



HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASH

Buxoro viloyati Kogon shahar

18-DMTT tarbiyachisi

Xaitova Aziza Avazovna

Annotatsiya: Mazkur maqolada harakatli o'yinlar orqali bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash masalalari o'rganilgan. Harakatli o'yinlar bolalarda mushaklarni rivojlantirish, koordinatsiya va tezlikni oshirish, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Maqolada turli yosh guruhlar uchun o'yin turlari va ularni amalga oshirish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, jismoniy rivojlanish, bolalar, sog'lom turmush tarzi, koordinatsiya

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы обеспечения физического развития детей через подвижные игры. Подвижные игры способствуют развитию мышц, координации и скорости у детей, а также формированию здорового образа жизни. В статье анализируются виды игр и методы их проведения для различных возрастных групп.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое развитие, дети, здоровый образ жизни, координация

Abstract: This article explores the promotion of children's physical development through active games. Active games help develop muscles, improve coordination and speed, and foster a healthy lifestyle in children. The article analyzes different types of games and methods of implementing them for various age groups.

Keywords: active games, physical development, children, healthy lifestyle, coordination



O‘zbekiston Respublikasida 2025-2026 yillar davomida bolalar jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi yangi qonunlar va normativ hujjatlar qabul qilingan. Bular, “Maktabgacha va maktab ta’limi to‘g‘risida”gi qonunga qo‘shimchalar (2025 yil) Bolalarning sog‘lom rivojlanishi va harakatli mashg‘ulotlarga ajratiladigan vaqtni oshirishga qaratilgan, Pedagoglar va maktablar uchun bolalar o‘yinlarini va sport mashg‘ulotlarini majburiy qilish tartibi. “Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida”gi qonun (2025 yil yangilanish) Bolalar va o‘smirlar uchun majburiy jismoniy mashg‘ulotlar dasturlarini ishlab chiqish. Harakatli o‘yinlar va sport to‘garaklariga byudjet mablag‘larini ajratish. “Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish to‘g‘risida”gi prezident qarori (2026 yil) Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni harakatli o‘yinlar va jismoniy mashg‘ulotlar bilan ta’minlash. Bolalarning sog‘lig‘ini monitoring qilish va harakatli mashg‘ulotlar samaradorligini baholash mexanizmi. Mahalliy hokimliklar tomonidan qabul qilingan normativlar Bolalar maydonchalari va o‘yin maydonlarini tashkil etish, ularni xavfsiz va jismoniy faoliyatga moslashtirish. Harakatli o‘yinlar va sport tadbirlari uchun maktab va bog‘chalarda haftalik reja joriy etish.



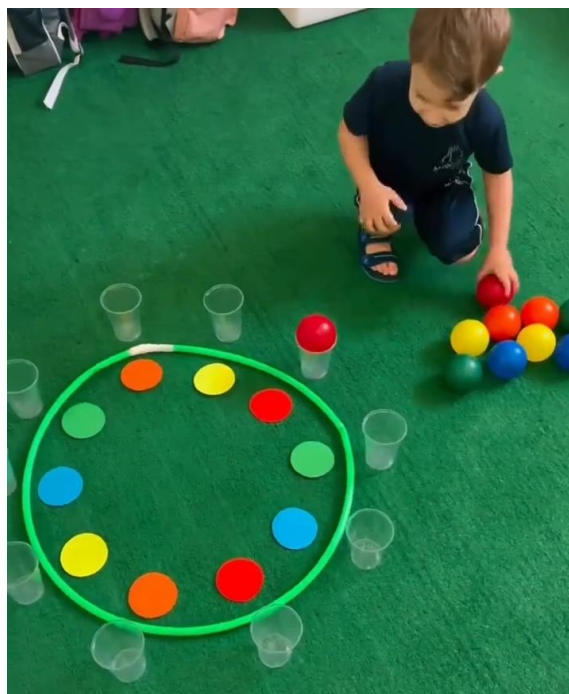
1-rasm.



