



**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM HAYOT
KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA
MASHG'ULOTLARINING O'RNI**

Namozova Nuriya Suyunovna

Qashqadaryo pedagogika texnikumi yetakchi o'qituvchisi,

Eshonqulova Nazira Sanaqulovna

Qashqadaryo pedagogika texnikumi katta o'qituvchisi

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES IN DEVELOPING
HEALTHY LIFESTYLE SKILLS AMONG PRESCHOOL CHILDREN**

Namozova Nuriya Suyunovna

Leading Lecturer, Kashkadarya Pedagogical Technical College,

Eshonqulova Nazira Sanaqulovna

Senior Lecturer, Kashkadarya Pedagogical Technical College

Annotatsiya. *Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom hayot ko'nikmalarini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining o'rni yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'limiy va tarbiyaviy imkoniyatlari tahlil qilinib, ularni sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik ahamiyati asoslab beriladi. Maqola maktabgacha ta'lim amaliyotida jismoniy tarbiyani tizimli va maqsadli tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.*

Kalit so'z. *maktabgacha yosh, jismoniy tarbiya, sog'lom hayot ko'nikmalari, sog'lom turmush tarzi, jismoniy mashg'ulotlar, maktabgacha ta'lim.*

Abstract. *This article examines the role of physical education activities in developing healthy lifestyle skills among preschool children. The study analyzes the educational and formative potential of physical education activities and substantiates their pedagogical significance in promoting a healthy lifestyle. The article emphasizes the importance of organizing physical education in a systematic and purposeful manner within preschool education practice.*

Keywords. *preschool age, physical education, healthy lifestyle skills, healthy lifestyle, physical activities, preschool education.*

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Xususan, maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy rivojlanishi, harakat faolligi va sog'lom hayotga bo'lgan munosabati shakllanadigan muhim



bosqichdir. Shu sababli "Bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi" fani nafaqat jismoniy mashqlarni o'rgatishga, balki bolalarda sog'lom hayot madaniyatini tarkib toptirishga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ko'pincha mexanik mashqlar majmui sifatida tashkil etilib, ularning psixologik va tarbiyaviy ahamiyati yetarli darajada hisobga olinmaydi. Bu holat mazkur fan mazmunini pedagogik-psixologik yondashuv asosida qayta ko'rib chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

Bolalar jismoniy tarbiyasining pedagogik mohiyati, avvalo, uni tor ma'noda jismoniy mashqlar majmui sifatida emas, balki shaxs kamolotiga xizmat qiluvchi yaxlit tarbiyaviy jarayon sifatida tushunishda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya bolaning tanasini chiniqtirish bilan bir qatorda, uning ruhiy, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois u pedagogika tizimida mustaqil va muhim tarbiya yo'nalishi sifatida qoraladi.

Maktabgacha yoshda harakat faoliyati bolaning tabiiy ehtiyoji hisoblanadi. Bola atrof-muhitni aynan harakat orqali anglaydi, o'z imkoniyatlarini sinab ko'radi va dunyo bilan faol munosabatga kirishadi. Agar ushbu ehtiyoj o'z vaqtida va to'g'ri pedagogik yo'naltirilmasa, bola yoki ortiqcha beqarorlikka, yoki aksincha, passivlikka moyil bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya tasodifiy mashqlar yig'indisi emas, balki puxta o'ylangan, yosh xususiyatlariga mos va maqsadga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat bo'lishi zarur. Pedagogik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolada o'z tanasiga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Bola harakatni majburiyat emas, balki quvonch manbai sifatida qabul qila boshlaydi. Bu esa sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatning ilk poydevorini yaratadi. Harakatdan zavq olish, o'z kuchini his qilish va muvaffaqiyatni boshdan kechirish bolada sog'lom bo'lishga ichki ehtiyojni uyg'otadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bola faqat yugurish, sakrash yoki mashqlarni bajarishni emas, balki o'zini boshqarishni ham o'rganadi. Mashg'ulotlar davomida qoidaga rioya qilish, navbat kutish, topshiriqni oxirigacha bajarish, g'alaba va yutqazishni to'g'ri qabul qilish kabi sifatlar shakllanadi. Bu jihatlar bolaning irodaviy sifatlarini mustahkamlab, intizom va mas'uliyat tuyg'usini rivojlantiradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda muhim pedagogik vosita bo'lib xizmat qiladi. Jamoaviy o'yinlar va mashqlar orqali bola tengdoshlari bilan hamkorlik qilishni, o'z harakatlarini boshqalar harakati bilan muvofiqlashtirishni, umumiy maqsad sari birgalikda intilishni o'rganadi. Bu esa uning ijtimoiy moslashuvini yengillashtirib, jamoada o'z o'rnini topishiga yordam beradi.

