

МТМЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Салимов Ғайрат Мухамедович, Бухоро давлат университети профессори в.б., педагогика
фанлари номзоди

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Салимов Ғайрат Мухамедович, профессор Бухарского государственного университета,
кандидат педагогических наук

MOTOR ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOL WAYS TO IMPROVE EFFICIENCY

Salimov Gairat Mukhamedovich,
Professor of Bukhara State University, Candidate of Pedagogical Sciences

Аннотация. Жисмоний тарбия инсоният жамияти тараққиётининг барча босқичларида муҳим ўрин тутиб келмоқда. Бугунги замонавий жамиятда унинг роли сезиларли даражада ошди. Бунинг сабаби шундаки, кейинги йилларда оғир жисмоний меҳнат улуши сезиларли даражада камайди. Бундан юз йил муқаддам моддий ишлаб чиқариш учун зарур бўлган энергиянинг 98 фоизи одамлар ва уй ҳайвонлари мушакларининг ҳаракати ҳисобига яратилган бўлса, бугунги кунда бу кўрсаткич 2-3 фоизни ташкил этади.

Мактабгача таълим муассасасида жисмоний тарбиянинг бутун тизими, биринчи навбатда, организмнинг юрак-қон томир, нафас олиш ва иммунитет тизимини ривожлантириш ва такомиллаштиришга йўналтирилган бўлиши керак бўйича, чунки асосий ривожланиш воситалари ҳаракатлардир. Шу боис, болалик даврида тананинг кучини тўплаш ва келажакда шахснинг ҳар томонлама баркамол ривожланишини таъминлаш имконини берадиган жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этиш ниҳоятда муҳимдир.

Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиясида боланинг индивидуаллигини, унинг турли хил фаолият турларини ўзлаштиришдаги мустақиллигини ривожлантиришга қаратилган фаолиятга катта аҳамият берилмоқда. Бунинг учун мактабгача таълим муассасаларида ҳаракат фаоллигини оширувчи жисмоний машқлар, спорт ўйинлари, байрамларини ташкил этиш ва ўтказиш, машғулотлари, чиниқтиришга ёрдам берувчи воситалардан кўпроқ фойдаланиш катта самара беради. Ушбу мақолада богча ёшидаги болалар жисмоний тарбиясининг айти шу жиҳатларига эътибор қаратилган, хориж тажрибасидан келиб чиқиб, машғулотлар сифати ва сонини оширишнинг аҳамияти кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: мактабгача таълим, богча ёши, жисмоний тарбия, жисмоний машқлар, ҳафталик режа, Буюк Британия, Финландия, спорт элементлари.

Абстрактный. Физическое воспитание играет важную роль на всех этапах развития человеческого общества. В современном обществе его роль значительно возросла. Причина этого в том, что доля тяжелого физического труда в последние годы значительно снизилась. Если сто лет назад 98 % энергии, необходимой для материального производства, создавалось за счет движения мышц людей и домашних животных, то сегодня этот показатель составляет 2-3 %.

Вся система физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении должна быть в первую очередь направлена на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма, ведь основным средством развития являются движения. Поэтому крайне важно организовать занятия физической культурой в детском возрасте, которые позволят набраться сил организма и обеспечить всестороннее развитие личности в будущем.

В физическом воспитании в дошкольных образовательных учреждениях большое значение придается деятельности, направленной на развитие индивидуальности ребенка, его самостоятельности в овладении различными видами деятельности. С этой целью большой эффект окажут физические упражнения, повышающие двигательную активность, спортивные игры, организация и проведение праздников, занятий и многое другое использование тренажеров в дошкольных образовательных учреждениях. В данной статье акцентировано внимание на данных аспектах физического воспитания детей дошкольного возраста, на основе зарубеж-

ного опыта показано значение повышения качества и количества занятий.

Ключевые слова: дошкольное образование, детский возраст, физическое воспитание, физические упражнения, недельный план, Великобритания, Финляндия, спортивные элементы.

Abstract. Physical education plays an important role at all stages of the development of human society. In modern society, its role has increased significantly. The reason for this is that the proportion of heavy physical labor has dropped significantly in recent years. If a hundred years ago 98% of the energy needed for material production was created by the movement of the muscles of people and domestic animals, today this figure is 2-3%.