Sogʻlom turmush tarzi – inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va uzoq umr koʻrishga xizmat qiluvchi hayotiy tamoyillar majmuasidir. Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, shaxsiy gigiyena, kun tartibiga rioya qilish hamda ruhiy barqarorlik sogʻlom hayotning asosiy tarkibiy qismlarini tashkil etadi. Bu koʻnikmalar aynan bolalik davridan boshlab shakllantirilsa, inson hayoti davomida mustahkam odatga aylanadi.

Maktabgacha taʼlim muassasalari sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Ushbu davrda bolalarning organizmi tez oʻsadi va rivojlanadi, shuning uchun ularning harakat faolligi, toʻgʻri ovqatlanishi va gigiyenik koʻnikmalari doimiy nazoratda boʻlishi zarur. Tarbiyachilar tomonidan tashkil etiladigan ertalabki badantarbiya, harakatli oʻyinlar va sport mashgʻulotlari bolalarning jismoniy rivojlanishini taʼminlaydi.

Shuningdek, maktabgacha taʼlim jarayonida bolalarga sogʻlom ovqatlanish madaniyati, tozalik qoidalari va xavfsizlik choralarini oʻrgatish katta ahamiyatga ega. Bu nafaqat ularning sogʻligʻini saqlashga, balki masʼuliyatli va intizomli boʻlib voyaga yetishiga ham yordam beradi.



2-rasm.



Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish maktabgacha taʼlim bosqichidan boshlanishi lozim. Chunki aynan shu davrda berilgan toʻgʻri tarbiya kelajakda sogʻlom, faol va barkamol avlodni tarbiyalashning mustahkam poydevorini yaratadi.

Bolalarning sogʻlom va baquvvat oʻsishi har bir jamiyat uchun muhimdir. Shu nuqtai nazardan, harakatli oʻyinlar bolalarning jismoniy rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Ular mushaklarni rivojlantirish, koordinatsiya va tezlikni oshirish, chidamlilikni mustahkamlash imkonini beradi. Shuningdek, bolalar oʻyinda ijtimoiy koʻnikmalarni, hamkorlik va doʻstlik tuygʻularini oʻrganadilar. Harakatli oʻyinlar yoshga mos ravishda tanlanganida, bolalarning motorika, muvozanat va reflekslari sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu tariqa, oʻyinlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishga ham xizmat qiladi. Shu sababli, pedagoglar va ota-onalar bolalarning kundalik hayotida faol oʻyinlarga alohida eʼtibor qaratishlari lozim.

Bolalar – jamiyatning eng katta boyligi va kelajagidir. Ularning sogʻlom, baquvvat va har tomonlama barkamol boʻlib voyaga yetishi avvalo jismoniy rivojlanish bilan chambarchas bogʻliqdir. Jismoniy rivojlanish – bu bolaning organizmi oʻsishi, mushaklari mustahkamlanishi, harakat faoliyatining shakllanishi va sogʻligʻining mustahkamlanish jarayonidir. Ayniqsa, maktabgacha va boshlangʻich taʼlim davrida harakat faolligi bolaning umumiy rivojlanishida muhim oʻrin tutadi.

Harakatli oʻyinlar, sport mashgʻulotlari va jismoniy mashqlar bolalarning nafaqat jismoniy, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Faol harakat jarayonida bolalarda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik kabi sifatlar shakllanadi. Shu bilan birga, ular jamoada ishlash, qoidalarga rioya qilish, doʻstlik va hamkorlik kabi ijtimoiy koʻnikmalarni ham egallaydilar.

Zamonaviy texnologiyalar keng rivojlanayotgan davrda bolalarning koʻp vaqtini telefon va kompyuter qarshisida oʻtkazishi jismoniy faollikning kamayishiga olib kelmoqda. Bu esa salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli



ota-onalar va pedagoglar bolalarning kun tartibiga muntazam jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni kiritishlari zarur. Sog'lom turmush tarzini bolalikdan shakllantirish kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy omillaridan biridir.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning sog'lom, faol va barkamol shaxs bo'lib yetishishida muhim ahamiyatga ega. Har bir ta'lim muassasasi va oila bolalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishga alohida e'tibor qaratishi lozim. Chunki sog'lom bola – sog'lom jamiyat poydevoridir.

