

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIYA BO'YICHA NOAN'ANAVIY ISH SHAKLLARI

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Maktabgacha ta'lim yo`nalishi talabasi*

Jabbarova Laylo

Ilmiy rahbar

Ashirova Sojida Baxramovna

Annotatsiya: *Jismoniy tarbiya bolalarga hayotning har bir sohasida muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir. Bu, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishlarini ta'minlash, salomatliklarini saqlash va jamoatchilik tajribalarini o'rganishlarini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiya Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tizimida juda muhim o'rni bor. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ilmiy, amaliy va ijtimoiy faoliyatlar orqali jismoniy rivojlanishlarini ta'minlaydi.*

Kalit so'zlar: *gimnastika, yoga, jismoniy tarbiya, mashqlar, salomatlik, jismoniy mashg'ulotlar, sport, o'yinlar*

Annotation: *Physical education is essential for children to succeed in every area of life. This ensures their physical and mental development, health and community learning. Physical education has a very important place in the system of preschool educational organizations. Provides physical development for preschool children through scientific, practical and social activities.*

Keywords: *gymnastics, yoga, physical education, exercises, health, physical training, sports, games*

Аннотация: *Физическое воспитание необходимо для достижения детьми успеха во всех сферах жизни. Это обеспечивает их физическое и умственное развитие, здоровье и обучение в обществе. Физическое воспитание занимает очень важное место в системе дошкольных образовательных организаций. Обеспечивает физическое развитие детей дошкольного возраста посредством научной, практической и общественной деятельности.*

Ключевые слова: *гимнастика, йога, физическое воспитание, упражнения, здоровье, физическая подготовка, спорт, игры.*

Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiyani o'rgatishning mohiyati juda katta. Jismoniy tarbiya, insonning jismoniy va salomatlik holatini ta'minlashga bo'lgan faoliyat va jarayonlardan iborat. Bu, insonning sport, o'yinlar, mashg'ulotlar va rivojlanayotgan faoliyatlar orqali jismoniy qobiliyatlarini oshirishni o'z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya o'z ichiga sport mashg'ulotlarni ham o'z ichiga oladi, masalan, yoga, yurish va boshqalar. Bu, kishilarning sog'likli hayot shaklini o'rganish, o'zlarining qudrati va qobiliyatlarini tushuntirish va rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya mohiyati quyidagi muhim elementlardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Jismoniy faoliyat: Bu faoliyatlar o'rganish, mashg'ulotlar, sport va boshqa harakatlar orqali jismoniy rivojlanishni ta'minlashga yo'l qo'yimoqda. Ushbu faoliyatlar o'z-o'zida farzandlarda ishonch, o'z ishonchini sinov qilishga imkoniyat beradi va uning o'zining salomatlik va hayotga doir fikrlarini shakllantirishga yordam beradi.

2. Oziq-ovqatlanish: Jismoniy tarbiya tarkibiy qismlari o'rniga oziq-ovqatlanishga aloqador masalalarni ta'lim etadi. Bu xilma-xil ovqat turli xil jismoniy rivojlanishni ta'minlash uchun muhim bo'lib, bolalar salomatlik va tarkibiy ovqatlanishni o'rganishga yordam beradi.

3. Jismoniy tayyorgarlik: Jismoniy tarbiya, bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan. Bu o'z ichiga sport, rekreatsiya, jamoatchilik faoliyatlari va boshqalar kabi turli amaliyotlarni o'z ichiga oladi.

4. Salomatlik va tibbiyot: Jismoniy tarbiya, bolalarning salomatlik holatini saqlash va uning tibbiy yordamni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bu qo'shimcha foydalanish, immunlashtirish mashq va yaxshi gigiyena amaliyotlarini o'z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya, insonning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, sog'likni saqlash va uning kasbiy yoki axloqiy ommaviy faoliyatlar uchun tayyorgarlik qilishga qaratilgan faoliyat va dasturlardan iborat. Bu, insonning boshqa insonlar bilan o'zaro muloqot qilish, jamoatga qo'shilish, energiyasini mavjud bo'lgan voqeliklarda qo'llab-quvvatlash va faol hayotga yo'naltirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya o'z ichiga sport va o'yinlarni oladi. Bu esa insonning salomatlik va xalqaro faoliyatlar uchun muhimdir. Jismoniy tatbiqda noan'anaviy ish shakllari turli xil bo'lishi mumkin. Ba'zilar jismoniy turmushga oid misollar (masalan, sport majmualari, yogalar, vaqtingizni o'tkazish joylari) keltirish mumkin. Boshqalar esa, o'zgaruvchan dizayn va qo'shimcha funksiyalarga ega bo'lgan sport inventarlariga (masalan, o'yin o'yoqlari, velosipedlar) oid bo'lishi mumkin. Har bir turning o'ziga xos xususiyatlari va foydalanish muhitlari mavjud, shuningdek, ulardan foydalanishning tibbiy va fiziologik afzalliklari bo'lishi mumkin. Jismoniy tarbiyada noan'anaviy ish shakllaridan foydalanish jismoniy va ruhiy rivojlanishga yordam beradi. Bu tur mashg'ulotlar o'z ichiga turli xil faolliklarni (masalan, yoga, gimnastika) o'z ichiga oladi va insonlarga shifokorlik, koordinatsiya, va barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Ularning foydalanish muhitlari va usullari o'zaro farqli bo'lib, insonlarga qulay va qiziqarli imkoniyatlar taqdim etadi. Masalan, yogalik mashg'ulotlar ruhni tazalash, stresni kamaytirish va o'zini boshqarishga yordam beradi, gimnastika esa kuch va barqarorlikni oshiradi. Raqobat o'yinlari esa jamoaning jamoalishi, ishonch va qarshilikni oshirishda yordam beradi. Jismoniy tarbiyada noan'anaviy ish shakllarining o'zni juda katta. Ular ko'plab turli faolliklar uchun o'zaro moslashtirilgan va maqsadlarga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin. Masalan, sport majmualarida qo'ng'iroq, to'yqadigan joylar va to'siqlar jismoniy rivojlanish uchun mo'ljallangan uskunalar bo'lishi noan'anaviy jismoniy tarbiyani shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Gimnastika zallarida, monoblok va paralel sirtlar, mini-trampolinlar, va quloqchaliq taxtalar sportchilar kuchini oshirish, barqarorlik va koordinatsiyani rivojlantirish uchun foydalaniladi. Boshqa o'yinlar va sport turli vositalar va maydonchalarda qo'shimcha ta'minotlar o'zgaruvchanlik va qiziqarli mashg'ulotlar uchun o'rnatilgan. Barcha bu jihozlar va muhitlar jismoniy tarbiya uchun muhimdir, chunki ular o'rganuvchilarga motivatsiya va qiziqishni oshirish, jismoniy

rivojlanishni rag'batlantirish va sport kabi maqsadlarni erishishga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida noan'anaviy ish shakllaridan (masalan, sport o'yinlari, gimnastika, va sport majmualari) foydalanish jismoniy tarbiyaning juda muhim qismidir. Bu tur mashg'ulotlar o'quvchilarga sportiv faolliklarni o'rganish, jismoniy rivojlanishlarini kuchaytirish va jamoaviy muhitda ishonchlarni rivojlantirish imkoniyatlarini beradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sport mashg'ulotlari va qo'shimcha faolliklar o'quvchilarning energetik va fizikaviy holatlarini kuchaytiradi, ularning dastlabki harakat qobiliyatlarini rivojlantiradi va salomatlikni ta'minlaydi. Bu shakllarni amalga oshirish orqali o'quvchilar taqdiriy, ishonchli, va jamoa bo'ylab ishonchli bo'lishni o'rganadi. Ayni paytada, noan'anaviy ish shakllari qiziqish va qulaylikni oshiradi, shuningdek, o'quvchilarning o'zlarini ifodalash va o'zlarini boshqalarga ko'rsatishlari uchun o'zaro aloqani kuchaytiradi. Jismoniy tarbiya noan'anaviy ish shakllarini o'rni juda muhimdir. Ular insonlarga faol faoliyatga qatnashish, rivojlantirish va sog'liqni saqlashda yordam beradi. Jismoniy mashg'ulotlar, sport, o'yinlar va yogalar kabi faoliyatlar shaxsga o'ziga ishonch va qudrat beradi. Bu shakllar insonlarning salomatligini, energiyasini va ruhini yanada kuchaytiradi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning noan'anaviy ish shakllaridan foydalanish bolalarning jismoniy faollagini oshirish, mashg'ulotlar jarayoniga qiziqish, tezkorlik epchilik kabi ijobiy sifatlarini yuzaga chiqaradi. Bunda esa mashg'ulotlar jarayonida bir xillikdan qoshich, bolani jismoniy sifatlarini ochib berish kabilarga yondashish zarur. Shundagina bolalarni yoshlikdan bardamlik chidamlilik epchilik kabi fazilatlarini yuzaga chiqarish mumkin. Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalar bilan yakka tarzda ishlashi yoki umumiy gururuhiy hamda jismoniy tarbiya yo'riqchisi va tarbiyachi hamkorlikda ishlagan holda ish shakllarini olib borishi ham ahamiyatli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ashirova S. B. "Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari" o'quv qo'llanma "Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi" T.: 2024.
2. Hasanboyeva.O.U. va boshqalar. Maktabgacha ta'lim pedago-gi-kasi. – T.: "Ilm ziyo", 2006.
3. Haydarova B. T. Xolboyeva G. X. "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi" (maktabgacha Ta'lim tashkilotlarida) darslik Samarqand 2020
4. Rahimqulov Karimjon "Milliy harakatli o'yinlar" o'quv qo'llanma "Tafakkur-bo'stoni" T.: 2012.
5. Usmanxodjayev T. S, Isroilov. Sh. X, Pulatov A. A Pulatov, Sh. A "Milliy va harakatli o'yinlar" darslik T.: Iqtisod-Moliya 2015