

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY CHINIQISHNING ROLI

**Aliyeva Gavharoy Abdumutalipovna**

Central Asian Medical University fiziologiya fani o'qituvchisi

e-mail: gavharoy1986@umail.uz

**Annotatsiya:** Ush maqola maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi, jismoniy harakatlarning hayot faoliyatiga ta'siri va sog'olm turmush tarzining jismoniy tarbiya faol qismi ekanligi hususida. Jismoniy faoliyatning asosiy yo'nalishi butun organizmning sog'ligini mustahkamlash va yaxshi rivojlanish kalitidir.

**Kalit so'zlar:** Tajriba, tasir, salomatlik, vositasiz faoliyat, organizm, maktabgacha talim, gigiena, sog'lom turmush.

“Biz naslimizning kelajagi-sog'lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart”.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov

### KIRISH

Maktabgacha tarbiya yoshdagi bollarni jismoniy tarbiyalash va ularni har tomonlama kamol topishlari uchun shart-sharoitlar yaratish, yangi o'quv-qo'llanmalar orqali har tomonlama kamol topishlarida ko'maklashish eng dolzarb masalalardan. 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 [1].

**Nazariy qism.** Maktabgacha - jismoniy faollikni kuzatish uchun eng muhim qulay davr. Bolalar boy ijodiy tasavvurga, kognitiv faollikka, har bir yangi narsaga

qiziqishga, yuqori emotsionallikka ega va harakatga bo'lgan biolog ehtiyojini qondirishga intiladi [2].

Shu nuqtai nazardan biz dastlabki e'tiborni bolalarni jismoniy sog'lomligiga qaratishimiz lozim. Zamonaviy maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarsi muhim o'rinda turadi. Sog'lom turmush tarzi – insonning kun tartibiiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigienik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zni tuta bilishidir.

Hozirgi kunda tarbiyachi pedagoglarning jismoniy tarbiya fanlariga berayotgan e'tibori va ularni yoshga mos xolda qo'llay olayotganliklari ham muhim masala. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarni yosh doirasidan kelib chiqib jismoniy mashqlarni muntazam olib borish, ularda xosil bo'lgan ko'nikmalar asosida mashqlarni takomillashtirish, mashqlar davomida to'g'ri ovqatlantirishga va ovqat ratsionini to'g'ri tuzishga o'rgatib borish zarur.

Shuningdek jismoniy mashqlarni kun davomida qo'llash, yani juda oddiy ko'rinish bolalarga bajartirib boorish zarur. Chunki odatga aylangan mashqlar bolalar hayotida umrbod saqlanib qoladi. Jumladan mashg'ulotlarda bolalar umurtqa pog'onasiga, ya'ni o'tirg'ich nervlarga og'irlik tushadi. Shu sababli bolalarni 15-20 daqiqadan so'ng turib yurishlari uchun qiziqarli o'yinlarni qo'shish mumkin. Masalan o'mbaloq oshish, quyoncha o'yini, kim chaqqon kabi o'yinlarni o'ynashlari ularda muskul sistemasi va nerv sistemasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli salbiy holatlarni oldini oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning o'yin faoliyati mazmun jihatdan har kungi vaziyatga qarab o'zgarib turadi. O'yin doimo o'zgarib turganligi tufayli bola o'ynab charchamaydi, zerikmaydi. Bolaning atrof muhitga, kishilarga, narsalarga va o'ziga bo'lgan turli munosabatlari mazmun hamda shakl jihatdan har doim o'zgarib turadigan o'yin jarayonida namoyon bo'ladi. Bolalarning turli ehtiyojlari, istak va qiziqishlari, qobiliyatlari hamda bir qancha shaxsiy fazilatlari o'yin jarayonida bevosita rivojlanadi. O'yin jarayonidagi bolalar faol faoliyatining psixik taraqqiyot uchun ahamiyati shundaki, bolalarning turli sifat va fazilatlari o'yin jarayonida faqat namoyon bo'libgina qolmasdan, bunda sifat va fazilatlar mustahkamlanadi, o'zlashtiriladi. Shuning uchun psixologik nuqtai nazardan oqilona, ya'ni, to'g'ri tashkil qilingan o'yin bola shaxsini har tomonlama o'stiradi va shuning bilan birga bolaning butun psixik jarayonlarida – sezish, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, hayol va irodani ildam rivojlanishiga yordam beradi. [ 3 ]

## **XULOSA**

Xulosa o'rnida aytilgan kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy faoliyati bilan birga ta'limiy mashg'ulotlarda ham ishtirok etadilar. Maktabgacha tarbiya yoshi davridagi jismoniy faoliyat ta'limiy mashg'ulotning asosiy mazmuni bilan bog'liq holda olib boriladi. Bu esa bolalarda har tomonlama rivojlanishini va ta'limini egallashga tayyorlash imkonini beradi

## **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent -2017 6-7 bet
2. Antonov, Yu.E. Sog'lom maktabgacha tarbiyachi . XXI asrning ijtimoiy va sog'liqni saqlash texnologiyasi // Moskva – 2001
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar faoliyatida o'yinning ahamiyati. 2021 Xasanboeva O.U. va boshq. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. T.: Ilm ziyo. 2006

**"Innovations in Science and Technologies"**