



## Ways of organizing time for physical education in the schedule of preschoolers

Nigora MUHITDINOVA <sup>1</sup>

Bukhara State University

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received February 2021  
Received in revised form  
20 February 2021  
Accepted 15 March 2021  
Available online  
15 April 2021

**Keywords:**

preschool education,  
exercise,  
physical maturity,  
physical qualities,  
fatigue, hardening.

### ABSTRACT

The importance of physical education is the formation of a complex culture of movement, regular implementation of health, educational and pedagogical tasks. The fulfillment of these tasks ensures the perfection, functional development of the body, strengthening the health of the child, the acquisition of correct movement skills, physical qualities and an emotionally positive attitude to physical education and sports, the full development of the individual. The article reveals the main goals, objectives and features of physical education classes for preschool children, especially physical culture minutes.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Maktabgacha yoshdagi bolalar kun tartibida jismoniy madaniyat daqiqalarini tashkil etish yo'llari

### ANNOTATSIYA

**Kalit so'zlar:**

maktabgacha ta'lim,  
jismoniy mashq,  
jismoniy kamolot,  
jismoniy sifatlar,  
toliqish, chiniqtirish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati – harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, bola sog'ligining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsning har tomonlama rivojlantirilishini ta'minlaydi. Maqolada maktabgacha yoshda bolalar kun tartibida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining, xususan jismoniy madaniyat daqiqalarining asosiy maqsadi, vazifalari va xususiyatlari ochib berilgan.

<sup>1</sup> Lecturer, Department of Theory and methods of physical culture, Bukhara State University, Bukhara, Uzbekistan.  
E-mail: [nigora@mail.ru](mailto:nigora@mail.ru)

## Способы организации времени для физической культуры в расписании дошкольников

### АННОТАЦИЯ

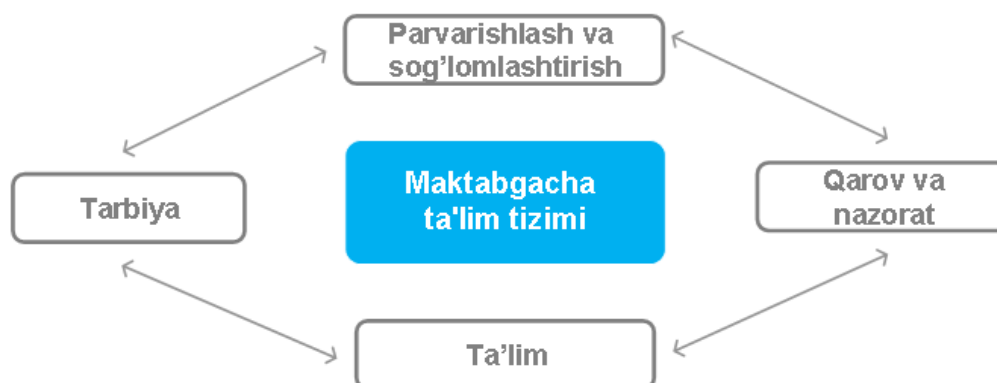
**Ключевые слова:**

дошкольное образование, физические упражнения, физическая зрелость, физические качества, утомляемость, закаливание.

Важность физического воспитания – формирование комплексной культуры движения, регулярное выполнение оздоровительных, воспитательных и педагогических задач. Выполнение этих задач обеспечивает совершенствование, функциональное развитие организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение правильных двигательных навыков, физических качеств и эмоционально положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом, полноценное развитие личности. В статье раскрыты основные цели, задачи и особенности занятий по физическому воспитанию дошкольников, особенности занятий по физической культуре.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 2017-yil 19-oktabr kuni maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan yig‘ilishda ta’kidlaganidek “Hayotimizda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan talim-tarbiya tizimi haqida gapirganda, Abdulla Avloniy bobomizning dono fikrlarini takror va takror aytishga to‘g‘ri keladi: ta’lim-tarbiya – biz uchun hayot-mamot masalasidir. Qaysi sohani olmaylik, biz zamonaviy yetuk kadrlarni tarbiyalamasdan turib biron-bir o‘zgarishga, farovon hayotga erisha olmaymiz. Bunday kadrlarni, millatning sog‘lom genofondini tayyorlash, avvalo, maktabgacha ta’lim tizimidan boshlanadi” deb ta’kidlagan edi [1].

