

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ИМКОНИАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Ғ.М. Салимов

Бухоро давлат университети жисмоний маданият
факультети доценти, п.ф.н.

Д. Эргашева

Бухоро давлат педагогика институти I-босқич магистранти

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш, миллий, умуминсоний ва маънавий қадриятлар асосида тарбиялашнинг самарали шакллари ва усулларини жорий этиш, жисмоний тарбияга қизиқишни оширадиган, ҳаётий фазилатларни ривожлантирувчи, жисмоний тарбиянинг умумий тузилмасида инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш, унинг ҳаётий кўникмаларини шакллантиришда ҳаракат фаолияти, болаларга саломатлиги ҳақида батафсил ёритилиб берилган.

Калит сўзлар: *умуминсоний, маънавий қадриятлар, жисмоний маданият, жисмоний ривожланиш, дарс, сайр, ўқув-тарбия, ақлий тарбия*

АННОТАЦИЯ

В данной статье совершенствование системы физического воспитания дошкольников, внедрение эффективных форм и методов воспитания на основе национальных, общечеловеческих и духовных ценностей, повышение интереса к физическому воспитанию, развитие жизненных качеств, развитие физических возможностей человека в общей структуре физического воспитания, формирования у него жизненных навыков, Детям предоставляется подробная информация о состоянии их здоровья.

Ключевые слова: *общечеловеческие, духовные ценности, физическая культура, физическое развитие, уроки, путешествия, воспитание, умственное воспитание.*

ABSTRACT

In this article, the improvement of the system of physical education of preschoolers, the introduction of effective forms and methods of education based on national, universal and spiritual values, increasing interest in physical education, the development of life qualities, the development of a person's physical capabilities in

the general structure of physical education, the formation of his life skills, Children are provided with detailed information about their health status

Keywords: *universal, spiritual values, physical culture, physical development, lessons, travel, education, mental education.*

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг соҳага оид қарорларида мактабгача таълим тизимини замонавий талабларга асосланган ҳолда ташкил этиш, болаларни соғлом ва ҳар томонлама етук қилиб вояга етказиш, таълим-тарбия жараёнига самарали таълим ва тарбия шакллари ҳамда усуллари жорий этиш ҳамда маънавий баркамол авлодни тарбиялаш, шунингдек, таълим-тарбия жараёнининг ҳажмига, мазмунига ва сифатига, мактабгача таълим ташкилотини қуриш ва жиҳозлашга, мактабгача ёшдаги болаларнинг соғлом овқатланишини ва хавфсизлигини ташкил этишга эътибор қаратилмоқда. Мактабгача таълимнинг мазмуни ва сифатига қўйиладиган талабларни белгилаш, миллий, умуминсоний ва маънавий қадриятлар асосида тарбиялашнинг самарали шакллари ва усуллари жорий этиш, ўқув-тарбия жараёнига инновацион педагогик ва замонавий ахборот-коммуникация технологияларини жорий этиш, таълим-тарбия фаолияти сифатини назорат қилишнинг ҳуқуқий асосларини такомиллаштиришга эътибор қаратилганлиги таъкидлаб ўтилган.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия тизимида юзага келган вазият уни такомиллаштиришнинг шошилинич эҳтиёжини келтириб чиқарди, бу эса ушбу салбий ҳолатларни камайтириш имконини беради.

Ушбу соҳадаги инновацион йўналишлардан бири мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг жисмоний маданий жиҳатини ривожлантиришдир. Уни асослашда иккита асосий илмий ва услубий вазифа ҳал қилинади:

а) жисмоний маданиятнинг интеллектуал қадриятлари асосини ташкил этувчи болалар томонидан жисмоний маданият билимлари ва тегишли кўникмаларни ўзлаштириш методикасини ишлаб чиқиш;

б) боланинг жисмоний тарбияга бўлган муносабатларининг ўсиши доирасида амалга ошириладиган маълум бир дунёқарашни шакллантириш жисмоний маданият қадриятларини ривожлантиришга, уларнинг жисмоний қобилиятларини ва жисмоний ривожлантиришга, бу анъанавий равишда шахсининг жисмоний маданиятини тарбиялашда миллий мусиқалар орқали

миллий қадриятларни сингдириш орқали вазифаларини ҳал қилишга қаратилиши керак.

