

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA SPORT - SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARI

O'rinova Feruza O'ljayevna

*Dotsent, pedagogika fanlari nomzodi, "Sport psixologiyasi, ijtimoiy tabiiy fanlar"
kafedrasi, Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning
malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali*

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsadi maktabgacha yoshidagi bolalarning jismoniy barkamolligiga erishish, ya'ni bola shaxsini jismonan yetuk, ruhiy tetik va har tomonlama uyg'un holda rivojlantirib, sportga qiziqishlarini orttirishning ahamiyati va o'ziga xoslik jihatlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'yin, maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlantirish, sport-sog'lomlashtirish tadbirlari, ta'limiy faoliyatlar, jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena.

СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ОРГАНИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: В статье раскрыта цель занятий физической культурой и спортивно-оздоровительной деятельностью детей дошкольного возраста, т.е. важность и уникальность развития личности ребенка физически зрелой, психически свежей и гармоничной, привития интереса к спорту.

Ключевые слова: Игра, дошкольное образование, физическое развитие, спортивно-оздоровительная деятельность, образовательная деятельность, физическое развитие, уход за собой и гигиена

IN THE ORGANIZATION OF PRESCHOOL EDUCATION SPORT – HEALTH EVENTS

Annotation: In the article, the purpose of preschool physical education and sports-health activities is to achieve the physical perfection of preschool children, that is, the importance and uniqueness of developing the child's personality in a physically mature, mentally fresh and comprehensively harmonious manner, and gaining interest in sports.

Keywords: Play, preschool education, physical development, sports and health activities, educational activities, physical development, self-care and hygiene.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, doimo faol harakatda yurishlarini ta'minlash, ular qalbida sportga muhabbat uyg'otish – baxtli kelajakning kafolatidir. Kichik yoshdagi bolalar atrofdagi barcha

jarayonlarni kuzatib taqlid qiladilar, bolalar uchun murakkab bo'lmagan harakatlarni ular o'z xohishlari bilan bajaradilar va tez o'rganadilar. O'yin mazmunidagi mashg'ulotlar va qiziqarli jismoniy tadbirlar orqali asta- sekin jismoniy ko'nikma va malakalari shakllanib boradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda "2017–2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli va 2017 yil 30 sentyabrda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ 3305-sonli Qarorlarida bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy rivojlanishi uchun zaruriy shart sharoitlarni yaratish ta'kidlangan.

Zero, kelajagimiz egalarini kichikligandanoq jismoniy baquvvat va ma'naviy yetuk qilib tarbiyalash vatan ravnaqi uchun zarurdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda maktabgacha ta'limga qo'yiladigan malaka talablari, maktabgacha ta'lim pedagogikasi, bolalar psixologiyasi va fiziologiyasi, maktabgacha ta'limiy va tarbiyaviy dasturlariga tayaniladi.

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy barkamolligiga erishish, ya'ni bola shaxsini jismonan yetuk, ruhiy tetik va har tomonlama uyg'un holda rivojlantirib, sportga qiziqishlarini orttirib hamda sport turlariga yo'naltirish borasida ko'maklashishdir.

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil etish hamda o'tkazish; sport-sog'lomlashtirish guruhlarini tashkil etish; yoshga mos sport turlariga oid harakatlarga o'rgatish; jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid vositalar, tamoyillarni qo'llash; harakatlarga o'rgatish, yosh davrlariga nisbatan vosita va uslublarni tanlash; jismoniy yuklamalarni miqdor va sifat jihatidan boshqarish va individuallashtirish; jismoniy mashg'ulotlarni rejalashtirish, nazorat va tahlil qilib borish; sport faoliyatining asosiy tomonlarini boshqarish; sport sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish bilan bog'liq kompleks masalalar majmuasini qamrab oladi.

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasiga maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning qay darajada rivojlanganligi va egallagan yutuqlarini baholab boruvchi talablar qo'yilgan bo'lib, ular bilim, malaka va ko'nikmalar rivojlanishining ko'rsatkichlarini belgilaydi:

1. Jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena;
2. Ijtimoiy - hissiy rivojlanish;
3. Nutq, o'qish va savodga tayyorgarlik;
4. Bilish jarayoni, atrof olam to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish.

Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi va sport-sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etuvchi mutaxassislar quyidagilarga ega bo'lishlari lozim:

- jismoniy tarbiya, sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining jamiyatdagi funksiyasi;

- maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport-sog'lomlashtirish mashg'ulotlarining tashkil qilinishi hamda uning ahamiyati;
- sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya tizimlari, ommaviy sport va sog'lomlashtirish ishlari va ularning ahamiyati haqida tasavvurga;
- harakatlarga o'rgatish va yosh davrlariga nisbatan vosita, uslublarni tanlash hamda sport mashg'ulotining qonuniyatlari;
- aholining har xil guruhlar bilan o'tkaziladigan sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uslubiyatlari to'g'risidagi bilimlarga;
- jismoniy tarbiya va sport sohasining tizimlarini;
- O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha qabul qilingan xuquqiy va me'yoriy hujjatlar asoslarini;
- jismoniy tarbiya va sportning vositalari, tamoyillari va uslublarini, mashg'ulotlarni mazmuni, shakli hamda ularni tuzilish qonuniyatlarini;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini rejalashtirish va nazoratlarni olib borishni;
- harakatlarga o'rgatish jarayonining asoslarini;
- maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini olib borish asoslarini bilish va ulardan foydalana olishi ko'nikmalariga;
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilish, rejalashtirish, nazorat qilish va o'tkazish;
- harakatlarga o'rgatish, jismoniy sifatlarni tarkib toptirish va rivojlantirish;
- harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita, uslub va tamoyillarni tahlil qilish;
- sport-sog'lomlashtirish musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish;
- sport-sog'lomlashtirish ishlarini targ'ibot qilish;
- jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish va sportda ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish;
- sport-sog'lomlashtirish inshootlarida xizmat ko'rsatish;
- jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligida majmualiy nazoratning uslubiyatlari hamda uni tashkil etish malakalariga ega bo'lishlari lozim.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'sib kelayotgan yosh avlodning sog'lig'ini muhofaza qilish, rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish, ularni muntazam o'tkazib bo'rish bolalarni jismoniy tomondan rivojlantirish va sog'lomlashtirish ishlarini tashkil etish asosiy vazifalardan biridir.

Bolalar o'z yoshlariga mos bo'lgan harakatli, shu jumladan milliy o'yinlar nomlarini, qoidalarini bilishi va ularda faol ishtirok eta olishi, yugurish va sakrash, yoshiga mos holda belgilangan me'yorlarni bajarishi, saflanishi, chaqqon harakat qilish, chiniqtirish mashqlarini bajarish kabilarga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlovchi ta'lim-tarbiya mazmunining asosini tashkil etadi.

Jismoniy tarbiya instruktori maktabgacha yoshdagi bolalar jamoasida bo'lib, xilma-xil o'yin, o'quv va mehnat faoliyatini amalga oshiradi. «Salomatlik» tushunchasining tarkibiy qismi bo'lgan jismoniy va ruhiy beshika-stlik bolaning o'sish va rivojlanishining normal kechishini nazar-da tutadi. Bolalarning gigienik va jismoniy sog'lomliklari ko'p jihatdan sog'liqni saqlash va xalq ta'limi tizimlarining hamkor-likdagi intilishlariga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlaridagi yagona maqsad: bolalarni hayotga, mehnat va Vatan himoyasiga tayyorlash ishini amal-ga oshirishdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari, ularni yosh xususiyatlarini hisobga ol-gan holda berilgandir.

Maktabgacha tarbiya tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning quyi-dagi vazifalari mavjuddir.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Sog'lomlashtirish vazifalari. Bola organizmi rivojlanishi xu-susiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari quy-idagilardir:

suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egikla-rining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, bo'g'im- bog'lam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;

tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojla-nishiga, suyaklar o'sishi va massasini tartibga solishga yordam berish;

barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va elka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);

ko'proq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining ri-vojanishiga e'tibor qaratish lozim.

yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarish ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklama-ga moslashish qobiliyatini rivojlan-tirish;

Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi ta'limiy vazifalar hal etiladi:

harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, mu-vozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish;

to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;

jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aq-liy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imko-niyatlari mavjud.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xusu-siyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik) va axloqiy fazilat (halollik, o'rtoqlik hissi, o'zaro

yordam, topshiriq-ni mas'uliyat bilan bajarish)larni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik)ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, chun-ki nerv tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliya-ti uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi.

Bolani jismoniy tarbiyalashda harakatli o'yinlar juda kat-ta ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlar jamoa xarakteridagi deb nomlanadi, shu bilan birga bolalarni jamoa faoliyatiga o'rgatadi. O'yin bolalarda o'rtoqli xissini bir-birini qo'llashni va do'stlarni bir-birlarini harakatlariga javobgarlikni rivojlatiradi.

3-7 yoshli bolalar barcha tabiiy harakatlarni (yurish, yugurish, sa-krash, uloqtirish) xali to'liq egallashmaganlar, shuning uchun hara-ktli o'yinlar, tabiiy harakatlar bilan bog'liq bo'lib ularda katta o'rinni egallashi kerak.

Yugurish va sakrash bilan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar vaqti bo'yicha qisqa bo'lishi kerak va dam olish tez-tez takrorlanish bilan birga o'tadi. Xudi shu vaqtda shu yoshdagi bolalar sakrash bilan o'y-naladigan o'yinlarni juda yoqtiradilar (arg'amchida, do'ngdan-do'nga sakrash va b.q).

Bu yoshdagi bolalar uchun ko'proq qulay o'yinlar chopib o'tish o'yin-lari hisoblanadi masalan, "Chaqqon bolalar", "Oq terakmi-ko'k te-rak?", bu yerda bolalar qisqa chopib o'tishdan keyin dam olish imkoniya-tiga ega bo'ladi, yoki o'ynovchilar harakatda navbati bilan qatnashadigan o'yinlar, masalan "Hamma o'z uychasiga", "Bo'sh o'rin".

Bu yoshdagi bolalarda mushak va bo'g'inlarni yanada etarli darajada o'smaganligini, hisobga olib katta kuchli zo'riqish bilan o'ynaladigan o'yinlarni bermasligi kerak.

Bolalarga bu davrda ya'ni alohida harakatni ajratish va uning alohida parametrlarini aniq boshqarishi qiyin bo'ladi. Bolalar tez charchaydilar, xuddi shunday harakatga tayyorgarlik tezda tiklanadi. Xu-susan ularni harakatni bir xilligi charchatib qo'yadi.

Shuningdek gimnastika mashqlari ham umumiy jismoniy tayyorgar-lik vazifalarini hal etishga, jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchi-larning yoshi va tayyorgarligiga muvofiq qo'llashga hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni muva-faqqiyatli amalga oshirishga imkon beradi.

Harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish dara-jasiga doir hisobga olish ma'lumotlari dasturiy standartlar bilan taqqoslanadi. Ko'rsatkichlarning tahlili mashg'ulotlarga tayyorlanish hamda kelgusida jismoniy tarbiyaga doir ishlar rejalashtirilayotgan-da ularni hisobga olishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi boʻlalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari. – T.:2018.
2. “Ilk qadam” maktabgacha ta'lim muassasasining davlat o'quv dasturi.– T.:2018.
3. Тимофеева Л.Л. Повышение профессиональной компетентности педагога ДОУ / М: Педагогическое общество России, 2015. 96 с.
4. O'ljayevna O. F. Et al. Innovatsion texnologiyalar yordamida bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy salohiyati samaradorligini oshirish yo 'llari //Ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali. – 2023. – t. 3. – №. 3. – c. 311-315.
5. Urinova F., Azizmatova z., Fazliddinova s. Didactic foundations for forming the professional competence of the future teacher. //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – т. 3. – №. 4 part 4. – с. 197-202.
6. O'rinova F. Innovative reforms in the modern preschool education system //Science and innovation. – 2023. – т. 2. – №. B2. – с. 557-561.
7. Уринова Ф. У. Особенности развития психологии ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста //Science and innovation. – 2022. – т. 1. – №. B2. – с. 68-71.
8. Uljaevna u. F. Et al. Necessary conditions for the development of creative thinking in future teachers //Modern journal of social sciences and humanities. – 2022. – т. 4. – с. 444-448.
9. Uljayevna o. F. Et al. Bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy salohiyatini takomillashtirishda ilmiy faoliyatga tayyorlashning metodik tizimi //Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – с. 660-667.
10. Uljayevna u. F. Et al. Creolized texts, their features and possibilities //Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – с. 668-673.
11. Uljayevna U. F. The activity of developmental centers in the formation of children's abilities /Science and innovation. – 2022. – т. 1. – №. B2. – с. 107-110.
12. Uljayevna O. F. Et al. Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktabga tayyorlash tamoyillari //Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali. – 2022. – с. 654-659.