Yaxshi bilamizki yosh avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning o‘rni beqiyos. Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilari F. Lesgaft, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yoshiga xos anatomia-fiziologik va psixologik xususiyatlari, harakatlarni asta-sekin murakkablashtirib va xilma-xillashtirib borish kabi omillarni asos qilib oldi. U jismoniy kamolotni faqat aqliy, axloqiy, estetik kamolot va mehnat faoliyati bilan o‘zaro aloqadorlikdagina mavjud deb bildi. E.A. Arkin, L.I. Chulitskaya, D.V. Xuxlayeva, A.V. Keneman ... ilmiy tadqiqot ishlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslarini yaratdilar. O‘zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlanishiga R.I. Ismailov, O.A. Rixsiyeva, X.T. Rafiyevalar ham jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishiga o‘z hissalarini qo‘shganlar. Olimlarning ta’kidlashicha bola sog‘lom bo‘lib shakllanishida jismoniy mashq va doimiy harakatda bo‘lish bosh omil hisoblanadi.



Mamlakatimizning hozirgi kuni va istiqboli yoshlarni sog'lom qilib tarbiyalash bilan uzviy bog'liq. Har tomonlama sog'lom avlodni kamol topishida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini me'yorida va to'g'ri tashkil etish g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Mustaqil, faol va sog'lom insonni tarbiyalash hayotning dastlabki bosqichlarida, ya'ni erta va maktabgacha yoshda amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning ahamiyati – harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, bola sog'ligining mustahkamlanishi, ular tomonidan to'g'ri harakat ko'nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsning har tomonlama rivojlantirilishini ta'minlaydi. Mashg'ulotlarda sog'lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yo'li bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional birinchi jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi. Ta'limiy – tarbiyaviy vazifalar mashg'ulotlar jarayonida bolaning ma'naviy – axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba'zi elementlar bilimlar va atamalarni ma'lum qilish, to'g'ri harakat ko'nikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yo'li bilan hal etiladi. 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 kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Shundan kelib chiqqan holda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishlarining asosiy maqsadi va vazifalari quyidagilardan iborat:

- yosh avlodni bolalikdan boshlab jismoniy, aqliy, jihatdan tarbiyalab borishda jismoniy tarbiya shakllarini keng tadbiq etish;
- kun tartibidagi sport-sog'lomlashtirish va sport bayramlarini tashkil etish va o'tkazish;
- bolalarda xalqimizning yuksak ma'naviyati va insonparvarlik an'alariga sadoqatlik kabi tuyg'ularini shakllantirishdan iborat.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimida – kun tartibi, mashg'ulotlar majmui, ovqatlanish, chiniqtirish (tabiiy va sun'iy), jismoniy mashqlar, madaniy gigiyenik ko'nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, uqalash, davolovchi gimnastika ritmika, sport o'yinlari tashkil etadi. Jumladan bolalar harakat faoliyati shakllaridan biri kun tartibidagi jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalarining ahamiyati juda katta. Bog'cha kun tartibidagi mashg'ulotlar orasida o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalarining maqsadi bitta (aqliy faoliyat talab etuvchi) mashg'ulotlar davomida charchagan bolaga ish qobiliyatini tiklash, diqqatini mashg'ulotga jalb qilish, muskullar va aqliy toliqishni bartaraf qilish, qad-qomat buzilishining oldini olish, bolalarning emotsional kayfiyatini oshirish [2].

Jismoniy madaniyat daqiqalarini tashkil qilib o'tkazishda quyidagi metodik talablarga rioya qilishi zarur:

- mashqlarning davomiyligi 3 minutgacha;
- mashqlarning soni 3-4 ta;
- har bir mashqning bajarilishi 4-6 marta;

- mashqlarning yo‘riqchi yoki jismoniy-kasbiy bilimlarga ega bo‘lgan mutaxassis tomonidan tashkil etish va o‘tkazish;
- mashqlar qo‘l, yelka, oyoq muskullari uchun bukish, egilish, engashish, tizzalarni bukish kabi mashqlar majmuasidan iborat bo‘lishi kerak;
- qomat uchun bajariladigan mashqlar va asosiy harakat turlarini (yurish, yugurish, sakrash uloqtirish, tirmashish) rivojlantirish uchun mashqlarni tanlash majburiydir.