Pedagogik nuqtayi nazardan qaralganda, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining samaradorligi tarbiyachining kasbiy mahorati bilan



chambarchas bog'liq. Tarbiyachi nafaqat mashqlarni ko'rsatib beruvchi, balki bolaga shaxsiy namuna bo'luvchi, harakatga ruhlandıruvchi va ijobiy emotsional muhit yaratuvchi yetakchi shaxs hisoblanadi. Aynan tarbiyachining munosabati, ovoz ohangi, rag'batlantirishi va har bir bolaga individual yondashuvi jismoniy tarbiyaning pedagogik qiymatini oshiradi. Umuman olganda, bolalar jismoniy tarbiyasining pedagogik mohiyati shundan iboratki, u bolaning jismoniy rivojlanishini shaxsiy va ijtimoiy kamolot bilan uyg'unlashtiradi. Harakat, o'yin va mashqlar orqali bola o'z tanasini anglaydi, irodasini chiniqtiradi, jamoada yashash qoidalarini o'zlashtiradi va sog'lom hayotga nisbatan barqaror munosabatni shakllantira boshlaydi. Shu ma'noda jismoniy tarbiya – bu bolalik davrida sog'lom, faol va mas'uliyatli shaxsni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim pedagogik jarayondir..

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolalarda qoidalarni yod oldirish orqali emas, balki kundalik hayotga singib ketgan odatlar va ichki ehtiyojlar orqali amalga oshgandagina barqaror natija beradi. Maktabgacha yoshdagi bola sog'liqni kattalardek ong'li ravishda tahlil qilmaydi; u ko'proq hissiy tajriba, harakat va takrorlanuvchi amaliy faoliyat orqali o'rganadi. Shu sababli sog'lom xulq-atvorni shakllantirishda buyruq va taqiqlardan ko'ra, bolaga yaqin, qiziqarli va ma'noli faoliyatlar samaraliroq hisoblanadi. Bu yosh davrida bolaning fikrlashi asosan ko'rgazmali va harakatga bog'liq bo'ladi, tushunchalar o'yin va tajriba orqali yaxshiroq o'zlashtiriladi. Uzoq muddatli "foйда–zarar" munosabatlarini tasavvur qilish qiyin bo'lgani uchun motivatsiya ko'proq hozirgi hissiy holatga tayanadi. Shuning uchun sog'lom turmush tarzi elementlari bolaning kundalik hayotida "nima uchun kerak" degan tushuntirishlardan ko'ra, "qanday va qachon bajariladi" degan amaliy ko'nikmalar orqali berilishi maqsadga muvofiqdir.

Ijobiy emotsiya sog'lom odatlarning shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Agar faoliyat quvonch uyg'otsa, bola unga faol qo'shiladi va davom ettiradi; aksincha, majburiyat sifatida qabul qilingan mashg'ulotlar tezda qarshilik va befarqlikni keltirib chiqaradi. Shu bois sog'lom turmushga oid mashg'ulotlar tabiiy ehtiyojga aylanishi uchun ular obrazli, harakatli va emotsional jihatdan boy bo'lishi lozim. Maktabgacha yoshda sog'lom xulq-atvor ko'pincha taqlid, o'yin jarayoni, e'tirof va rolli vazifalar orqali shakllanadi. Bola o'zini faol ishtirokchi sifatida his qilganda, sog'lom odatlar shaxsiy mas'uliyatga aylanadi. Bu esa tashqi nazoratdan ko'ra ichki rag'batning ustuvorligini ta'minlaydi.

