



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ  
ВАЗИРЛИГИ НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ  
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

# **КУРС ИШИ**

**МАВЗУ:** Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмуни



**Бажарди:** Турсунов ф

**Текширди:**

**Тошкент-2013**

## **Мавзу: Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмуни**

### **Режа:**

1 БОБ. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмунининг назарий асослари

1.1. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари.

1.2 Баркамол шахсни тарбиялашда мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти.

2 БОБ. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмунининг амалий аҳамияти .

2.1. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмун ва воситалари.

2.2. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашда ёш хусусиятларини инобатга олишнинг мазмуни.

Хулоса

Фойдаланган адабиётлар рўйхати

## Кириш

**Мавзунинг долзарблиги:** Жисмоний тарбия туғисидаги таълимот педагогиканинг таркибий қисми ҳисобланади. Педагогика фанининг мазкур соҳасига қарашли турли ҳодисаларга таъриф берилганда, «Бадантарбия», «жисмоний баркамоллик», «жисмоний тарбия», «жисмоний ривожланиш» деган асосий тушунчалардан фойдаланилади.

«Бадантарбия» тушунчаси энг умумий ҳисобланади. У халқ умумий маданиятининг бир қисми сифатида қаралади. Бадантарбия жамятнинг одамлари жисмоний жиҳатдан мукаммаллаштириш учун тупланган, вужудга келтирилган ва фойдаланиладиган моддий ҳамда маданий қадриятлари йиғиндисидир.

Бадантарбиянинг мазмуни қуйидагилардан иборат: 1) меҳнат ва турмушдаги қуникмаларни (тартиблилик, қийимларнинг озодалиги, хоналарнинг тозаллиги) ва гигиеник режимга доир одатларни (фаолият ва дам олишнинг оқилона тартиби, уқу, овқатланиш гигиенаси ва ҳоказолар)ни; 2) табиатнинг табиий шароитларида организмни қинқитириш (хаво, қуёш ва сув)ни; 3) жисмоний машқларни уз ичига олади.

Жисмоний баркамоллик – одамнинг таиҳан шарт қилиб олинган уйғун жисмоний ривожланиши, саломатлиги, жисмоний тайёрқарлиги даражаси бўлиб, у жамят талабларига энг мақбул тарзда мос қелиши қерак.

**Муаммонинг ишланганлик даражаси:** Узлуксиз таълим жараёнида ёшларни жисмоний тарбиялаш масаласи қенг ўрганилган соҳалардан бири бўлиб, ўзига хос педагогик тизимнинг ишлаб қиқилганлиги билан тавсифланади. Қ.Ҳошимов, М.Очилов, С.Темирова, О.Мусурмонова, С.Нишонова, У.Маҳқамов, М.Иномова, М.Қуроноқ, С.Очилов, Н.Ортиқов, Қ.Қурбонбоев, Ж.Тошматова, Ш.Олимов қаби олимлар таълимнинг турли

боскичларида ёшларни жисмонийтарбиялашнинг педагогик асосларини ишлаб чиққанлар.

Буюк бобоколонимиз А.Авлонийнинг ҳаёти ва ижодини қуйидаги олимлар тадқиқ қилишди. О.Хасанбоева, Ҳомиджон Хомидов , Санобор Нишонова , Зуннунов, Комилжон Хошимов ва бошқалар .

**Курс ишининг мақсади:** Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмунини ўрганиш, педагогик йўлларини аниқлаш.

**Курс ишининг объекти:** Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни.

**Курс ишининг предмети:** Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмуни, шакл ва йўллари.

**Курс ишининг вазифалари:**

1. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнини кузатиш ва таҳлил қилиш.
2. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашга оид бериладиган тушунчалар мазмуни.
3. Таҳлил қилиш, умумлаштириш асосида Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш масаласини муаммо сифатида аниқлаш

# **1 БОБ. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмунининг назарий асослари**

## **1.1. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари.**

Ўсиб келаётган ёш авлодни уйғун ривожлантириш ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни кузда тутилади. У тарбия – таълим муассасалари. оила жамоат ташкилотларининг биргаликдаги куч ғайратлари билан амалга оширилади. Жисмоний тарбия соғлиқни яхшилашга, жисмоний сифатларни ривожлантиришга, ёшларни меҳнатга ва Ватани ҳимоя қилишга тайёрлашга қаратилгандир.