Inson o‘z xatti-harakatini yuksak rivojlangan ongi orqali boshqara oladigan, o‘z harakatlari va qilayotgan ishlarining oqibatlarini oldindan ko‘ra-bila oladigan ongli jonzot sifatida ko‘riladi. Ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar hayoti davomidagi axborotlarni 70 % ini qabul qilar ekan. Shu nuqtai nazardan tashkil etiladigan jismoniy madaniyat daqiqalarida bola harakatlari orqali aqliy faoliyatini rivojlanishiga asos bo‘ladi. Xususan yuqorida keltirilgan she‘rlar hamohangligida bajariladigan jismoniy mashqlar orqali bolada tabiat bilan tanishtirish bilimlar mazmuni turli xil tirik organizmlar jumladan (hayvonlar harakati, tuzilishi) to‘g‘risida shuningdek turli tabiat hodisalari ularning tabiat tomonidan umumiylik qonuniyatlari g‘oyasini o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga ular jonivorlar, o‘simliklarning faqatgina alohida olingan, yaqqol ko‘zga tashlanadigan xususiyatlarini ko‘radilar (ayiq, quyon, o‘rdak va b.q mevalar) haqidagi tasavvurlarga ega bo‘ladilar. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy madaniyat daqiqalarini tashkil etishda bajariladigan harakatlarni she‘rga moslab amalga oshirish bolaning intellektual va jismoniy rivojlanishidagi ta‘sirilar samaradorligini oshishiga yordam beradi. Jumladan bolada tabiat manzarasi, hayvonot olami va turli hodisalar to‘g‘risidagi bilimlarni shakllanishiga asos bo‘ladi [3].

Maktabgacha yoshdagi kichik guruh bolalari tabiat obyektlari, to‘g‘risidagi umumiy tasavvurlarni o‘zlashtirish qobiliyatiga shakllanadi. Shuning uchun jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari (jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, jismoniy madaniyat daqiqalari, ertalabki badantarbiya, sayrlar, ekskursiyalar)ni tashkil etishda ko‘proq yaqin atrofda joylashgan obyektlar bilan bog‘lab o‘tkazish maqsadga muvofiq.

**Masalan:**

Yomg‘ir yog‘moqda-yerga ko‘lmaklar paydo bo‘ldi,  
Quyosh chiqdi – kun yorishdi.  
Chumchuqlar uchdi – birma-bir va galla – galla,  
Laylak-burgut – qaldirg‘och.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning xususan o‘rta guruh tarbiyalanuvchilar o‘sib rivojlanishini hisobga olgan holda predmet, tushuncha yoki umumlashtirilgan tasavvur darajasidagi bilimlarni o‘z ichiga oladigan obyektlar bo‘yicha aniq tasavvurlarni o‘zlashtirishlari mumkin. Shuning uchun mashqlar kompleksi obyektlar to‘g‘risidagi bilimlarni chuqurroq, ya‘ni ko‘proq belgilar, jonivorlar harakati, ularning tuzilishi, mashqlarni bajarish uchun turli tomonlar (o‘ng, chap, old, orqa va yon) to‘g‘risida to‘liqroq ma‘lumotlar berish lozim. Bu yoshdagi bolalar shakllar (doira, to‘rtburchak, uchburchak), hayvonlarning harakatlari, yashash tarzi to‘g‘risidagi to‘liq ma‘lumotlarga ega bo‘lishlari lozim.

Katta guruhlarda esa bolalarning bilish imkoniyatlari yanada kengayib boradi. Ya‘ni bolalar obyektlar, tabiat hodisalari, jismoniy va aqliy faoliyatida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi. Bolalar bilan o‘tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalarida predmetlar, jihozlar bilan harakatlarni bajarish maqsadga muvofiq. Shuni alohida ta‘kidlash lozimki jismoniy madaniyat daqiqalari uchun mashqlar kompleksini tayyorlashda bolalarning ruhiy holatini ko‘taruvchi, tasavvurini boyitadigan qolaversa intellektual rivojlantirishda xizmat qiladigan mashqlar to‘plamini tuzish tavsiya etiladi.

## Jismoniy madaniyat daqiqalari va pauzalarida qo'llaniladigan she'rlardan namunalar

O'ng qo'limda besh barmoq,  
Chap qo'limda besh barmoq.  
Ikkalasi o'n barmoq,  
Kel bo'laylik do'st inoq.

