



# Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining shakllari





“Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”, - deb bilgan Respublikamiz Birinchi Prezidenti I.A.Karimov mustaqillikning ilk kunlaridan jismoniy madaniyat va sportni yuksaltirishga alohida diqqat e'tiborni qaratdiki, qisqa fursatda dunyoning o'nlab mamlakatlarda yurtimiz bayrog'i ko'tarilib, Vatanimiz madhiyasi yangradi. O'zbek sportchilari epchillikda, kuch-qudratda, aql-idrokda, tafakkurda mahoratda nimalarga qodirligini ko'rsata oladi.







# Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy masalalari.

Jismoniy tarbiya nazariyasi – aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bog'liqdir.«Ta'lim to'g'risidagi qonun», «Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi», «Sog'lom avlod Dasturi» jismoniy tarbiya bo'yicha bir qancha vazifalarni amalga oshirishni nazarda

Bog'cha va maktab yillaridan boshlab farzandlarini oilaviy hayotga ruhan va jismonan tibbiy tayyorgarliklarini yaxshilash va shu maqsadda maxsus



qo'llanmalar asosida dars



## Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari va jismoniy tarbiya vazifalari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni istiqbol mafkurasi asosida Sog'lom, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iboratdir.



Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning tug'ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam ta'lim





# Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.

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

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir

1. Sog'lomlashtirish vazifalari.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.
4. Hayotni saqlash va sog'liqni mustahkamlash







# Jismoniy tarbiya vositalari

Texnika taraqqiyoti davrida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat qaratilmoqda. Chunki, texnik taraqqiyot davrida insoniyat jismoniy mehnatdan ozod bo'lib, eng havfli «kam harakat qilish» kasalligiga uchramoqda, bu esa qon-tomir Shuningning kasalligida davlatimiz tomonidan chiqarilgan «Jismoniy tarbiya va sport» bo'yicha qonun va «Sog'lom avlod uchun» farmoni va dasturi bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog'lom, mehnatsevar, baxtli bo'lishlari to'g'risidagi g'amxo'rlikdan dalolatdir. Shunday ekan, bolalarni jismoniy va har tomonlama rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanmoqimiz





# Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish metodikasi

Gimnastika kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etadigan, uning asosiy fiziologik jarayonlarini kuchaytiradigan, garmonik rivojlanishiga yordam beradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir.

Gimnastika mashqlari tufayli hayotiy zarur harakat ko'nikmalari, harakatlarning go'zalligi va aniqligi shakllanadi, asosiy jismoniy sifatlar – chaqqonlik,

tezkorlik, kuch, chidamlilik



Gimnastika ilk bolalik chog'idan qo'llaniladi va kishi hayotining barcha yosh davrida davom ettiriladi.



# Xarakatli o'yinlar.

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. harakatli o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funktsional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi.



Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsivalar bilan uzviy

# Harakatli o'yinlarning variantlari

Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'zgarishni







# Jismoniy mashqlar va sport turlari

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi.



Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samakatda, sport rollerda yurish, shuningdek suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va nerv tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi.



Bundan tashqari mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.





# Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir.



Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat





## **Bolalarning kundalik hayotida jismoniytarbiya bo'yicha ishni tashkil etish.**

Harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq: ertalab tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi. Tarbiyachi o'yinlarni taqsimlashda harakat ko'nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligini, zarur takroriylik, murakkablashuvni ko'zda tutadi. Tashqi muhit sharoitini hisobga olish va aniq vaziyatda o'zini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir.





# Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish.



Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiyasi barcha xodimlar jamoasi tomonidan amalga oshiriladi. Barcha xodimlar, mudiradan tortib, to texnik xodimgacha xammasi xar bir bolaning xayotini muxofaza qilish va sog'liqni mustaxkamlash xamda jismoniy tarbiyaning boshqa vazifalarini xal qilishga da'vat etilgandir.







## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Tursunov U., «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», o'quv qo'kullanma, Ko'kon, 1992.*
2. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, darslik, tarjima, T., «O'kituvchi», 1967.*
3. *F. Xo'jayev, T. Usmanxo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya, o'quv qo'llanma. T., "O'qituvchi", 1996.*
4. *A. Abdullayev. Jismoniy tarbiya vositalari. O'kuv qo'llanmas. Farg'ona, 1999.*