The whole system of physical education in a preschool educational institution should be primarily aimed at the development and improvement of the cardiovascular, respiratory and immune systems of the body, because the main means of development are movements. Therefore, it is extremely important to organize physical education classes in childhood, which will allow the body to gain strength and ensure the comprehensive development of the individual in the future.

In physical education in preschool educational institutions, great importance is attached to activities aimed at developing the individuality of the child, his independence in mastering various types of activities. To this end, physical exercises that increase motor activity, sports games, organizing and holding holidays, classes and much more using simulators in preschool educational institutions will have a great effect. This article focuses on these aspects of physical education of kindergarten children, on the basis of foreign experience shows the importance of improving the quality and quantity of classes.

Key words: preschool education, kindergarten age, physical education, physical exercises, weekly plan, Great Britain, Finland, sports elements.

Кириш. Жисмоний тарбияни шакллантириш жараёни болалар учун айниқса мактабгача ёшдаги болалар учун муҳимдир, чунки бу давр фаол когнитив фаолият, интеллектуал, ҳиссий соҳанинг жадал ривожланиши, ўз-ўзини англашни шакллантириш, умуминсоний қадриятларни ривожлантириш билан тавсифланади. 6-7 ёшдаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотида уларнинг ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёжини ва «мушак шаклланиши» туйғусини қондириш муҳимдир.

Келажагимиз бўлган болаларнинг соғлигини мустақамлаш ва жисмоний жиҳатдан тўлиқ ривожлантириш учун ҳаракат фаоллигининг турли шаклларида фойдаланилади. Қўйилаётган вазифага боғлиқ ҳолда болаларнинг ёшидаги ўзига хосликлар ва бошқа шартлар болалар фаолиятининг шакллари сифатида аниқланади. Масалан, йилнинг иссиқ вақтида кўпинча болаларга турли спорт ўйинларининг элементларини, шу билан бирга велосипед ва самокатда сайр қилиш кабилардан фойдаланиш тавсия этилади. Қишда эса ўйинлар МТМ спорт залида ўтказилади. Баъзан қор ёққанда қорбўрон ўйнаш мумкин. Ҳозирги вақтда бир қатор болалар муассасаларида жисмоний тарбия бўйича ишлар жисмоний тарбия мутахассислари томонидан олиб борилмоқда. Аммо кўпгина мактабгача таълим муассасаларида тарбиячилар жисмоний тарбия машғулотларини ҳали ҳам ўзлари ўтказишда иштирок этадилар.

“Илк қадам” Давлат дастурида ҳам боланинг жисмоний ривожланишига катта аҳамият қаратилган, шу билан бирга боланинг компетенциялари бола организми ривожининг соҳаларини белгилашда биринчи ўринда “жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзининг шаклланиши”га эътибор қаратилади [4,24]. Шундай экан, ўқув режасида қўйилган жисмоний тарбия машғулотларини сонини ҳафтасига 5 кунга кўпайтириш лозим. Жисмоний машқлар, тоза ҳавода жисмоний машғулотлар, спорт ўйинлари элементлари ва машқлар, сайрда жисмоний машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар ва машқлар, жисмоний машғулотлар (спорт зали ёки тоза ҳавода) ва болани жисмоний жиҳатдан соғлом қилишга қаратилган ҳаракатли ўйинлар ва машқлар сонини кўпайтириш керак.

МЕТОДЛАР. Мактабгача таълим муассасалари тарбияланувчиларида жисмоний сифатларни ривожлантириш йўлларини аниқлашда, уларда жисмоний сифатларни шакллантиришнинг инновацион технологияларини такомиллаштириш бўйича олиб борилаётган тадқиқотда анализ, синтез, қиёсий-педагогик таҳлил, кузатиш каби усуллардан фойдаланилди.

МУҲОКАМА. Хориж тажрибаси фикримизни исботлашга ёрдам беради. Масалан, Болгарияда мактабгача ёшдаги болаларни тарбиялаш бўйича давлат дастури мавжуд. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия - спорт байрамларини ташкил этиш ва ўтказиш, суз-

иш машғулоти, чиниқтиришга катта эътибор қаратилган.

Буюк Британияда таълим боланинг индивидуаллигини, унинг турли хил фаолият турларини ўзлаштиришдаги мустақиллигини ривожлантиришга қаратилган. Буюк Британия бино ичида «болалар боғчаси» жуда хилма-хил жиҳозлар ва материалларга эга, жумладан, сувли ванна, унда сузувчи ўйинчоқлар ва сув тегирмонлари каби махсус «сув ўйинчоқлари» мавжуд; курук ва ҳўл кум кутилари кум ва боланинг ақлий ва жисмоний ривожланишига ҳисса қўшадиган кўплаб бошқа материаллар. Буюк Британияда мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия дарсларида асосий машғулоти гимнастика, рақс ва очик ўйинлардир.