**Tavsif:** Bolalar “O'ng qo'l” – so'zini eshitishlari bilan o'ng qo'lini ko'taradi, “Chap qo'limda besh barmoq – so'zini eshitishlari bilan chap qo'lini ko'taradi, “Ikkalasi o'ng barmoq” – so'zini eshitishlari bilan ikkala qo'llarini yuqoriga ko'taradi.

Qushlar uchar havoda,  
Baliq suzar daryoda.  
Quyvon dikkilab yurar,  
Ayiqlapanglab yurar.

**Tavsif:** “Qushlar uchar havoda” – deganda qo'llarni tirsakdan bukib yon tomonga to'liqinsimon harakatlantiramiz, “Baliq bo'lib suzamiz” – deganda ikkala qo'limizni birlashtirib oldinga harakatlantiramiz, “Quyvon” – so'zini eshitishlari bilan ikkala qo'limizni oldinga tirsakdan bukib oyoq uchida uchamiz, “Ayiqlapanglab yurar” – deganda ikkala qo'llarimizni yon tomonga keng quloq ochib oyoqlarimizni yelka kengligidan ozgina kengroq ochib yuramiz.

Shamol-shamol jon shamol,  
Hammadan chaqqon shamol.  
Bog'imizga kela qol,  
Pishgan – pishgan meva ol.

**Tavsif:** “Shamol – shamol jon shamol” – deganda qo'llarni yuqoriga ko'tarib ikkala qo'llarimizni barobariga tebranma harakatga keltiramiz, “Hammadan chaqqon shamol” - deganda qo'llarimiz yuqoriga yanada tezroq harakatga keltirmiz, “Bog'imizga kela qol” – qo'llarni tushirib oyoqlarni birin-ketinlikda turgan joyda yuramiz, “Pishgan-pishgan meva ol” - deyilganda qo'llarni mevani yeganga o'xshab galma-gal harakatga keltiramiz.

Bog'da olma pishibdi,  
Yerga tap-tap tushibdi.  
Savatchangni ola qol,  
Mevalarni terib ol.

**Tavsif:** “Bog'da olma pishibdi” – deganda qo'llarning yuqoridan pastga galma-gal harakati, “Yerga tap-tap tushibdi” – deganda oyoqlarni yerga galma-gal uramiz, “Savatchangni ola qol”- deganda savatcha qo'lida bordek, “Mevalarni terib ol” – deganda mevalarni savatga solish harakatini bajadilar.



1-2-3 deb bizlar, qo'lni sekin ko'tardik,  
Tepaga, yonga, pastga navbat bilan bajardik.  
Bog'chamizda har doim chiniqamiz o'samiz,  
Tanamizga kuch yig'ib sog'lom bo'lib boramiz.

**Tavsif:** “1-2-3” – deganda qo'llarni yuqoriga ko'taramiz, “Tepaga, yonga, pastga” – deganda qo'llarni navbat bilan tomonlarga harakatga keltiramiz, “Bog'chamizda har doim chiniqamiz o'samiz” – deganda qo'llarni tirsakdan bukib, “Kuchlimiz-kuchlimiz” deb bir ovozda baqirib “Tanamizga kuch yig'ib sog'lom bo'lib boramiz”.

Shunday she'rlar ham borki ular orqali bolalar tanasini har tomonlama rivojlantirib, harakatlardan mustaqil tarzda bajarib bahramand bo'ladilar. Bunday turdagi jismoniy madaniyat daqiqalarining o'ziga xos xususiyati harakatlar oldin yo'riqchi tomonidan o'rgatiladi, she'rga mos harakatlar ketma-ketligi bolalarga yod bo'lgandan so'ng matn yo'riqchi tomonidan aytiladi. Bolalar mustaqil tarzda matndagi so'zlarga mos holda harakatlarni bajarib boradilar.