Ҳозирги вақтда кўпчилик олимларнинг тадқиқотларида жисмоний тарбия ғоялари инсоннинг ҳаракат фаолияти соҳасида унга зарур бўлган қобилиятлари ва хусусиятларини яккама-якка ривожланишини бошқариш жараёни сифатида ўрнатилди. Аммо мактабгача таълим муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбия машғулотида миллий рух, миллий қадриятлар эътибор қаратилмайпти.

МУҲОКАМА

Жисмоний тарбия боланинг жисмоний имкониятларини ривожлантириш, унинг ҳаётий кўникмаларини шакллантиришда ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришда асосий рол ўйнайди. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш - бу жисмоний фазилатларни ривожлантириш жараёнларини объективлаштириш ва боланинг асосий ҳаракатларини шакллантириш, уларнинг ўзгаришининг ёшга боғлиқ хусусиятларини миқдорий жиҳатдан тавсифловчи аниқ маълумотлар асосида педагогик назорат методикаси ишлаб чиқиш лозим.

Боланинг руҳий жараёнларнинг ривожланишини оптималлаштирадиган шароитларни яратиш учун жисмоний тарбия воситаларидан фойдаланиш имкониятларини ўрганиш қаратилиши керак.

Бу мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганишда бўлгани каби, ақлий ўзгаришлари, таълим ва тарбия жараёнида ва шакллантирувчи педагогик тадқиқотни олиб боришга қартилишига эътиборни қаратиш лозим.

Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия тизимининг мазмунли асосини тўлдирадиган яна бир инноватцион йўналиш - бу ақлий жараёнларни ривожлантириш учун шароитларни умумлаштириш учун жисмоний машқлардан фойдаланиш. Бироқ, болалар ўртасидаги сўровда қизлар ва ўғил болалар ўртасидаги фарқлар аниқланди, масалан:

- турли назорат машқларидан фойдаланиш зарурати;
 - бир хил жисмоний сифатларни баҳолаш;
 - жисмоний умумий кўрсаткичлар ўртасидаги муносабатларнинг турли даражаси
- асосий ҳаракатларни тайёрлаш ва шакллантириш;
- ривожланишнинг бир хил даражаларини тавсифловчи турли қадриятлар

жисмоний ва ҳаракатчанлик кўрсаткичлари;

- шаклланиш учун жисмоний сифатларнинг аҳамияти даражасидаги фарқлар асосий ҳаракатлар;

- жисмоний ва руҳий сифатларнинг тенгсиз ўсиш суръатлари ёш оралиғи 3-6 ёш;

- таълимнинг асосий турлари учун мотивация таркибидаги фарқлар тадбирлар.

Шундай қилиб, яна бир инновацион йўналиш мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясини такомиллаштириш, жиддий қўшимча тадқиқотларни талаб қилиш - дастур ва меъёрий ҳужжатларни ишлаб чиқишда болаларнинг гендер хусусиятларини ҳисобга олиш.

Мониторинг давомида мавжуд муаммолар ва уларнинг сабабларини аниқлаш мақсадида ота-оналар ўртасида “Оилада жисмоний тарбия қандай ўрин тутади?” деган сўровнома ўтказиш лозим деб ўйлаймиз.

Болаларнинг жисмоний ривожланишининг яхлит тизимини яратиш учун мактабгача таълим муассасасида жисмоний ривожланиш муҳитини ташкил этиш жуда муҳимдир. Яратилган шарт-шароитлар таҳлили шуни кўрсатдики, боғчада жисмоний кўникмаларни ошириш учун зарур шароитлар мавжуд. Масалан болаларнинг фаоллиги, шунингдек уларнинг дам олиши учун: спорт зали жиҳозланган, у ерда мавжуд жисмоний тарбия жиҳозлари, жисмоний тарбияга қизиқишни оширадиган ҳаётий фазилатларни ривожлантирувчи, самарадорлигини оширадиган ўз қўлланмалари билан жиҳозлаш, тоза ҳавода жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишларини ташкил этишга катта эътибор қаратилмоқда. Мактабгача таълим муассасаси ҳудудида спорт майдончаси мавжуд: югуриш йўлакчаси, тўсиқлар, сакраш учун кум чуқурлиги, юриш, югуриш, сакраш, мувозанатни сақлаш машқлари учун турли йўллардан фойданилади. Ясси оёқларнинг олдини олиш учун, очик ҳавода ўйинлар ва умумий ривожланиш машқларини ташкил қилишга қаратилиши лозим..

