



MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI VA UNI SAMARALI TASHKIL ETISH YO'LLARI

Qazaqbaeva Shiyryn Qutlimurat qizi

15-sonli MTT, jismoniy tarbiya yo'riqchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, asosiy vazifalari, uni samarali tashkil etish yo'llari hamda milliy o'yinlarning bola rivojlanishidagi o'rni yoritib berilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish va bolalarni ijtimoiy hayotga tayyorlashda jismoniy tarbiyaning tutgan o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar

Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, milliy o'yinlar, chiniqtirish, harakatli o'yinlar.

Kirish

Maktabgacha ta'lim muassasalari bolalarni har tomonlama rivojlantirishda katta o'rin tutadi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya sohasi alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bola avvalo sog'lom, tetik va harakatchan bo'lishi kerak. Shundagina u intellektual, ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishda yuqori natijalarga erishadi.

Jismoniy tarbiya nafaqat bolaga chiniqish, sog'lom o'sish imkonini beradi, balki irodasini tarbiyalaydi, intizomlilikni o'rgatadi va jamoadagi o'rni hamda o'zini tutish madaniyatini shakllantiradi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari



1. Sogʻliqni mustahkamlash – bolalarda toʻgʻri qomatni shakllantirish, nafas olishni tartibga solish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash.

2. Harakat koʻnikmalarini rivojlantirish – yugurish, sakrash, emaklash, muvozanatni saqlash, toʻsiqlardan oʻtish kabi harakatlar orqali tanani uygʻun rivojlantirish.

3. Chiniqtirish – tabiat omillari (quyosh, havo, suv) yordamida organizmni mustahkamlash, shamollash va boshqa kasalliklarning oldini olish.

4. Sportga qiziqishni uygʻotish – milliy oʻyinlar, oddiy sport elementlari (toʻp oʻynash, estafeta oʻyinlari) orqali sportga muhabbat uygʻotish.

5. Ijtimoiy koʻnikmalarni shakllantirish – jamoaviy oʻyinlar orqali doʻstlik, hamkorlik va oʻzaro yordam madaniyatini rivojlantirish.

Bogʻchada jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini tashkil etish shakllari

- Ertalabki badantarbiya – har kuni bolalarning kayfiyatini koʻtarish va organizmini uygʻotish uchun 5–10 daqiqalik mashqlar.

- Maxsus mashgʻulotlar – haftasiga bir necha marta sport zali yoki maydonchasida jismoniy mashqlarni oʻrgatish.

- Ochiq havodagi oʻyinlar – yugurish, sakrash, estafeta, milliy oʻyinlar orqali bolalarni chiniqtirish.

- Sogʻlomashtiruvchi mashgʻulotlar – nafas olish mashqlari, yengil gimnastika va yoga elementlaridan foydalanish.

- Harakatli oʻyinlar – bolalarning qiziqishini oshirish va harakat faolligini taʼminlash uchun turli xil dinamik oʻyinlar.

Metodik yondashuvlar



- Jismoniy mashqlar bolaning yoshiga va fiziologik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak.
- Mashg'ulotlar qiziqarli bo'lishi uchun musiqali o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq.
- Tarbiyachi bolalarga shaxsiy namuna ko'rsatishi, mashqlarni to'g'ri bajarishga o'rgatishi kerak.
- Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'yin, musobaqa va ijodiy faoliyat bilan uyg'unlashtirilsa, samaradorlik oshadi.

Milliy o'yinlarning o'rnini

Bolalar uchun milliy o'yinlar jismoniy tarbiya jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. "Chillak", "Arqon tortish", "Qochib quvish", "Oq terakmi, ko'k terak" kabi o'yinlar bolalarda nafaqat tezkorlik va chaqqonlikni, balki jamoada harakat qilish, qoidalarga rioya qilish madaniyatini ham shakllantiradi.

Milliy o'yinlar bolaning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ma'naviy va ruhiy tarbiyasiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, "Chillak" o'yini bolaning ko'z chamalash qobiliyatini, aniq harakat qilishni, muvozanatni saqlashni o'rgatsa, "Arqon tortish" kuch va irodani mustahkamlaydi, jamoaviylikni rivojlantiradi. "Oq terakmi, ko'k terak" kabi o'yinlar esa bolalarning tezkorligini oshiradi, quvnoq muhit yaratadi va o'zaro muloqotga chorlaydi.

Shuningdek, milliy o'yinlar orqali bolalar xalqimizning qadimiy urf-odatlarini, an'analari bilan tanishadi. Ular orqali bolalarda milliy qadriyatlarni hurmat qilish, yurtga mehr va iftixor tuyg'ulari shakllanadi. Milliy o'yinlar sog'lomlashtirish, tarbiyaviy hamda ma'naviy-ma'rifiy jihatdan maktabgacha ta'limda katta ahamiyatga ega.



Xulosa

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya – bu bola rivojlanishining asosi. To'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya jarayoni:

- bolani sog'lom o'stiradi,
- harakat ko'nikmalarini rivojlantiradi,
- ijtimoiy faollikka tayyorlaydi,
- kelajakda maktabdagi ta'lim jarayoniga puxta zamin yaratadi.

Demak, jismoniy tarbiya sohasi nafaqat sog'lom, balki barkamol shaxsni tarbiyalashda ham muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlari.
2. Maktabgacha ta'lim davlat o'quv dasturi – Ilk qadam (2020).
3. Hasanboeva O., Yo'ldosheva Sh. – Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. Toshkent, 2019.
4. Qodirova F. – Bolalarda jismoniy tarbiya metodikasi. Toshkent, 2021.
5. Internet manbalari: www.edu.uz, www.preslib.uz