

## MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH SHAKLLARI, VOSITA VA USULLARI

*Choriyeva Durdon Anvarovna*

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti Maktabgacha ta'lim  
fakulteti Maktabgacha ta'lim psixologiyasi va pedagogikasi kafedrasi dotsent,*

*Turg'unboyeva E'zoza Davron qizi*

*“Maktabgacha ta'lim  
psixologiyasi va pedagogikasi” yo'nalishining 4 kurs talabasi*

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash — bu bolalar organizmining rivojlanishini ta'minlash, sog'lom turmush tarzini o'rgatish va jismoniy faoliyatni kunduzi bajarishga rag'batlantirishni maqsad qilgan muhim jarayon hisoblanadi. Jismoniy tarbiya bolalar organizmini mustahkamlash, ularning kuchi, chidamliligi, moslashuvchanligi, koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya faoliyatlari maxsus metodika va yondashuvlarga asoslanadi, chunki bu yoshdagi bolalar hali jismoniy tarbiya va sport faoliyatlariga to'liq tayyor bo'lmagan bo'lishadi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda qo'llaniladigan shakllar, vositalar va usullar alohida ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshda bolalarga jismoniy tarbiya berishning shakllari, vositalari va usullari samarali bo'lishi uchun ularning yoshiga, qobiliyatlariga va ehtiyojlariga mos bo'lishi lozim.

### 1. Jismoniy tarbiyalashning shakllari.

a). O'yin shakli. Jismoniy tarbiyalashning eng muhim shakli bolalar uchun o'yindadir. O'yin orqali bolalar jismoniy faollikni oson o'zlashtiradilar. O'yin shaklida o'rgatiladigan mashqlar bolalarga kulgili va qiziqarli bo'ladi, shu bilan birga jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi.

Jismoniy o'yinchalar: o'yinlar bolalarning jismoniy qobiliyatlarini (ko'nikma, tezlik, kuch, muvozanat va h.k.) rivojlantirishda yordam beradi.

Jismoniy mashqlar bilan o'yinda qatnashish: masalan, «Zarraq» yoki «Qo'lkoptoki» kabi jismoniy o'yinlar bolalar uchun qiziqarli bo'ladi va jismoniy faollikni oshiradi.

### b). Jismoniy mashqlarni o'qitish.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan jismoniy mashqlar jismoniy rivojlanishni ta'minlashga yordam beradi. Bu mashqlar bolalarda harakatning asosiy shakllarini (yugurish, sakrash, turish, yonma-yon harakatlar va h.k.) rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar individual yoki guruh bo'lib o'tkazilishi mumkin.

Barcha mushak guruhlari uchun mashqlar: Bolalar uchun eng yaxshi mashqlar tana mushaklarini yaxshilashga yordam beradi (masalan, burilishlar, cho'zilishlar, turishlar).

Koordinatsiyani yaxshilash mashqlari: Turli xil jismoniy mashqlar (ko'prik qurish, to'g'ri turish, qo'l va oyoqlarni muvozanatlash) bolalarda muvozanatni saqlash va jismoniy harakatlarni tartibga solishni o'rgatadi.

c). Tashqi muhitda faoliyat.

Jismoniy tarbiya uchun bolalarga toza havoda, tashqi muhitda mashqlarni bajarish juda foydalidir. Tashqi muhitda jismoniy mashqlar bolalarga jismoniy salomatlikni mustahkamlash, immunitetni oshirish va tabiat bilan bog'lanish imkoniyatini yaratadi.

O'rmon yoki bog'da yurish: Bolalarni tabiiy muhitda yurishga rag'batlantirish orqali ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Sport maydonchalarida o'yinlar: To'p o'ynash, yugurish, skameykada sakrash, tuzilgan sport maydonchalarida bolalar jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradilar.

2. Jismoniy tarbiyalashning vositalari.

Jismoniy tarbiyalashning vositalari bolalarning jismoniy rivojlanishiga yordam beruvchi turli o'yinchoqlar va sport inventarlari hisoblanadi.

a). Jismoniy tarbiya vositalari:

To'plar: Kichik to'plar bilan o'yinlar bolalar motorikasini va koordinatsiyasini rivojlantiradi.

Tasmalar, simlar, halqalar: Bolalar ularni sakrab, o'tkazib o'ynash orqali muvozanatni saqlashni o'rganadilar.

Xaltalar, fitbol, tormozlar: Bu vositalar bolalarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi, jismoniy o'yinlar o'tkazishda faol ishlatiladi.

b). Sport inventarlari:

Kichik trampolinlar: Ular bolalarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi va muvozanatni yaxshilaydi.

Palladiyumlar va skameykalar: Ular bolalarga turli ko'nikmalarni o'rganishda yordam beradi.

Yumshoq matraslar: Bolalar yerdan qulab tushganda xavfsiz o'ynash imkonini yaratadi.

c). Mashg'ulotlar uchun maydonlar:

Sport maydonchasi: Maydonchalarda to'p o'ynash, yugurish, sakrash kabi faoliyatlarni amalga oshirish uchun joylar ajratish.

Bog' va o'rmonlar: Tabiatga chiqib, bolalar jismoniy mashqlarni o'tkazishlari mumkin, bu nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki tabiatni sevishtga ham yordam beradi.