Жисмоний тарбия туғисидаги таълимот педагогиканинг таркибий қисми ҳисобланади. Педагогика фанининг мазкур соҳасига қарашли турли ҳодисаларга таъриф берилганда, «Бадантарбия», «жисмоний баркамоллик», «жисмоний тарбия», «жисмоний ривожланиш» деган асосий тушунчалардан фойдаланилади.

«Бадантарбия» тушунчаси энг умумий ҳисобланади. У халқ умумий маданиятининг бир қисми сифатида қаралади. Бадантарбия жамиятнинг одамлари жисмоний жиҳатдан мукаммаллаштириш учун тупланган, вужудга келтирилган ва фойдаланиладиган моддий ҳамда маданий қадриятлари йиғиндисидир.

Бадантарбиянинг мазмуни қуйидагилардан иборат: 1) меҳнат ва турмушдаги қуникмаларни (тартиблилик, қийимларнинг озодалиги, хоналарнинг тозаллиги) ва гигиеник режимга доир одатларни (фаолият ва дам олишнинг оқилона тартиби, уқу, овқатланиш гигиенаси ва ҳоказолар)ни; 2) табиатнинг табиий шароитларида организмни чиниктириш (хаво, қуёш ва сув)ни; 3) жисмоний машқларни уз ичига олади.

Жисмоний баркамоллик – одамнинг таихан шарт килиб олинган уйғун жисмоний ривожланиши, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги даражаси булиб, у жамият талабларига энг макбул тарзда мос келиши керак.

Жисмоний ривожланиш – одам организмнинг таркиб топиши, унинг шакллари ва вазифаларининг узгаришини ифодалайдиган биологик жараёндир. Тор маънода бу антропометрик ва биометрик курсаткичлар: буйи, тана оғирлиги, кукрак кафаси айланаси, упка сиғими, кадди - комат ва бошкалардир. Жисмоний ривожланиш биологик ҳаёт конунлари- муҳит ва организмнинг бирлиги, микдор узгаришларининг сифат узгаришларига мунтазам равишда утишга мувофик тарзда амалга ошади. Зотан, турмуш шароитини, жумладан жисмоний тарбия методларини узгартириб, организмнинг функционал имкониятлари даражасини анча ошириш, жисмоний ривожланиш курсаткичларини узгартириш мумкин.

Жисмоний тарбия билан тарбиянинг бошка жихатлари уртасидаги боғланиш. Жисмоний тарбиянинг бошка жихатлари билан узаро алоқаси, бир томондан, тарбия мақсади ва вазифалари бирлиги билан, бошка томондан, шахс тузилиши ва унинг ривожланишида биологик ва ижтимоий нарсаларнинг бирлиги билан белгиланади. Жисмоний тарбия жараёнида онгни ривожлантиришга, ахлоққа мувофик одамлар хулк атвориға фаол таъсир этиш мумкин.

Мустаҳкам саломатлик ва тулаконли жисмоний ривожланиш умумий юксак ишчанликни, турли ҳилдаги вазифаларни бажаришга тезда мослашишни белгилайди. Жисмоний машқлар организмнинг усиши ва ривожланишига, унинг функционал имкониятлари кенгайишига чуқур таъхсир курсатади. Ҳаракат фаоляити миянинг пешона кисмидаги булимлари ривожланишига ижобий таъсир курсатади, у аклий фаоляитни амалга оширишда етакчи урин тутуди. Қуллар ва бармоқларнинг ҳаракати нутк ҳаракати маркази ривожланишини рағбатлантиради. Шу муносабат билан боланинг нутки, шу билан бирга фикрлаши эртарок ва тулаконлироқ

ривожланади. Ҳаракат барча анализатор системаларнинг ишини фаоллаштиради. Шу тариқа ҳиссий органлар тезроқ ва муваффақиятлироқ ривожланади. Жисмоний ва аклий тарбиянинг мустаҳкам алоқаси фазодаги мулжал олишларини ривожлантиришда ҳам намоён бўлади. Улар аклий фаолият хилма – хил турларининг зарур жихати бўлиб, фақат қуриш органи орқалигина эмас, шу билан бирга ҳаракат органлари ва бошқа анализаторлар иштирокидаги жисмоний машқлар ёрдамида айниқса фаол узлаштирилади.