Хитойда жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга катта эътибор берилади. Мактабга тайёргарлик жараёнида жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат: оптимал жисмоний ривожланишга кўмаклашиш; интизом каби ижтимоий фазилатларни шакллантириш, адолат, масъулият, ҳалоллик, ҳамкорлик; асосий восита кўникмаларини ва хавфсизлик қоидалари тушунчасини ривожлантириш; спортга қизиқиш ва муҳаббатни шакллантириш. Болалар боғчаси ўқувчиларининг жисмоний фаолиятининг асосий турлари - очик ўйинлар, гимнастика, рақс, югуриш, сакраш, улоқтиришдан иборат.

Германияда болалар боғчаларида режалаштирилган ва яхши жиҳозланган марказлар - рол ўйнаш, сюжет, режиссёрлик ўйинлари, лойихалаш ва экспериментлар учун хоналар бўлиши тахмин қилинмоқда. Жисмоний тарбия машғулоти учун зал ажратилган. Жисмоний тарбия дарсларида кўчма ўйинлар, гимнастика, югуриш, сакраш, улоқтириш, кўпинча сув ўйинлари ва сузиш дарслари дастурга киритилган. Болалар боғчаларидан бирида тажриба сифатида дарслар жорий этилган.

Америкалик мутахассислар мактабгача ёшдаги жисмоний тарбиянинг асосий мақсади боланинг баркамол ривожланишига ёрдам беришдир, деб ҳисоблашади. Жисмоний тарбия мактабгача ёшдаги болаларнинг психомотор, ақлий ва ҳиссий ривожланишига ҳисса қўшиши керак. Кўшма Штатлардаги мактабгача жисмоний тарбия дастурининг асосий жиҳатлари психомотор кўникмаларни шакллантириш, очик ўйинлар, таёқ, рақс, жисмоний тайёргарлик, сув ўйинларидан иборат.

Финляндияда, 1984 йил тавсияларига кўра, мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия дастури гимнастика, мусиқа машқлари, очик ва спорт ўйинлари, чанғи, конкида учуш, сузиш бўйича дарслар, дам олиш учун ориентиратсия каби турларни ўз ичига олади. Францияда кичик ёшдаги болаларни тарбиялаш ўйин фаолиятини, сезги органларини ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган. Дарслар жадвалида кўп вақт жисмоний тарбия, мусиқага бағишланган.

Японияда жисмоний тарбия дастурида болалар боғчаларида Таълим қуйидаги жисмоний фаолият турларини ўз ичига олади:

- 1) юриш, чопиш, сакраш;
- 2) отиш, суриш, тортиш, думалаш;
- 3) югуриш, сакраш, нишонга улоқтириш бўйича мусобақалар;
- 4) жамоавий очик ўйинлар;
- 5) тўплар, арқонлар ва бошқа қурилмалар билан ўйинлар;
- 6) ритм.

Японияда мактабгача жисмоний тарбия вазифалари қуйидагилардан иборат: восита ва ақлий ривожланиш, шакллантириш томон яхши ният муҳит ва интизом [10, 90].

Хорижий давлатлар мактабгача таълим тизимининг таҳлили шуни кўрсатадики, кўрсатилган мамлакатлар мактабгача таълим тизимида жисмоний тарбияга катта эътибор қаратилган. Шунинг учун мустақил юртимизда ҳам болалар жисмоний тарбиясининг самарадорлигини ошириш учун МТМлар тарбиячисининг кунлик иш режасига жисмоний тарбиянинг турли шакллари киритиш зарурлиги яққол кўринмоқда. Ва бу орқали боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияга қизиқишини ҳам ошириш мумкин бўлади.

