

BOLANI MAKTAB TA'LIMIGA TAYYORLASHDA JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Nabieva Dilnoza Midhadovna

*Toshkent pedagogika texnikumi
maxsus fanlar kafedrası o`qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun tarbiyachi tayyorlashda "Oilada bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash" fanining o'qitilishi muhim o'rin tutadi. Oilada bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash fani bo'lajak tarbiyachilarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyachilik faoliyatiga tayyorlaydi. bo'lajak tarbiyachilarga maktabgacha ta'limning asl mohiyati bola va tarbiyachining hamkorlik faoliyati ekanligini, bola tarbiyasining maqsadini, bola ruhiyatini rivollantirish qoidalariga amal qilishni o'rgatadi. Ushbu fanni o'rgatish jarayonida ta'lim oluvchilarda kasbga nisbatan qat'iy barqaror qiziqish bolalar bilan ishlashda kasbiy bilim va tushunchalarga ega bo'lishini ta'minlaydi. Maqolamizda shular haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: bolalar, tarbiyachlar, guvernyor, tadbir, sog'lomlahtirish, mashg'ulotlar, baquvvat, yirik motorika, mayda motorika va srbsomotorika.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlanishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi. Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida

muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi.

Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga ola borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi. Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal ola biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi. Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar tashkilotlarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari - bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

6-7 yoshli bolar uchun jismoniy tarbiya orqali yirik, mayda va sensomatorikasini rivojlantirish.

Yurish kishining siklik harakatiga mansub tabiiy siljish metodlaridan biridir. Aniq teri-muskul sezgilari, birinchi signal qo'zqatuvchilari harakatning bevosita regulatori hisoblanadi. Har bir qadam tashlash paytida, ya'ni ikkala oyoq polga tekanda muayyan vaziyat mavjud, bu oyoqni poldan uzib ikkinchisini qo'yishga signal bo'lib xizmat qiladi. Bu ikkala oyoq harakatini vaqt va fazoda to'g'ri almashtirib turishni boshqaruvchi signaldir.

To'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada to'g'ri qomat, olg'a qadam tashlash, gavda muvozanitini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qo'l va oyoq harakatlari uyg'unligini tarbiyalashdan iboratdir. Oddiy olg'a yurishda yerga oyoq tovon bilan qo'yiladi, so'ng esa, gavda og'irlik markazi oldinga ko'chirilsa, og'irlik tovondan asta-sekin oyoq uchiga o'tadi. Bola yurganda, ko'krak holatini kuzatib borish zarur: u oldinga yo'naltirilgan bo'lishi lozim; shuningdek, uning pastki qismidagi nafas olish harakatlariga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf etmoq lozim. Bosh bunda oldinda turishi kerak, chunki bu holat to'g'ri nafas olishga yordam beradi. Yurishdagi jismoniy yuklama uning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskullarni faoliyatga jalb etadi va yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosida modda almashinishining oshishiga yordam beradi. Yurish muskullarning faol ishlashiga qaramasdan muayyan miqdorlash sharoitida bolani toliqtirmaydi. Bu yurishning ritmikligi va avtomatizmi, muskullar ishida qisqarish va bo'shashish vaziyatlarining almashinib turishi, asab tizimining optimal ishi bilan izohlanadi: bu vaqtda o'ng oyoq ishlaydi va gavdaning butun og'irligini ko'tarib turadi, chap oyoq esa yerdan uzilib, mayatnik taxlit harakat qiladi va uning ishidagi ishtiroki kam bo'ladi.

6-7 yosh bolalarning jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi kichik sohalaridan biri-Yirik motorika uni talabi: Bola o'z tana a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi. Bola bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanadi, doira bo'lib, qator bo'lib yuradi, yurishda turli topshiriqlarni bajaradi, yengil yuguradi (shiddat bilan, to'siqlarni yengib o'tib, yo'nalish va muvozanatni saqlagan holda), bir joyda aylanib sakraydi, oyoqlarini o'ngga va chapga almashtirib sakraydi, arqonda turli usullarda sakraydi, arqonli narvon, yo'g'on arqonda yuqoriga ko'tariladi, ikki oyoqli velosipedda uchadi.

6-7 yosh bolalarning jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi kichik sohalaridan biri - Mayda motorika uni talabi Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi. tasavvurdagi predmetlarni qo'llari bilan (gul, qush, kapalak, qasr) ko'rsatadi, arqonlardan turli tugunlarni tugadi, o'yin

faoliyati mobaynida mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaydi, belgilangan chiziqlar bo'ylab qog'ozni batartib yirta oladi, mayda qismli mozayka va pazllarni yig'adi.

6-7 yosh bolalarning jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi kichik sohalaridan biri-Sensomotorika uni talabi: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir pastdan, boshi uzra koptokni irg'itadi, koptokni yer bo'ylab ilonizi qilib irg'itadi, chanada, rolikda, ikki oyoqli velosipedda uchadi, koptok bilan nishonni urib tushiradi (boulting), gardishni qo'lida, oyog'ida, belida aylantiradi, halqalarni halqa ustuniga otib tushiradi.

O'z tana a'zolari harakatlarini maqsadli boshqarish

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar - yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobilyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish. Bolalar asab tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar. Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi. Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni olishga yo'naltirish imkonini beradi. Bolalarda 7

yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi. Yosh guruhlarga oid harakat ko'nikmalarining hajmi dasturda berilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, otalarning yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim. Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, jismoniy inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir. Bolalar gavda qismlarning nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va boshqalar), jismoniy inventarlarning nomini, ularni saqlash, kiyim, poyabzallardan to'g'ri foydalanish va ularga qarash qoidasini bilishlari lozim. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ongli va to'laqonli shug'ullanish, maktabgacha ta'lim muassasa va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

<https://api.ziyouet.uz/uploads/books/555273/5a70292b80ee4.pdf>

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi»gi 2019 yil 13 maydagi 391-son qarori.

2. O'zbekiston Respublikasining sanitar qoidalari, normalari va gigiyenik normativlari (SanPiN)

№ 0355-18. Toshkent, aprel 2018 yil.

3. O`zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta`lim vazirligi va O`zbekiston Respublikasi Sog`liqni saqlash vazirligining 2018 yil 30 apreldagi 20/1 sonli —Maktabgacha ta`lim tashkilotlarida bolalarning hayoti va sog`lig`ini muhofaza qilishni tashkil etish tartibi to`g`risidagi Nizomni tasdiqlash haqidagi qo`shma qarori 1999yil.

4.I.V. Grosheva, L.G.Evstafeva, D.T.Maxmudova, Sh.B.Nabixanova, S.V.Pak, G.E.Djanpeisova "Ilk qadam" Maktabgacha ta'lim tashkilotining Davlat o'quv dasturi, Toshkent-2018.

5.Ilkl va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari, Toshkent-2018.

6. Maktabgacha ta'lim metodikasi va nazariyasi jurnali.