

MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI

Asqarov Ahliddin Alisher o'g'li

Maktabgacha-boshlang'ich ta'lim va jismoniy tarbiya kafedrasi katta o'qituvchisi

Anvarbekova Iroda Abrorbek qizi

Ingliz tili yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning mazmun-mohiyati, asosiy maqsad va vazifalari, pedagogik yondashuvlar, shuningdek, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi samarali vositalar yoritilgan. Jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ham muhim o'rin tutishi asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *Maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, harakatli o'yinlar, chiniqtirish, jismoniy mashqlar, rivojlantiruvchi tarbiya, sog'lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, pedagogik metodlar.*

Ключевые слова: *Дошкольное образование, физическое воспитание, оздоровление, подвижные игры, закаливание, физические упражнения, развивающее обучение, здоровый образ жизни, здоровье детей, педагогические методы.*

Keywords: *Preschool education, physical education, health improvement, movement games, hardening, physical exercises, developmental education, healthy lifestyle, children's health, pedagogical methods.*

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tizimi sog'lom, har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishda poydevor vazifasini bajaradi. Shu bois bolalarning jismoniy rivojlanishiga qaratilgan tarbiyaviy ishlar bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Maktabgacha yoshdagi davr — bu bolaning organizmi jadal o'sadigan, harakat faoliyati yuqori bo'lgan bosqich bo'lib, aynan shu davrda jismoniy tarbiya orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyati yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy salomatligini mustahkamlash, muvozanat, chaqqonlik, epcillik, koordinatsiya kabi sifatlarini rivojlantirish, to'g'ri gavda shakllanishi, nafas olish va qon aylanish tizimlarining to'g'ri faoliyat yuritishida muhim rol o'ynaydi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya orqali bolada ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik, muloqot madaniyati va o'ziga bo'lgan ishonch kabi shaxsiy sifatlar shakllanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya maxsus mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika, ochiq havoda bajariladigan jismoniy mashqlar va chiniqtirish usullari orqali amalga oshiriladi. Ushbu vositalar orqali bolalarda jismoniy faollikka bo'lgan ehtiyojni shakllantirish, ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish mumkin. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy

vazifalari, maqsadi va pedagogik ahamiyati, shuningdek, bu sohada qo'llaniladigan asosiy vositalar tahlil qilinadi.

Maqolaning maqsadi – jismoniy tarbiyaning bolalar rivojidadagi o'rnini ochib berish va samarali vositalarni aniqlab, ularni amaliyotga tatbiq etish bo'yicha ilmiy-pedagogik tavsiyalar berishdir.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya ularning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlash, harakat faoliyatini rivojlantirish, to'g'ri gavda shakllanishini ta'minlash, mehnatga bo'lgan munosabatni shakllantirish kabi ko'plab muhim vazifalarni bajaradi.

Bu vazifalarni quyidagicha tasniflash mumkin:

1. Sog'lomlashtirish vazifasi. Jismoniy tarbiya bolalarning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va suyak tizimlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Doimiy jismoniy mashqlar bolaning immunitetini oshiradi, kasallikka chidamliligini kuchaytiradi.

2. Rivojlantiruvchi vazifa. Harakatlar orqali bolada koordinatsiya, tezlik, epcillik, chidamlilik va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bola organizmining har tomonlama takomillashishiga xizmat qiladi.

3. Tarbiyaviy vazifa. Jismoniy tarbiya jarayonida bolada irodaviy sifatlar (masalan, qat'iyatlilik, matonat, intizom), guruhda ishlash malakasi, rahbarlik qobiliyati, raqobatbardoshlik shakllanadi.

O'yinlar orqali esa ularda muloqot madaniyati, do'stlik, tengdoshlariga nisbatan hurmat hissi ortadi.

4. Bilim beruvchi vazifa. Bola harakatlar orqali o'z tana tuzilishi, mushak harakati, muvozanat, fazoviy yo'nalishlar haqidagi dastlabki bilimlarga ega bo'ladi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi asoslarini o'zlashtiradi. Jismoniy tarbiya vositalari.

Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya vositalari bolaning yosh xususiyatlari, salomatligi va rivojlanish darajasiga qarab tanlanadi. Ular quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- Harakatli o'yinlar. Bu eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Harakatli o'yinlar bolaning harakatchanligini oshiradi, jismoniy faollikni rag'batlantiradi, hissiy holatini barqarorlashtiradi. Masalan: "Kim chaqqon?", "Qoch va ushla", "Aylanamiz-aylanamiz", "Top o'yinlari" kabi o'yinlar orqali bolalar o'zaro harakat qiladi, tez fikrlaydi, o'zini erkin tutadi.

- Jismoniy mashqlar. Bu mashqlar ertalabki gimnastika, maxsus mashg'ulotlar, musiqali ritmik harakatlar ko'rinishida o'tkaziladi. Ular mushak tizimini rivojlantirish, yurak faoliyatini kuchaytirish va nafas olish tizimini faollashtirishga xizmat qiladi. Mashqlar bolaning harakat amplitudasini kengaytiradi va to'g'ri gavda shakllanishiga yordam beradi.

- Tabiat omillari bilan chiniqtirish vositalari. Quyosh, havo va suv bolaning tabiiy immun tizimini mustahkamlovchi eng muhim vositalardir. Masalan, ochiq havoda mashg'ulotlar, suvli mashqlar, salqin havo bilan chiniqtirish choralari bolani sovuqqa chidamli qiladi, uning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilaydi.

- Oddiy sport elementlari. Sportning eng oddiy ko'rinishlari: to'p o'ynash, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi elementlar bolaning sportga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bunday mashg'ulotlar bolaning sog'lom raqobatga kirishishiga, o'zini ko'rsatishga intilishiga turtki beradi. 5. Musiqali harakatlar. Musiqa bilan uyg'unlashgan harakatlar bolaning ritm tuyg'usini, eshitish va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantiradi. Raqs harakatlari, musiqali gimnastika mashg'ulotlari estetik tarbiya bilan birgalikda jismoniy tarbiyani boyitadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati beqiyosdir. Aynan shu davrda bola organizmida jismoniy, psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari faol kechadi.

Shu bois, jismoniy tarbiya vositalaridan oqilona va tizimli foydalanish bolaning sog'lom, kuchli, chaqqon va barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, harakat ko'nikmalari va muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarini rivojlantirish, mustaqil harakat qilishga, jamoada ishlashga va intizomli bo'lishga o'rgatadi.

Bundan tashqari, jismoniy tarbiya orqali bolada estetik did, musiqaga, san'atga, raqsga bo'lgan qiziqish ham ortadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlari quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha olib borilishi zarur.

Bolalarning yosh xususiyatlariga mos harakatli o'yinlar, mashqlar va musiqali harakatlar tanlanishi. Ertalabki gimnastika, sport elementlari, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar tizimli ravishda tashkil etilishi.

Bola sog'lig'i, temperamentiga mos yondashuvlar asosida individual va guruhli mashg'ulotlar olib borilishi. Pedagoglar tomonidan jismoniy tarbiya jarayoniga zamonaviy texnologiyalar, innovatsion metodlar va sog'lomlashtirish yondashuvlarini joriy etish.

Ota-onalarni jismoniy tarbiya jarayoniga faol jalb etish, ularga sog'lom turmush tarzi targ'ibotini yo'lga qo'yish. Jismoniy tarbiya bu – nafaqat bolani harakatga o'rgatish, balki uni mustaqil fikrlaydigan, irodali, sog'lom hayotga intiluvchi shaxs sifatida kamol toptirishdir. Shu bois bu yo'nalishdagi pedagogik ishlar puxta rejalashtirilgan, maqsadga yo'naltirilgan va bolaning qiziqishlari bilan uyg'un holda olib borilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. ASQAROV A. BOSHLANG'ICH 4-SINF O'QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG'ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI //ACTA NUUZ. – 2025. – T. 1. – №. 1.4. – C. 55-57.

2. Axmedov A., G'ofurov S. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya. – Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti, 2020.

3. Normurodova N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

4. Karimova Z.A. Maktabgacha ta'lim metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyο, 2021.

5. Alisher og'li A. A. DEVELOPING SKILLS AND COMPETENCES IN FORMING PHYSICAL ABILITIES OF 4TH GRADE PRIMARY STUDENTS IN OUTSIDE THE CLASSROOM ACTIVITIES //International Conference on Economics, Finance, Banking and Management. – 2025. – С. 273-276.