НАТИЖА. Мактабгача таълим муассасаларида ҳафталик режа барча ривожланиш соҳалари бўйича мақсадларни белгилаш, тегишли марказларни тайёрлаш, машғулотларни ҳафта мавзусига мос равишда тақсимлашга йўналтирилган. Ҳафта мавзуси барча эркин фаолият марказлари орқали ўтиши лозим. Ҳафталик режада гуруҳдаги ва сайр вақтидаги дидактик ва ҳаракатли ўйинлар режалаштирилади. Болалар билан олиб бориладиган ишнинг мазмуни ва изчиллиги фаолият тури (фаол фаолият/ пассив фаолият; индивидуал фаолият/ кичик гуруҳда, катта гуруҳда; тарбиячи раҳбарлиги остида ўтадиган фаолият/ бола раҳбарлиги остида ўтадиган фао-

лият) ва уни ўтказиш жойи (хона ичидаги фаолият/ кўчадаги фаолият)ни ҳисобга олган ҳолда режалаштирилиши керак.

Ҳафталик режа хилма-хил ва мослашувчан бўлиши лозим. Бошқача айтганда, об-ҳаво ўзгариши ва боланинг қизиқувчанлигини ҳисобга олган ҳолда, режалаштирилаётган фаолият бошқасига алмаштирилиши ёки фаоллик вақти биров кўпроқ ёхуд камроқ вақтга мўлжалланиши мумкин. Масалан, агар тарбиячи баҳорда гуллаган боққа боришни режалаштирган бўлса-ю, об-ҳаво жуда ёмғирли бўлса, бу тадбирни хонада ўтказишнинг имкони бўлган бошқа тадбирга алмаштирилиши мумкин [4,18].

“Илк қадам” давлат ўқув дастури намунаси асосида 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия машғулоти режаси”да “Жисмоний ривожланиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш” га душанба куни, “ Тўғри усуллар билан юришга, югуришга ўргатиш”га эса чоршанба куни белгиланган. Бизнингча, жисмоний тарбиясининг самарадорлигини ошириш, болаларни ёшлигидан соғлом ва бақувват қилиб тарбиялаш учун режага ўзгариш киритиш керак бўлади. Чунки Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг кичик ёшдаги болаларни тарбиялаш ва таълим бериш бўйича бутунжаҳон конференциясидаги нутқида шундай дейилади: “Бу борада, авваламбор, ёшлар ва болаларга эътибор ва амалий ғамхўрлик кўрсатиш, уларни жисмоний ва маънавий баркамол этиб тарбиялашга алоҳида аҳамият қаратмоқдамиз. Болаларни кичик ёшдан бошлаб ривожлантириш, уларнинг

ўқиши учун муносиб шарт-шароитлар яратиш орқали келажақда ёшларнинг ўзлигини тўла намён этишига мустақкам замин яратяпмиз. Зеро, бу эзгу мақсадимиз йўлида сарфланган инвестициялар эртага бир неча баробар ортиғи билан қайтишига шубҳа йўқ”[1,2]. Шундай экан, мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбиянинг турли шаклларидадан фойдаланиш болаларнинг соғлиги, келажаги учун замин яратиши шубҳасиз.

Фикримизни рус олими В.Фролов ҳафта давомида режалаштирилган жисмоний машғулотларга алоҳида эътибор қаратиши[11,5] ҳам тасдиқлайди. Шундан келиб чиқиб, МТМлар жисмоний тарбия тизимида ўйинлар ва жисмоний машқларни қуйидагича алмаштириб фойдаланиш мумкин:

1.Душанба – спорт зали ёки тоза ҳавода жисмоний машғулоти: “Тўплар”, “Биз барглари йиғамиз”.

Ўйинлар номи	Дастлабки ҳолат	Бажариш	Такрорлаш
Ўз жойингизни топ ўйини	Болалар бирин-кетин тўсиқларни энгиб ўтишади	Улар гимнастика скамейкаси бўйлаб ўтишади, гардиш (обруч)орасидан ўтишади ва қайтишда скамейка орасидан "илон шаклида" ўтказишади ва ўз жойини эгаллайди.	3-4 марта
"Дарвозага кириш" ўйини.	Кўлларида тўп бўлган болалар 3-4 та қаторга сафланадилар ва чизик олдида туради.	Чизикдан 3 м масофада, кубларнинг ҳар бир устуни қаршисида дарвоза ётқизилган. Болалар бирин-кетин тўпни дарвозага айлантирадилар. Ҳар ким машқни бажариб бўлгач, дарвозага урилган тўплар сони ҳисобланади, бу ғолиб устунни аниқлайди Болалар тўпларни олишади ва ўйин давом этади.	