Xulosa qilib aytganda bola organizmining mustahkam bo'lishi va rivojlanishi jismoniy tarbiya hamda chiniqtirish tadbirlari bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy tarbiyaning muhim sharti esa kun tartibi sanaladi. Kun tartibi turli faoliyat hamda dam olishning vaqt jihatdan maqsadga muvofiq taqsimlanishi, hayot tartibidir. Kun tartibini tashkil etuvchi barcha qismlar (ovqatlanish, uyqu, o'yin, sayr, mashg'ulotlar)ni bir me'yorda takrorlash natijasida bolalarda faoliyatning bir turidan ikkinchi turiga o'tishni yengillashtiruvchi mustahkam ko'nikma hosil bo'ladi. Aynan kun tartibiga rioya etish bolaning asab faoliyati tizimi va barcha fiziologik jarayonlarning kechishiga samarali ta'sir ko'rsatadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. “Maktabgacha ta'lim sohasida zamonaviy tizim yaratiladi” Sh.M. Mirziyoyev 19.10.2017.
2. Liviskiy A.N. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi” TDPU Toshkent. – 2008.
3. A.V. Keneman, D.V. Xuxlayeva “Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi” – T.: 1988.
4. Атоева М.Ф. Периодичность обучения физике. Аспирант и соискатель. – Москва, 2010. – № 6. – С. 41–43.
5. M.F. Atoyeva. Interdisciplinary relations in physics course at specialized secondary education. The Way of Science. – Volgograd, 2016. – № 9 (31). – P. 22–24.
6. M.F. Atoyeva. The significance of periodicity at teaching physics. The Way of Science. – Volgograd, 2016. – № 10 (32). – P. 62–64.
7. Атоева М.Ф. Эффективность обучения электродинамике на основе технологии периодичности. The Way of Science. – Volgograd, 2016. – № 10 (32). – P. 65–66.
8. M.F. Atoyeva. Use of Periodicity in Teaching Physics. Eastern European Scientific Journal. – Düsseldorf-Germany, 2017. № 4. – P. 35–39.
9. M.F. Atoyeva. Didactic foundations of inter-media relations in the training of university students. International Scientific Journal. Theoretical & Applied Science. p-ISSN: 2308-4944 (print) e-ISSN: 2409-0085 (online). Year: 2020 Issue: 06 Volume: 86, P. 124.

10. M.F. Atoyeva, R. Safarova. Pedagogical integration as a means of forming professionally important qualities among students of a medical university. *Academicia*. ISSN: 2249-7137 Vol. 10, Issue 8, August 2020. Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13 *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* <https://saarj.com>.

11. M.F. Atoyeva. Pedagogical Tests As An Element Of Types Of Pedagogical Technologies. *The American Journal of Applied Sciences*, 2(09), (TAJAS) SJIF-5.276 DOI-10.37547/tajas Volume 2 Issue 9, 19.09.2020. ISSN 2689-09. 92 *The USA Journals, USA* [www.usajournalshub.com/index.php/tajas](http://www.usajournalshub.com/index.php/tajas) 164-169. Имп.5.2.

12. Farkhodovna A.M. (2020). The problems of preparing students for the use of school physical experiment in the context of specialized education at secondary schools. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8 (9), P. 164-167.

13. Saidov Safo Olimovich, Atoeva Mexriniso Farkhodovna, Fayzieva Kholida Asadovna, Yuldosheva Nilufar Bakhtiyorovna (2020). The Elements Of Organization Of The Educational Process On The Basis Of New Pedagogical Technologies. *The American Journal of Applied Sciences*, 2(09), P. 164-169.

14. Asadovna F.K. (2020). Modern pedagogical technologies of teaching physics in secondary school. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), Part III, 85-90.

15. S.O. Saidov, M.F. Atoeva, Kh.A. Fayzieva, N.G. Nasirova, Z.Kh. Fayzieva. Some actual issues of teaching modern physics in higher education. *Psychology and education* (2021) 58(1): (3542-3549 b). ISSN: 00333077.

16. Atoeva Mehriniso Farhodovna, Eshmirzaeva Matluba Abdishukurovna. (2021). Application Of The Law Of Conservation Of Energy In Economics. *The American Journal of Applied Sciences*, 3(01), P. 93–103.

17. Zebiniso ATOYEVA, The use of innovative pedagogical technologies in mathematics in secondary schools. *Жамият ва инновациялар – Общество и инновации – Society and innovations Journal* home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index/>.

18. Rahima Safarova, Characteristics of teaching physics in medical institutes, *Жамият ва инновациялар – Общество и инновации – Society and innovations. Journal* home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>.

19. Safarova Rakhima Sattor kizi, Preparing students for use of school physical experiment in the process of teaching physics, *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol. 8 No. 9, 2020 ISSN 2056-5852.

20. Mehriniso Atoyeva, The use of synergetic technologies in the study of physics course topics. *Жамият ва инновациялар – Общество и инновации – Society and innovations. Journal* home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>.