

# **Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishining o'ziga xosliklari**

**Qilichova Marhabo Xudoyqulovna**

JDPI "Maktabgacha ta'lim" fakulteti,

"Maktabgacha ta'lim metodikasi" kafedrası o'qituvchisi

## **Annotatsiya**

Maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishining o'ziga xosliklari yoritilgan. Bunda maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishining o'ziga xosliklari haqida muhim tavsiyalar berilgan.

**Tayanch so'zlar:** Maktabgacha ta'lim yoshi, tarbiyalanuvchi, tarbiyalash, jismoniy rivojlanishi, badantarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy kamolot, jismoniy rivojlanish.

## **Особенности физического развития дошкольников**

**Киличова Мархабо Худойкуловна**

Факультет «Дошкольное образование» ОДПИ, г.

Преподаватель кафедры «Методика дошкольного воспитания».

## **Аннотация**

В статье описаны особенности физического развития дошкольников. В статье даны важные рекомендации по особенностям физического развития дошкольников.

Ключевые слова: дошкольный возраст, школьник, воспитание, физическое развитие, физическое воспитание, физическая культура, физическая зрелость, физическое развитие.

## **Peculiarities of physical development of preschool children**

**Kilichova Marhabo Khudoikulovna**

JDPI "Preschool education" faculty,

Lecturer at the Department of "Methods of Preschool Education"

### **Annotation**

The article describes the peculiarities of the physical development of preschool children. The article provides important recommendations on the specifics of physical development of preschool children.

Keywords: Preschool age, pupil, upbringing, physical development, physical education, physical culture, physical maturity, physical development

Kirish. Mashxur Yunon donishmandi Aflotun baxt haqida zikr etib: «Inson uchun birinchi baxt uning sog'lig'i, ikkinchisi - go'zallikdir» degan ekan. Darhaqiqat, salomatlik barcha boyliklar manbaidir. Nasl-nasabi sog'lom va ma'naviyati yuksak xalqning avlodlari ham sog'lom, baquvvat, iymon-e'tiqodli va sadoqatli bo'ladiki, bu baxt ona-Vatanning shuhrati va qudratining zo'r omiliga aylanadi. Xalqning ana shunday baxt saodati uchun sog'lom avlod kerak.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino «Badan tarbiya – sog'likni saqlashda ulug'vor usuldir» deydi, bu fikr «Kimki qilsa harakat – sog'lig'ida barakat» degan naqlni eslatadi.

Qadimda xalqimiz badan tarbiyani riyozat deb atashgan. Ibn Sino «Tibbiy doston» asarida riyozat – badan tarbiyasi haqida to'xtalib, uning bir necha xillari bo'lishi, bu jismoniy mashqlar bilan o'rtacha shug'ullanish sog'liqqa foydali ekanligini, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xulqlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib o'tadi.

Jismoniy mashqlarning sihat-salomatlikka foydasi cheksizligini D.Adisson shunday ta'riflaydi: «Mutolaa aql uchun qancha zarur bo'lsa, jismoniy mashqlar ham shuncha zarur». Suqrot hakim esa bunday deydi: «Gimnastika yordami ila men badanimning muvozanatini to'g'rilab olaman».

Sog'lom avlodni tarbiyalashga yuksak umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan hayotiy o'ringa ega bo'lgan ma'naviy boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida O'zbekiston Respublikasida 2000 yilni «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilindi.

Bundan ko'zlangan asosiy maqsad – barchamizning tayanchimiz va suyanchig'imiz bo'lgan farzandlarimizni har jihatdan sog'lom va barkamol insonlar qilib tarbiyalashdan iborat edi.

Ana shu ezgu maqsadlarga erishish, bu sohadagi ishlarni qat'iy reja asosida amalga oshirish uchun maxsus Davlat dasturi qabul qilingan edi. Sog'lom avlodni voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportning nechog'li ahamiyatga ega ekanligi hammamizga ayon. Yurtimizda 2000 yildan boshlab o'tkazilayotgan «Alpomish o'yinlari», «Umid nihollari», «Universiada», «Sog'lomjon, polvonjon», «Barkamol avlod» musobaqalari fikrimiz dalilidir. Yurtboshimiz tomonidan xukumatga qarashli bo'lmagan «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasining tashkil qilinishi o'sib kelayotgan avlod salomatligini saqlash va mustahkamlash ishlariga jahon jamoatchiligi e'tiborini jalb qildi.

Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogika fanining mazkur sohasiga qarashli turli hodisalarga ta'rif berilganda, «Badantarbiya», «jismoniy madaniyat», «jismoniy kamolot», «jismoniy rivojlanish» degan asosiy tushunchalardan foydalaniladi.

«Jismoniy madaniyat» tushunchasi quyidagilardan iborat: 1) mehnat va turmushdagi ko'nikmalarni (tartiblilik, kiyimlarning ozodaligi, xonalarning tozaligi) va gigienik rejimga doir odatlarni (faoliyat va dam olishning oqilona tartibi, uyqu, ovkatlanish gigienasi va hokazolar)ni; 2) tabiatning tabiiy sharoitlarida organizmni chiniqtirish (havo, kuyosh va suv)ni; 3) jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Tor ma'noda bu antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar: bo'yi, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pka sig'imi, qaddi - qomat va boshqalardir. Jismoniy rivojlanish biologik hayot konunlari- muhit va organizmning birligi, miqdor o'zgarishlarining sifat o'zgarishlariga muntazam ravishda o'tishga muvofiq tarzda amalga oshadi. Zotan, turmush sharoitini, jumladan jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartirib, organizmning funksional imkoniyatlari darajasini ancha oshirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'zgartirish mumkin.

Asosiy qisim: Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog'lig'ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to'la ma'nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy – gigienik malakalarni shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan.

Bolaga ta'lim – tarbiya berishda amalga oshiriladigan har qanday ishning muvaffaqiyatli bajarilishi bolaning sog'lig'iga bog'liq. Shuning uchun ko'pchilik pedagogik ishlar bolaning jismoniy imkoniyati va sog'lig'ini e'tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

Bolaning jismoniy rivojlanishi uning har tomonlama uyg'un rivojlangan inson bo'lib o'sishida muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo'ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari shundan iboratli, bolaning biologik rivojlanishi jarayonini tabiiy fanlar majmui o'rganadi, ularning asosini I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, va ular izdoshlarining organizm va muhit birligi, organizmning yaxlitligi va uning hayotiy faoliyatida markaziy asab sistemasining tartibga soluvchilik roli haqidagi ta'limoti tashkil etadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar organizmining o'ziga xos tomoni shundaki, u juda tez o'sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga organizm funksiyalari va sistemalarining shakllanishi hali tugallanmagan bo'ladi, shunga ko'ra u tez jarohatlanadi. Shunday vaziyatlarda sog'lamlashtiruvchi, ta'limiy shu bilan bir qatorda tarbiyaviy vazifalardan foydalanishimiz mumkin.

**Sog'lomashtiruvchi vazifalar.** Bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, organizmning shakl va funksiyalarini uyg'un rivojlantirish, ish qobiliyatini oshirish, har xil tashqi ta'sirlarga chidamliligini kuchaytirish, uzoq umr ko'rishini ta'minlash.

**Ta'limiy vazifalar.** Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga xos bo'lgan o'ta qabul qiluvchanlikni, sharoitning o'zgarishiga yengil moslashish qobiliyati bir qator ta'limiy vazifalarni amamalga oshirish imkoniyatini yaratadi, chunonchi: kerakli ko'nikma va malakalarni shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash)ni o'stirish, to'g'ri qaddi – qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Boladagi harakat ko'nikmalari (emaklash, yurish, yugurish, velosipedda uchish va h.k) nisbatan yengil shakllanadi va ular bolaning muhit bilan aloqasini osonlashtiradi. Bola chanada uchayotib qor, shamolning, suvda suzayotib suvning xossalari bilan tanishadi. Jismoniy mashqlar, gigiena malakalarini egallash bilan bog'liq bo'lgan dastlabki bilimlar shakllantiriladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi tushuncha va bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga), to'la aylanish, fizkultura asboblarning nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni asrash va tutish, kiyim – kechak va poyafzalga qarash qoidasini bilishlari kerak.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolada tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

**Tarbiyaviy vazifalar.** Bolalarda sport mashg'ulotlariga muhabbatni, sportchilarning yutuqlariga qiziqishni tarbiyalash lozim.

Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushqoqlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlar (halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam), jamoada shug'ullanish malakasi, fizkultura asboblarini ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan bajarishlarini tarbiyalash, shuningdek, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalar)ni namoyish qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh hususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o'ziga hos xususiyatidir. Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi xali tugallanmagan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi. Shu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o'ringa qo'yiladi:

1) hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, organizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;

2) organizmning barcha sistemalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish to'g'ri qaddi - qomatni uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Bolalar organizmining nomukammalligi, nozikligi bilan birga unga qudratli rivojlanishni ta'minlovchi hususiyatlar ham hosdir. Bu barcha to'qimalarning juda egiluvchanligi, tezkorligi, modda almashinuvi jarayonlarining jadalligidir. Uning juda katta moslashish imkoniyatlari shuning natijasidir. Bola sharoitlarning o'zgarishiga, jismoniy zo'riqishga kattalarga nisbatan ancha tezroq va yaxshiroq moslashadi. U o'ziga tushunarli bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishga idroki baland bo'ladi, bu esa bir qancha ta'limiy vazifalarni hal etish imkonini beradi. Jismoniy mashqlar bolalarning to'laqonli aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasiga yordam berib, ularning ma'naviy-irodaviy sifatlarini (jasurlik, halollik, qat'iyat va boshqalarni) rivojlantiradi.

Xulosa: Demak, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarida jismoniy salomatligini to'g'ri baholay olish, jismoniy qobiliyatini shakllantirishda o'yinli mashg'ulotlarni tashkil etish katta ahamiyat kasb etadi. Chunki o'yin bolalarning kelajakdagi o'quv va mehnat faoliyati, kishilarga, atrof tabiiy muhitga munosabatining qay darajada shakllanib borishini belgilaydigan eng asosiy texnologiya hisoblanadi. Jismoniy mashqlar faoliyati asosida bolaning jismoniy faoliyati rivojlanadi, sportga qiziqishi shakllanadi va bu tizimidagi yaratilgan shart-sharoitlar asosida sportchi va shu bilan birgalikda sog'lom shaxs bo'lib voyaga yetadi.

## ADABIYOTLAR

1. <https://lex.uz>. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 2020 yil 23 sentabr.
2. <https://lex.uz>. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2019-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini innovatsion rivojlantirish strategiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni. 2018 yil 21 sentabr.
3. Mirziyoyev Sh.M. "Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do'stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 26 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruzasi.// "Xalq so'zi" gazetasi 2018 yil 8 dekabr.
4. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch. T. "Ma'naviyat", 2008, 43-bet.
5. Quronov.M. Bolam baxtli bo'lsin, desangiz... .T. "Ma'naviyat", 2014, 22-bet.