3. Jismoniy tarbiyalash usullari.

Jismoniy tarbiya usullari bolalarga jismoniy mashqlarni qanday o'rgatish va qanday faoliyatlarni amalga oshirish kerakligini belgilovchi pedagogik yondashuvlardir.

a). Demonstratsiya usuli:

O'qituvchi jismoniy mashqlarni bolalar uchun ko'rsatib berishi kerak. Bu usulda bolalar o'qituvchini kuzatib, qanday harakat qilishni o'rganadilar. Masalan, o'qituvchi biror harakatni amalga oshirganida, bolalar ham uni qaytarishadi.

b). Takrorlash usuli:

Bolalar jismoniy mashqlarni ko'p marta takrorlashlari kerak. Mashqlarni takrorlash orqali bolalar o'z qobiliyatlarini yaxshilaydilar va mushaklarining rivojlanishiga yordam beradi.

c). Jismoniy mashqlarni gamifikatsiya qilish:

Bolalar uchun jismoniy tarbiyani qiziqarli va o'yin sifatida tashkil etish, ularni o'qitishda motivatsiya beradi. Masalan, jismoniy mashqlarni raqobat, o'yinga aylantirish bolalarga qo'shimcha energiya va qiziqish uyg'otadi.

d). Individual va guruhli mashqlar:

Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlar individual yoki guruhli bo'lishi mumkin. Individual mashqlar bolalarning maxsus ehtiyojlariga qarab tanlanadi, guruhli mashqlar esa bolalar orasidagi ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi.

e). Dinamika va qisqacha bo'linish:

Bolalar uchun jismoniy mashqlarni turli dinamikada bajarish, jismoniy rivojlanishni samarali ta'minlashga yordam beradi. Masalan, ko'proq sakrash, tezlikni oshirish kabi mashqlarni amalga oshirish.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash shakllari, vositalari va usullari jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va bolalarning harakat ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya bolalarga o'z tanasini his qilish, muvozanatni saqlash, kuch va tezlikni rivojlantirishga yordam beradi. Eng muhimi, jismoniy tarbiya jarayoni bolalar uchun qiziqarli va samarali bo'lishi kerak, bu esa o'z navbatida ularning jismoniy faolligini oshiradi va sog'lom turmush tarzini o'rganishlariga yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanxodjayeva "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" O'quv qo'llanma 2014 y.
2. F.Asqarov "Bolalar jismoniy tarbiyasi" O'quv qo'llanma 2022 y.
3. Chorjeva, D. (2020). DIAGNOSTICS AS A BRANCH OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL KNOWLEDGE AND TYPE OF RESEARCH ACTIVITY OF A TEACHER. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).
4. Choriyeva, D. (2022). TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNIKANING ROLI. Zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya: Nazariy va amaliy izlanishlar, 1(24), 101-103.

5. Чориева, Д. А. (2021). МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ. In Человек в современном мире: пространство и возможности для личностного роста (pp. 152-161).
6. Чориева, Д. А. (2019). Педагогическая диагностика в условиях дошкольного образования. Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации, 86.
7. Чориева, Д. А., & Ражабова, Г. Ф. (2022). ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. Results of National Scientific Research International Journal, 1(6), 327-343.
8. Чориева, Д. А. (2022). ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ДИАГНОСТИКА ФАОЛИЯТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ШАХСГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР: <https://doi.org/10.53885/edinres.2022.9.09.014> Чориева Дурдона Анваровна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети Мактабгача таълим факультети Мактабгача таълим психологияси ва педагогикаси кафедраси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), в. б. доценти. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (9), 99-102.
9. Chorjeva, D. A. BO‘LAJAK TARBIYACHILARNING KASBIY MAHORATLARINI OSHIRISH YO‘LLARI. O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI, 385.
10. Anvarovna, C. D. (2024). MANAGEMENT OF INNOVATIVE PROCESSES IN PRESCHOOL EDUCATION. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 37(6), 58-62.
11. Anvarovna, C. D. (2024). МАКТАБГАЧА ТА‘ЛИМДА PEDAGOGIK DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYALASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 37(6), 48-53.
12. Anvarovna, C. D. (2024). ТА‘ЛИМ-TARBIYA JARAYONIDA INNOVATSION PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DIAGNOSTIK SAMARALI METODLARDAN FOYDALANISH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 37(6), 54-57.
13. Choriyeva, D., & Ahmadova, S. (2023). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertaklarning ahamiyati. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 1(2-3).
14. Durдона, С. (2023, December). KREATIVLIK ORQALI BOLALARNING QOBILYATLARINI OSHIRISH. In " Conference on Universal Science Research 2023" (Vol. 1, No. 12, pp. 302-305).
15. Durдона, С. (2023). BOLALARDA KREATIVLIK QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 265-270.
16. Choriyeva, D. (2023). OILA VA MAKTABGACHA TA‘LIM TIZIMIDA AMALGA OSHIRILADIGAN IJTIMOIIY VAZIFALAR. Talqin va tadqiqotlar, 1(32).
17. DURDONA, C., & SHAHNOZA, K. (2023). МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING KREATIVLIGINI OSHIRISHDA TASVIRIY FAOLIYATNING O‘RNI. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 1(7), 191-196.