



## МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TO'G'RI RIVOJLANTIRISHDA TARBIYACHINING VAZIFALARI

---

*Ochilova Mohinur Pirnazar qizi*

*Qarshi xalqaro universiteti assistent o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini oshirishda jismoniy tarbiyaning o'рни va bunda tarbiyachilarning ma'suliyati haqida so'z boradi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlar, ertalabki badantarbiya, jismoniy daqiqa, ijobiy emotsiya.

**Аннотация:** в данной статье говорится о роли физического воспитания в совершенствовании физических качеств детей дошкольного возраста и ответственности воспитателей.

**Ключевые слова:** физические качества, утренняя физкультура, физический момент, положительная эмоция.

**Abstract:** this article talks about the role of physical education in improving the physical qualities of preschool children and the responsibility of educators.

**Key words:** physical qualities, morning physical education, physical moment, positive emotion.

Maktabgacha ta'lim tashkilotining bugungi kundagi asosiy vazifasi bolalarni maktab ta'limiga sifatli tayyorlash bilan birga ularning jismoniy sog'ligiga va to'g'ri rivojlanishiga mas'ullik hamdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ularni to'g'ri rivojlanishlari, jismoniy sifatleri shakllanishi uchun kun tartibida ko'proq jimoniyy daqiqalar, jismoniy tarbiya soatlari, harakatli o'yinlar alohida o'rin egallaydi. Kunni ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan boshlaymiz bu bolalarni tetik va sog'lom qiladi, kayfiyatlarini ko'taradi, ruhiy uyg'onishlariga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni aqliy qobiliyatlarini rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Bolalarni yoshlariga mos holda vaqtlarni to'g'ri taqsimlagan holda jismoniy faoliyatga yo'naltirish tarbiyachining zimmasiga tushadi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.

Hozirda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi asosida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning



mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish jismoniy tarbiya yo'riqchisi va tarbiyachilarning asosiy vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalarni diqqatini qaratishning umumiy guruh, guruh, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Umumiy guruh usullaridan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi.

Umumiy guruh usulni faoliyatlarning istalganqismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, jismoniy tarbiya yo'riqchisining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek faoliyatlarning samarasini oshirishda foydalidir.

Ertalabki gimnastika bolaning oila, maktabgacha ta'lim tashkilotidagi kun tartibining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy hislar uyg'otadi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, moddalar almashinuviga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda,



shuningdek faoliyat jarayonining o'zida o'tkaziladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar, shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Xulosa qilganimizda, bolalarni jismoniy rivojlanishi ularni har taraflama rivojlanishi va bilimlarni o'zlashtirilishi uchun muhimdir. Bunda tarbiyachilar bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etilishlari maqsadga muvofiqdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoyev Sh. M. Maktabgacha ta'lim-ertangi kunimizga zamin. O'ZA. 14.02.2018
2. "Ilk qadam" Davlat o'quv dasturi. Toshkent. 2018.
3. Xo'jayev F. Raximqulov K.D, Nig'manov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011-yil.
4. Abdullayev A., Xonkeldiyev Sh. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005-yil - 300 b. 5. Xo'jayev F, Raximqulov K.D., Nig'manov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi»