

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Бекмирзаева Ширин Улугбек кизи

Студентка Национального педагогического университета

им. Низами в Узбекистане

Аннотация

В тексте раскрываются теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста и его значение для формирования здорового поколения. Подчеркивается роль физического развития наряду с умственным и нравственным воспитанием. Рассматриваются основные задачи физического воспитания: укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и качеств, формирование интереса к физической активности и воспитание сознательного отношения к здоровому образу жизни. Описываются государственные требования к развитию детей, включающие физическое, социально-эмоциональное, речевое, познавательное и творческое направления. Особое внимание уделяется принципам индивидуального подхода, возрастным особенностям и роли медицинского контроля в системе дошкольного физического воспитания.

Annotation

The text presents the theoretical foundations of physical education for preschool children and its importance in forming a healthy generation. It emphasizes the role of physical development alongside intellectual and moral education. The main objectives of physical education are described, including strengthening health, developing motor skills and abilities, fostering interest in physical activity, and forming a conscious attitude toward a healthy lifestyle. The document also outlines state requirements for child development, covering physical, socio-emotional, speech, cognitive, and creative domains. Special attention is given to the principles of an individualized approach, age characteristics, and the role of medical supervision within

Знаменитый греческий мудрец Платон упоминал о счастье и говорил: «Первое счастье для человека — это его здоровье, второе — красота». Действительно, хорошее здоровье является источником всех богатств. Потомки нации со здоровым

родом и высокой духовностью тоже будут здоровыми, верными и преданными, и это счастье станет великим фактором славы и могущества Родины. Такое счастье народа необходимо для здорового поколения. . Когда мы говорим о здоровом поколении, мы имеем в виду физически и духовно зрелых, сильных, способных на все, высокоразвитых культурных людей, ведь нация, воспитывающая поколение с такими уникальными качествами, с открытыми глазами и светом смотрит в будущее». лицо, глядя с большой уверенностью.

При анализе сил и способностей человека их делят на три: физические, умственные и нравственные. В соответствии с этим образование, обеспечивающее развитие этих способностей человека, делится на три части: это физическое воспитание, интеллектуальное воспитание и нравственное воспитание. Целью физического воспитания является воспитание физически крепких, чистых духом, мужественных, стойких, решительных, способных защитить Родину лиц.

В процессе физического воспитания детей решаются следующие основные задачи. Первая задача. укрепление здоровья, тренировки, правильное физическое развитие и влияние на повышение его трудоспособности. Важно формировать рост детей школьного возраста в правильной пропорции, гармонично развивать костные суставы и мышцы, укреплять комплекс нервных волокон сердечнососудистых органов и органов дыхания. Движение очень необходимо для умеренного функционирования частей тела.

Ученый пишет, что ходьба без физических упражнений вызывает накопление в организме вредных привычек: Спать без математики особого удовольствия не получаешь, Вы не получите пользы от этого удовольствия. Если вы будете лежать неподвижно, ваше тело будет грязным.

Аддисон описывает неограниченную пользу для здоровья от физических упражнений: «Насколько чтение необходимо для ума, настолько же необходимы физические упражнения для тела». Сократ судья говорит: «С помощью гимнастики я могу исправить баланс своего тела». Как отмечает ученый Иван Павлов, еще больше повысить активность нервных процессов можно за счет «укрепления и

укрепления» коры головного мозга. Также следует сказать, что укрепить здоровье детей только за счет занятий по физической культуре и специальных мероприятий, проводимых в школьном режиме, сложно, заниматься следует регулярно в течение всего года. Вторая задача состоит в том, чтобы развить у детей интерес к новым видам движения, развить умения и навыки, вооружить их специальными знаниями. В процессе воспитания необходимо развивать у детей двигательную активность, умения и навыки, вооружать их специальными знаниями. В процессе обучения учащиеся приобретают движения, навыки и умения. Эти умения и навыки предусмотрены в учебной программе по физическому воспитанию, а некоторые из них, например, быстрая ходьба, бег, прыжки, носят практический характер. упражнения помогают координировать движения гимнастических снарядов, акробатики, художественной гимнастики, а также легче и в короткие сроки осваивать новые движения, формировать навыки и компетенции. Третья задача заключается в развитии основных двигательных качеств детей, соответствующих их возрасту и полу. Четвертая задача - воспитание у школьников сознательного отношения к своему здоровью, что проявляется в их порядке опрятности, соблюдении правил гигиены, занятиях утренней гимнастикой и регулярном участии в спортивных мероприятиях. Чем больше ребенок узнает о пользе занятий физической культурой для здоровья, тем больше интерес возрастет.