Мактабгача таълим муассасаси ходимларининг асосий мақсади – яккама-якка имкониятлар ва қобилиятларни ҳисобга олган ҳолда болаларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний ривожланиш ҳолатини яхшилаш; ота-оналар, ўқитувчилар боғча болаларининг ўз соғлиғини сақлаш масъулиятини шакллантириш керак.

Болалар боғчасида педагогик жамоаси ўқитувчилар фаолиятини ташкил этиш тамойилларини ишлаб чиқиш лозим.

Бу саломатликни мустаҳкамлашга қаратилган барча фаолиятни, илмий асосланган ва амалий синовдан ўтган усулларни мустаҳкамлаш;

- мураккаблик ва интеграция тамойили - бутун ўқув жараёни тизимида соғлиқни сақлаш муаммоларини ҳал қилиш;

- фаоллик, онглилик тамойили - болаларни такомиллаштириш учун янги самарали усуллар ва мақсадли фаолиятни излашда бутун жамоанинг иштироки;

- мақсадлилик ва узлуксизлик тамойили - турли ривожланиш даражалари ва саломатлик ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ёш тоифалари ўртасидаги алоқаларни сақлаш;

- самарадорлик ва кафолатлилик тамойили - болалар ҳуқуқларини амалга ошириш ёрдам олиш, ижобий натижа кафолати бўлмоғи лозим.

Ўзаро таъсирнинг энг самарали шакллари:

- эрталабки машқлар;

- кундузги уйқудан кейин гимнастика;

- дарслар, сайрлар;

- ота-оналар билан биргаликда дам олиш;

- спорт байрамлари ва ўйин-кулгилари;

Юқорида кўрсатилган вазифаларни амалга оширганда болаларни жисмоний тарбияга бўлган қизиқиларини оширишга хизмат қиламиз.

ХУЛОСА

Ҳаракат режимида болаларнинг чиниқиш ва ривожланиш ҳолатини яхшилашга катта таъсир кўрсатади. Машғулотларни ўтказишда анъанавий ва ноанъанавий шакллардан фойдаланиш: сюжет, машғулот, назорат, комплекс, эстафета пойгалари ва бошқалар. Кучли фаолиятни нафас олиш машқлари ва дам олиш билан алмаштириш принципи қўлланилади.

Жисмоний ривожланиш билан параллел равишда болаларга саломатлик маданияти асослари ўргатилади. Жисмоний машқларнинг танага таъсири ва ҳаёт хавфсизлиги тўғрисидаги билимларини кенгайтиришга қаратилади. Болаларга мақсадли машқлар текис оёқларнинг олдини олиш, нафас олиш тизими, ўз-ўзини массаж қилиш кўникмалари шаклланади.

Болалар билан ўзаро муносабатларнинг барча шакллари болаларнинг ўз таналарига оқилона муносабатини ривожлантиришга, зарур маданий ва гигиеник кўникмаларни шакллантиришга ва болани доимий ўзгарувчан атроф-муҳит шароитларига энг яхши мослаштиришга имкон беради.

Боғча ва оиланинг биргаликдаги фаолиятида ота-оналар учун маслаҳатлар, йиғилишлари, суҳбатлар, мавзули кўргазмалар, анкеталардан кенг фойдаланаш лозим. Бундан ташқари, биз ота-оналар учун ҳар қандай тадбирда қатнашишлари мумкин бўлган “Очиқ эшиклар куни” ни ташкил қилиш яхши натижа беради.

Шундай қилиб, педагогик инновацияларга асосланган таълим, соғлиқни сақлаш, психологик-педагогик қўллаб-қувватлашнинг яхлит тизими мактабгача таълим муассасасида болаларининг баркамол жисмоний ривожланишига катта ёрдам беради деб ўйлаймиз.

REFERENCES

1. Салимов Г.М, Дустов Б.А, Фарманов У.А., Рахмонов Р.Р. Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет обще образовательных организаций Узбекистана Педагогическое образование и наука, 91-97
2. Салимов Г.М., Холлиев А.Э., Норбоева У.Т., Эргашева О.А. Организация методов исследования через национальные подвижные игры Молодой ученый, 1484-14863.
3. Салимов Г.М. «Развитие эмоциональной сферы дошкольников—залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения» МАДОУ г.Уфа.2021 год.
4. Акрамова Г.М., Салимов Г.М. Теоретические основы использования современных технологий в физическом воспитании Проблемы науки, 28-314.
5. Г.М. Салимова «Развитие эмоциональной сферы дошкольников—залог психического и личностного роста детей в период адаптации к условиям дошкольного учреждения».