2.Сешанба – спорт ўйинлари элементлари ва машқлар -эрталабки сайрда (ҳафтанинг қолган кунлари кечки сайрда).Қуйидаги спорт элементлари бўлган ўйинларни тавсия қилиш мумкин:

Ўйинлар номи	Дастлабки ҳолат	Бажариш	Такрорлаш
"Гардиш орқали сакраш" эстафета пойгаси	Барча ўйинчилар иккита жамоага бўлинган ва бир вақтнинг ўзида устунлар бўйлаб жойлашган. Ҳар бир устун олдида 3 ва 5 метр масофада иккита гардиш биринкетин ётади ва тўп 7 метр масофада	Раҳбарнинг ишораси билан ҳар бир жамоанинг биринчи ўйинчилари биринчи гардишга югурадилар, унинг олдида тўхтайдилар, уни икки қўли билан олиб, бошлари устига кўтардилар, гардишни ўзларига кўядилар; иккинчи халқага югуриб, унинг марказида туриб, уни қўллари билан олиб, бошдан юқорига кўтарилиб, ерга туширилади. Шундан сўнг, ўйинчилар тўп атрофида югуриб, ўз жойларига қайтадилар. Кейинги бола ўйинни давом эттиради. Вазифани биринчи бўлиб бажарган жамоа ғалаба ҳисобланади.	3-4 марта

3. Чоршанба - сайрда жисмоний машғулотлар ("Қўшнингизни кўрсат", "Шарик", "Ойнада қўшнингизни кўрсатинг").

Ўйинлар номи	Дастлабки ҳолат	Бажариш	Такрорлаш
Ялмоғиз кампир	Оҳак сифатида оддий челақ, супурги сифатида ишлатилади	Иштирокчи бир оёғи билан челақда туради, иккинчиси ерда қолади. Бир қўли билан челақни тутқичидан, иккинчи қўлида швабрани ушлаб туради. Бу ҳолатда, бутун масофани босиб ўтиш ва оҳак ва супургини кейинги иштирокчига ўтказиш керак	3-4 марта

4. Пайшанба - ҳаракатли ўйинлар ва машқлар сайр вақтида қуйидаги ўйинлардан фойдаланиш мумкин: ("Бошдан дўппини олиш" ўйини, "Қувлашмачоқ" ўйини).

Ўйинлар номи	Дастлабки ҳолат	Бажариш
Тез поезд	Байроқлар ҳар бир жамоадан 6-7 метр масофада жойлаштирилади.	"Марш!" буйруғи билан. тез қадам билан биринчи ўйинчилар (югуриш тақиқланган) ўз байроқлари олдига борадилар, уларни айланиб ўтадилар ва устунларга қайтадилар, у ерда иккинчи ўйинчилар уларга қўшилади ва улар биргаликда яна бир хил йўлни қиладилар ва ҳоказо. Ўйинчилар бир-бирларини тирсакларидан ушлаб, юриш пайтида қўлларини локомотив боғловчи таёғи каби ҳаракатга келтирадилар. Олд ўйинчи - локомотив - тўлиқ тўлдирувчи билан жойга қайтганда, у узок хуштак чалиши керак. Станцияга биринчи келган жамоа ғалаба ҳисобланади.

5.Жума – жисмоний машғулотлар (спорт зали ёки тоза ҳавода). “Ғозлар”, “Қушлар”, “Қуёнчалар” каби ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Тўп билан пингвин	Иккита жамоа бир вақтнинг ўзида устунларга жойлашади. Уларнинг олдига 10 қадам жойда байроқ қўйишади	Жамоаларнинг биринчи рақамлари волейбол тўпини олади. Уни тиззалари орасига олиб, сакрашда ҳаракатланиб, улар байроққа шошилишади, уни ўнгга айлантириб, орқага қайтишади. Тўплар иккинчи ўйинчиларга, кейин учинчисига ва ҳоказоларга узатилади. Ўйинни биринчи бўлиб якунлаган жамоа ғалаба ҳисобланади. Болалар ўргатилганда, ўйинни қийинлаштириши мумкин: ҳар бир киши иккита тўп билан ҳаракатланиши керак - бири тиззалари орасига, иккинчиси эса қўлларида ушлаб туриши керак.	2-3марта
-------------------	--	--	----------

Эрталабки сайрларга киритилган машқларга эътибор қаратиш керак. Болаларга таниш ва улар томонидан яхши ўрганилган машқлар (“Текислан, Шамол дарах-ларни тебратади, Барглар) Тузилиши содда, мувофиқлаштириш осон машқлар (“Ғозлар”, “Қушлар”, “Қуёнчалар”).

