishi, hali tugallanmagan bo'ladi. Shunga ko'ra u tez jarohatlanadi. Shuning uchun bolalarga jismoniy tarbiya berishda quyidagilar birinchi darajali vazifalar hisoblanadi.

1. Sog'lomlashtiruvchi vazifalar.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Jismoniy tayyorgarlik bolaning sog'lomligi, harakat ko'nikmalari, qo'l mushaklari va ko'rish-motor muvofiqligi rivojlanganligi bilan izohlanadi. «Rivojlanmaganlik» ning asosiy belgilari o'ziga xos jismoniy rivojlanishning alohida jihatlarida ko'rinadi. Masalan, suyak tuzilishida past bo'yli bolalarda o'z yoshiga ko'ra tana bo'yi va og'irligidagi nomutanosiblik, tanadagi muvozanat buzilishlari, yurak kon tomir tuzilishidagi fiziologik yetishmovchiliklar tez toliqishlar, jismoniy yuklamalarni bajarishdagi imkoniyatlari pastligi shular jumlasiga kiradi. Kasalliklar va ularga moyillik bo'yicha o'tkaziladigan tekshiruvlarga kelsak, ular yashash joyidagi bolalar poliklinikalarida tor mutaxassis shifokorlar guruhi tomonidan olib boriladi. Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari quyidagilardan iborat:

- harakatning asosiy turlarini rivojlantirish;
- yurish va yugurishning barcha turlarini to'g'ri bajarish, shart-sharoitga muvofiq ulardan foydalanish;
- sakrash, irgitish, tirmashib chiqishning barcha turlarini to'g'ri bajarish;
- yumshoq joyda 40 sm balandlikka sakrash, joyidan turib 70 sm dan kam bo'lmagan uzunlikka sakrash, 100 metr masofani yugurib o'tish predmetini turli vaziyatlardan turib otish 4-5 metr masofadagi vertikal va gorizontal nishonlarga tushirish;
- 2-3 doira yurib aylanib 3-4 qatorga safni o'zgartirib tizilish, «birinchi, ikkinchi» hisob sanogidan keyin ikki qatorga tizilish, harakat davomida oraliq masofani saqlash;
- turli xil dastlabki holatlardan turib jismoniy mashqlarni aniq, ritmik

ko'rsatilgan maromda musiqaga mos og'zaki ko'rsatmalarda aytilganidek bajarish;

- sport o'yinlari unsurlari ishtirok etadigan o'yinlarda (voleybol, futbol, xokkey, basketbol, stol tennisi) faol ishtirok etish. 15 metrga erkin suzish, tana qismidagi mushakchalarni rivojlantirish;

- qo'l panjasi va barmoqlar harakatchanligini ta'minlash, barmoqlarni uynatish;
- miriqib uyquga ketish va oromli uyqu;
- o'zining jismoniy kiyofasi va sogligi haqida tasavvo'rni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga erishish;

- antropometrik ko'rsatkichlarning (bo'yi, vazni, boshining doirasi, ko'krak kengligi) yosh ko'rsatkichi standartlariga muvofiq kelishi. Jismoniy rivojlanganlik darajasi, maktab yoshiga yetgan bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasiga qo'yiladigan minimal talablar:

- mustaqil tarzda jismoniy mashqlarni bajara olish;
- buyruqqa (start, stop) asoslanib yugura olish;
- narvon yordamida tepalikka chiqa olish va pastga tusha olish;
- narvon ustida o'tirib oldinga siljiy olish;
- 5 soniya davomida arqonda osilib turish;
- arg'imchoq ucha olish;
- cheklangan saf va chiziq bo'ylab yura olish;
- qiya qo'yilgan taxta ustidan yurib o'ta olish;
- bir oyoqda qaldirg'och bo'lib tura olish;
- oyoq uchlari bilan buyumlarni qisib kotarish, pastga surish va bir joydan ikkinchi joyga ko'chira olish;
- joyidan turib 15-20 marta sakray olish, 70-80 sm o'zunlikka sakray olish, 30 sm balandlikdagi to'siqdan sakrab o'tish;
- to'xtamasdan 2-3 daqiqa davomida yugura olish; 100 metr masofani toxtamasdan yugurib o'tish;
- 10 metr masofani emaklab o'tish;
- safda to'g'ri turish va safni uzunasiga yurish;
- saflanish va qayta saflanishni bilish;
- musiqa ohangiga mos holda harakat qila bilish;
- koptokni irgitish va ilib olish;
- ilon izi shaklida yurish;
- to'p-to'p bo'lib aylana bo'ylab yura olish; xalq o'yinlari «Kim chaqqon», «Ok terakmi-ko'k terak?», «Quyoni-quyoni ne bo'ldi?», «Chitti gul», «Bog'lam-bog'lam», «Kim oladi shu ginani», «Uchdi, chopdi, sakradi», «Qushim boshi», «Qoch bolam, qush keldi», «Tortishmachoq» kabi harakatli o'yinlarda ishtirok eta olishdan iborat. 5yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan yosh davri «dastlabki boy cho'zilishi» dasri deb ataladi. Chunki bu davrda bola yil davomida 7-10 sm o'sishi mumkin. Maktabgacha 5

yoshli bolaning bo‘yi 106,0-10,7 sm, vazni esa 17-18 kilogrammni tashkil etadi. Hayotining 6 yili davomida har oyda o‘rtacha vazniga 200,0 gr, bo‘yiga 0,5 sm qo‘shilib boradi. Tajribalar va maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari natijasida 6 yoshli bolalar harakat texnikasiga doir mashqlarni to‘g‘ri va tushungan holda bajaradilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta‘lim- tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablari. Tuzuvchilar Rasulova M, Abdurahmonova X. va boshqalar. - Toshkent, 2000.
2. Bolalarni maktabga o‘qishga tayyorlash (ilmiy maqolalar to‘plami). Toshkent: O‘z PFITI, 1997.
3. Hasanboyeva.O.U. va boshqalar. Maktabgacha ta‘lim pedagogikasi. - Toshkent: Ilm ziyo, 2006.
4. Mavrulov A. Ma'anaviy barkamol inson tarbiyasi. - Toshkent: O‘zbekiston, 2008.
5. Egamberdieva N. Ijtimoiy pedagogika. - Toshkent: A.Navoiy nomidagi O‘zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2009.
6. Кодирова Ф., Тошпулатова Ш., Аъзамова М. Мактабгача педагогика. - Тошкент: “Маънавият”, 2013.
7. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
8. Melikboboyevich, S. U. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR FAOLIYATNING PSIXOLOGIK TAHLILI. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 93-103.
9. Melikboboyevich, S. U. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O‘YIN FAOLIYATINING XUSUSIYATLARI. BOLA HAYOTIDA O‘YINNING AHAMIYATI. *NAZARIY VA AMALIY FANLARDAGI USTUVOR ISLOHOTLAR VA ZAMONAVIY TA'LIMNING INNOVATSION YO'NALISHLARI*, 1(2), 85-92.
10. Melikboboyevich, S. U. (2024). BOLALARNING PSIXIK RIVOJLANISHIGA O‘YINCHOQLARNING TA’SIRI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 172-179.
11. MELIKBOBOYEVICH, S. U., QIZI, O. R. Z. S., & QIZI, Q. K. A. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
12. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
13. Abdulkarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.