Bolalar hayotida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim pedagogik va ijtimoiy vazifalardan biridir. Ayniqsa, erta yoshdan boshlab to'g'ri kun tartibi, muvozanatli ovqatlanish, shaxsiy gigiyena va muntazam jismoniy mashqlarni odatga aylantirish bolalarning sog'lom o'sib-ulg'ayishiga xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat organizmni chiniqtiradi, balki bolalarning ruhiy holati va umumiy faolligini ham oshiradi.



3-rasm.



Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida koordinatsiya qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi. Koordinatsiya – bu harakatlarni aniq, moslashgan va muvozanatli bajarish qobiliyatidir. Yugurish, sakrash, to'p bilan o'ynash, muvozanat saqlash mashqlari bolalarda harakat uyg'unligini rivojlantiradi. Bunday mashg'ulotlar natijasida bola o'z tanasini boshqarishni, tez va to'g'ri harakat qilishni o'rganadi.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim davrida koordinatsiyani rivojlantirish kelajakdagi sport faoliyati, mehnat ko'nikmalari hamda kundalik hayot uchun muhim poydevor yaratadi. Harakatli o'yinlar va maxsus mashqlar orqali bolalarda tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat hissi shakllanadi. Bu esa sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirish bir-biri bilan uzviy bog'liq jarayonlardir. Ularni uyg'un holda tashkil etish sog'lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Aqliy harakatli o'yinlar – bu bolalarning fikrlash qobiliyati bilan jismoniy faolligini bir vaqtning o'zida rivojlantiradigan o'yin turlaridir. Bunday o'yinlarda bola nafaqat harakat qiladi, balki o'ylaydi, tahlil qiladi, qaror qabul qiladi va muammoga yechim topishga harakat qiladi. Shu sababli ular maktabgacha va boshlang'ich ta'lim jarayonida samarali pedagogik vosita hisoblanadi.

Masalan, ranglar yoki raqamlar bo'yicha yugurib joyini topish, savol-javob asosidagi estafeta o'yinlari, topishmoqni yechib harakat bajarish kabi mashg'ulotlar bolalarda tezkor fikrlash va koordinatsiyani rivojlantiradi. Bunday o'yinlar diqqatni jamlash, xotirani mustahkamlash, fazoviy tasavvur va mantiqiy tafakkurni shakllantirishga yordam beradi.

Aqliy harakatli o'yinlarning yana bir afzalligi shundaki, ular bolalarni zeriktirmaydi va dars jarayonini qiziqarli qiladi. Bola o'yin orqali bilim oladi, ijtimoiylashadi va o'z qobiliyatlarini namoyon etadi. Ayniqsa, jamoaviy o'yinlar hamkorlik, o'zaro hurmat va muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi.



Aqliy harakatli o'yinlar bolalarning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Ular sog'lom turmush tarzini shakllantirish bilan birga, intellektual salohiyatni ham oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. D.O Kamolova, B.B Hamidov "TEXNOLOGIK TALIM FANINI OQITISHDA PEDAGOGIK DASTURIY VOSITALARNING AHAMIYATI" Вестник магистратуры. 2022-yil. 4-1 (127). 62-67 b
2. D.O. Kamolova "POSSIBILITIES OF USING NANOCAD SOFTWARE IN TECHNOLOGICAL EDUCATION" International journal of artificial intelligence jurnal. 5-tom. 1435-1437 b
3. Ahmadovna, S. D., Tohirovich, R. E., Dilmurodovna, R. D., & Odilovna, K. D. Methodology of using AutoCAD software in developing technical creativity of students. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(4), 661-671.
4. Kamolova, D. (2025). POSSIBILITIES OF USING NANOCAD SOFTWARE IN TECHNOLOGICAL EDUCATION. International Journal of Artificial Intelligence, 1(2), 1435-1437.
5. Odilovna, K. D. (2025). TEXNOLOGIK TA'LIM YO'NALISHI TALABALARINI GRAFIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. Global Science Review, 3(1), 19-28.
6. Hamidov, B.B., & Kamolova, D.O. (2022). TEXNOLOGIK TALIM FANI NIOQITISHDA PEDAGOGIK DASTURIY VOSITALARNING AHAMIYATI. Вестник магистратуры, (4-1 (127)), 62-67.