В меру, со временем человек, занимающийся физкультурой, должен глубоко понять, что болезни не нуждаются в лечении. По наблюдениям ученых и врачей, занятия физкультурой повышают врожденный жар и дают рельефность телу. Если физические тренировки организованы и проводятся правильно, они гармонизируют ум, улучшают кровообращение, улучшают пищеварение, укрепляют нервы, повышают температуру тела, раскрывают разум. Требования к физическому развитию детей в дошкольных образовательных учреждениях. Целью государственных требований к развитию детей младшего и дошкольного возраста является духовное развитие системы дошкольного образования с учетом проводимых в стране социально-экономических реформ, передового опыта

зарубежных стран и достижений наука и современные информационные и коммуникационные технологии – воспитать всесторонне и интеллектуально развитую личность. Государственные требования базируются на следующих основных принципах: - уникальность ребенка; - активная роль ребенка в создании концепции «Я» и личностном воспитании; - важность защиты и обеспечения прав ребенка; - главная роль взрослых в воспитании и развитии ребенка; - в связи с наличием индивидуальных различий в развитии детей подход гибкий к каждому ребенку и основан на индивидуальной вариативности. Государственные требования разделены на пять основных направлений развития детей от рождения до 7 лет. Каждая область развития дополнительно делится на подобласти, которые состоят из нескольких требований (ожидаемых показателей развития) для каждой возрастной группы.

Государственные требования определяются следующими направлениями развития ребенка: физическое развитие и формирование здорового образа жизни; - социально-эмоциональное развитие; - речь, общение, навыки чтения и письма; - развитие познавательного процесса; - творческое развитие. Направление «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» делится на следующие поднаправления: - крупная моторика; - мелкая моторика; - сенсомоторика; - здоровый образ жизни и безопасность. Область «социально-эмоциональное развитие» делится на следующие подполя: - концепция «Я»; - эмоции и управление ими; - социализация, общение со взрослыми и сверстниками. Поле «Речь, общение, навыки чтения и письма» делится на следующие подполя: - речь и язык; - навыки чтения; - мелкая моторика пальцев. Область «Развитие познавательного процесса» делится на следующие подполя: - интеллектуально-познавательные способности; - элементарные математические навыки; - исследовательско-познавательная и эффективная рефлексивная деятельность. Область «Креативное развитие» делится на следующие подполя: - художественное воображение мира; 119 - художественно-творческие способности. Возрастные периоды, исходя из государственных требований, включают следующие этапы:

младенческий возраст (от рождения до 1 года); ранний детский возраст (от 1 до 3 лет); дошкольный возраст (от 3 до 4 лет); дошкольный возраст (от 4 до 5 лет); старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет); подготовительный к школе возраст (от 6 до 7 лет). Медицинский надзор за физической культурой в нашей стране является составной частью единой системы медицинского обслуживания. Медицинское наблюдение – это особая область медицинских знаний, изучающая физическое развитие людей разного возраста, занимающихся физической культурой и спортом, и способствующая совершенствованию нервнопсихического развития.

Список использованных литератур :

- 1, Каюмова Н.М.,&Якубова.З.З.(2021).Дошкольное образование как способ формирования образованной и воспитанной личности.
In Современная наука XXI век:научный,культурный,ИТ контекст (pp92-95).
- 2, Kayumova, N. M. (2013). Maktabgacha pedagogika. *O' quv Qo' llanma*.
- 3, Каюмова, Н. М. (2022, November). Функциональные обязанности директора дошкольной образовательной организации. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"* (Vol. 1, No. 3, pp. 102-107).
- 4, Qodirova, F. R., Toshpulatova, S. Q., Kayumova, N. M., & A'zamova, M. N. (2018). *Preschool pedagogy. Textbook) Tashkent-2018*.
- 5, Kayumova, N. M., & Ro'ziyeva, M. M. Oilada bolalarni xalq merosi vositasida ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashda xalq pedagogikasining o'rni. *Uchinchi renessans davrida Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning roli" mavzusidagi talabalarning Ilmiy-amaliy anjumani materiallari*, 102-104.
- 6, Каюмова, Н. М., & Базарбаева, З. О. (2023, October). РЕЧЬ ДЕТЕЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION"* (Vol. 2, No. 8, pp. 68-73).

- 7, Kayumova, N. M. (2023). EDUCATING CHILDREN IN THE SPIRIT OF NATIONAL VALUES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AND IN THE FAMILY. *Modern Scientific Research International Scientific Journal*, 1(6), 33-38.
- 8, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). "ILK QADAM" DAVLAT O'QUV DASTURI ASOSIDA MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA TA'LIM JARAYONLARINI TASHKIL ETISH. In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 609-612).
- 9, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). MAKTABGACHA TA'LIMNI SIFAT JIHATDAN TAKOMILLASHTIRISHDA TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATI. In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 605-608).
- 10, Kayumova, N. M., & Murodho'jaeva, Z. M. (2023, January). TARBIYACHINING FAOLIYALARNI TASHKIL ETILISH JARAYONIDAGI IJODKORLIGI. In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 601-604).
- 11, Kayumova, N. M. (2019). PECULIARITIES OF TEACHING ENGLISH IN ESP CLASSES. *MODERN SCIENTIFIC RESEARCH*, 128.
- 12, Каюмова, Н. М., & Пирмухамедова, М. Э. (2019). Руководитель дошкольной образовательной организации и его функциональные обязанности. *Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации*, 42.
- 13, Каюмова, Н. М. (2024). АНДРАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ ДОО С СЕМЬЯМИ И МЕСТНЫМ СООБЩЕСТВОМ. *World of Scientific news in Science*, 2(2), 27-36.