Улар, албатта, қулай, оёқ камарини шакллантиришга қаратилган машқлар. (“Тизза қаерда”, “Келинг, синайлик”).

Нафас олиш машқларини, сакрашларни ўз ичига олади машқлар (“Тўплар”, “Биз кўзиқоринларни йиғамиз”).

Чаққонлик, мослашувчанлик, кучни ривожлантириш бўйича машқлар ёшга қараб аста-секин киритилиши керак (“Оёқлар юради”, “Велосипед”).

Эрталабки сайрлар учун қўлланмалар фақат болалар томонидан яхши ўзлаштирилганлардан фойдаланилади. Ҳафта давомида бошқа жисмоний машғулотлар билан алмаштириш мумкин. Бундан ташқари ҳар куни ҳаракатли ўйинлар ўтказиб туриш кераклигини ҳам унутмаслик лозим.

Жисмоний тарбия, эрталабки сайрлар учун машқлар тўпламини тузишда маълум машқлар кетма-кетлигига риоя қилиш керак.

Орқа томонни тўғрилаш ва эгилиш билан ҳатлаш.

Қўлларнинг думалоқ ва учиш ҳаракатлари.

Тананинг олдинга, орқага, ён томонга эгилиши ва думалоқ ҳаракатлар.

Бошнинг эгилиши ва думалоқ ҳаракатлари.

Утирган ва ётган ҳолатда оёқларни кўтариш (ёки оёқлари маҳкамланган ҳолда).

Оёқларини силкитиб (олдинга, орқага, ён томонга).

Сакрашлар.

Жойида юриш ва югуриш.

Жисмоний машғулотлар боланинг юрак-томир, нафас олиш тизими, мускул ва бошқа муҳим органларининг ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Бунга машғулотларда ҳаракатли ўйинлар, эстафета ўйинлари, спорт машқлари, югуришнинг турли шакллари, умуман ҳаракатга асосланган машқлардан фойдаланиш орқали эришилади.

ХУЛОСА. Болаларнинг жисмоний тарбияси мактабгача таълим муассасаларининг муҳим вазифаларидан биридир. Мактабгача ёшда орттирилган саломатлик инсоннинг ҳар томонлама ривожланишининг асосидир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти инсоният тарихидаги энг инсонпарвар шиорни эълон қилди: “2000 йилга келиб сайёрадаги ҳар бир инсонга соғлиқ! Шу билан бирга, «СОҒЛИК» тушунчаси жисмоний тарбиянинг ролини оширади. Жисмоний маданиятни мутлақо янги босқичга кўтариб, у инсоннинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун асос бўлиб, унинг пойдевори мактабгача ёшдан бошлаб қўйилади. Шу боис жисмоний тарбия тизимига етарлича эътибор бериш болаларнинг ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёжини қондиради, боланинг танасига ҳаракатнинг таъсири, уларнинг ҳаракат қобилиятлари ва кўникмалари мустаҳкамланади, жисмоний қобилиятлар ривожланади.

Жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишлари: эрталабки ва тетиклантирувчи гимнастика, уйқудан кейин, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний тарбия, спорт байрамлари ва бўш вақтни ўтказиш учун бевосита жисмоний машқлар фаолиятини кучайтириш бугунги кунда мактабгача таълим муассасалари жисмоний тарбия тизимида муҳим ва долзарблигича қолмоқда.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Кичик ёшдаги болаларни тарбиялаш ва таълим бериш” бўйича бутунжаҳон конференциясидаги нутқи. “Янги Ўзбекистон”, 2022 йил, 16 ноябрь, № 234.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3261-соғли қарори. 2017 йил.

3. Ўзбекистон Республикаси мактабгача тарбия Концепцияси. – Т.: 1992.

«Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури. –

4. “Илк қадам” мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Тошкент – 2018.

5. Нуриддинова М. М. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний

ҳужжатлар мажмуи – Тошкент “Мухаррир”. 2013.

6. Салимов Ғ.М. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining o'rni "Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar" Xalqaro miqiyosi dagi ilmiy amaliy-anjuman www.openscience.uz 2022, 28-29 aprel.

7. Салимов Ғ.М. Sog'lom turmush tarzining asosiy omillari.// “Science and education scientific” journal . issn 2181-0842 volume 3, issue 4 april 2022.