O'yin, taqlid va ijobiy emotsiyalar sog'lom turmush tarbiyasining eng samarali asosini tashkil etadi. Agar bu jarayon ma'ruza yoki quruq tushuntirishga aylanib qolsa, u kutilgan natijani bermaydi. Sog'lom turmush tarzi bolalar hayotida mashq, odat va rag'batdan iborat uzluksiz siklga



aylanishi kerak. Jismoniy faollik bolaning nafaqat jismoniy, balki psixik rivojlanishida ham muhim o'rin tutadi. Harakat bolalar uchun tabiiy o'rganish mexanizmi bo'lib, diqqatni faollashtiradi, xotira va tafakkurni mustahkamlaydi. Qisqa va maqsadli harakatlar bolaning o'zini boshqarish qobiliyatini qo'llab-quvvatlaydi, emotsional barqarorlikni ta'minlaydi hamda stress va agressiyani kamaytiradi. Jismoniy mashg'ulotlar orqali bola energiyasini sog'lom yo'nalishga yo'naltiradi, bu esa guruhdagi intizom va psixologik muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa jamoaviy va hamkorlikka asoslangan o'yinlar bolalarda ijtimoiy moslashuvni kuchaytirib, qoidaga rioya qilish, navbat kutish, yutqazishni qabul qilish va g'alabani to'g'ri nishonlash kabi muhim hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Umuman olganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish samarali bo'lishi uchun u bolalar hayotiga majburiy talab sifatida emas, balki kundalik tarbiya jarayonining tabiiy va qiziqarli qismi sifatida kirib borishi lozim. Harakat, ijobiy emotsiya va shaxsiy namuna uyg'unligi bolada sog'lom hayotga nisbatan barqaror munosabatni shakllantiradi.

"Bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi" fani tarbiyachilarni tayyorlash jarayonida amaliy yo'naltirilgan mazmunda tashkil etilishi zarur. Ushbu fan bo'lajak tarbiyachilarga jismoniy mashqlarni tanlash va ularni bolalarning yosh hamda individual xususiyatlariga moslashtirish, shuningdek sog'lom turmush tarzi elementlarini kundalik pedagogik faoliyatga singdirish imkonini beruvchi kasbiy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida kuzatuv, refleksiya, vaziyatli topshiriqlar va o'yin texnologiyalaridan foydalanish tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyasini mustahkamlaydi hamda fan mazmunini real ta'lim amaliyoti bilan uzviy bog'lashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, bolalar jismoniy tarbiyasi va sog'lom turmush tarzi fani maktabgacha ta'lim tizimida shaxsning jismoniy va ruhiy sog'lom rivojlanishini ta'minlashga yo'naltirilgan muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Mazkur fan mazmunini zamonaviy pedagogik yondashuvlar asosida tashkil etish bolalarda sog'lom hayotga ongli munosabatni shakllantiradi hamda tarbiyachilar kasbiy tayyorgarligining sifat jihatdan oshishiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi. Toshkent, 2019.
2. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun Davlat ta'lim standarti. Toshkent, 2023.



3. Kompetensiyaviy yondashuv asosida pedagog kadrlarni tayyorlash / Z.K. Ismoilova. Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2021.
4. Pedagogik texnologiyalar va ta'limda kompetensiyalarni shakllantirish / M.B. Abdullayeva. Toshkent: O'qituvchi, 2020.
5. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi / R.M. Xudoyberdiyev. Toshkent: Akademnashr, 2021.
6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivoji / N.A. Usmonova. Toshkent: Ilm Ziya, 2019.
7. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarbiyasi / L.T. Rahmonova. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.