Режим жараёнларини, жисмоний машқларни утказиш, чиникиш пайтида болаларнинг дунёқараши узгаради, улар айрим энг оддий махсус билимларни эгаллаёдилар. Мустаҳкам соғлиқ фаол аклий фаолиятнинг асоси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ахлокий тарбия билан боғлиқдир. Болалар гигиена, чиниктириш тадбирларини, ҳаракатли уйинларни бажариш чоғида фақат ахлокий ҳулқ - атвор (мардлик, ҳалоллик, тартиблилик ва ҳоказолар) туғрисидагина тасаввурларга эга бўлиб қолмай, шу билан бирга анна шу ҳулқ - атвор ҳусусида машқ қиладилар, уларда иродавий сифатлар (қатъият, мустақиллик ва ҳоказолар) ривожланади. Аксарият жисмоний машқларнинг ҳис – туйғуга бойлиги уларнинг бола шахсини шакллантиришга таъсирини кучайтиради.

Жисмоний тарбия асосан ишнинг жамоа шаклларида амалга оширилади. Жисмоний машғулотларда, ҳаракатли уйинларда болаларда жамоатчилик туйғуси шаклланади, уюшқоқлик, интизом тарбияланади.

Жисмоний тарбия билан эстетик тарбиянинг алоқаси даставвал шунда уз ифодасини топадики, тулакони жисмоний ривожланиш – бола эстетик ташқи қурилишининг гаровидир. Болаларда чиройли қадди - қомат, умумий эстетик қиёфа (чиройли қийинган, тартибли ва ҳоказо) туғрисида тасаввурлар шаклланади. Болалар машқларни бажарар эканлар, эркин.

чиройли ифодали ҳаракат килишга урганадилар, бу эса эстетик туйғуларни тарбиялашга кумаклашади.

Жисмоний тарбия меҳнат тарбияси билан чамбарчас боғлиқдир. Умумий чидамлилиқни ривожлантириш – ишчанлиқни тарбиялаш асосидир. Жисмоний машқлар жараёнида ҳаракат тажрибасини туплаш, ҳаракатлар уйғунлигини, кучни, чамалашни ва бошқа қобилиятларни ривожлантириш меҳнат ҳаракатларини эгаллашда уз таъсирини курсатади. Иродавий куч - ғайрат сарфлаш одатини тарбиялаш ҳам муҳимдир. Соғлом, чаккон бола меҳнат топшириқларини осон бажаради.

Жисмоний тарбиянинг табиий – илмий асослари. Боланинг биологик ривожланиши жараёнини табиий фанлар мажмуи урганади, уларнинг асосини И.М.Сеченов, И.П.Павлов, ва улар издошларининг организм ва муҳит бирлиги, организмнинг яхлитлиги ва унинг ҳаётий фаолиятида марказий асаб системасининг тартибга солувчилик роли ҳақидаги таълимоти ташкил этади.

Олий асаб фаолияти, шартли реффлекторла воситалари организмнинг муҳит билан узаро алоқасини ва унга энг қуп даражада мослашувини таъминловчи асосий қонунларнинг кашф этилиши болани тулакони жисмоний ва ижтимоий ривожлантиришда тарбиянинг ролини туғри тушунишга, болалар организмнинг функционал имқониятларини қенгайтиришга ёрдам берди.

Организмдаги барча жараёнларнинг бирлиги туғрисидаги қоида қуп қиррали масала сифатида қуриб чиқилади.

Биринчидан, организм ягона бир бутунлиқдан иборат бўлиб, ундаги алоҳида органлар ва системаларнинг ишини узаро боғлиқ қилиб қуяди. Бу қоида жисмоний тарбия, болага алоҳида ёндашиш вазифаларини ҳал этишининг асосини ташкил этади: «жумладан қиниктириш фақат шамоллаш қасаллиқларни олдини олиш учун эмас, шу билан бирга организмнинг атроф



муҳитнинг турли ноқулай таъсирларига чидамлилигини ошириш учун утказилади; ҳар томонлама жисмоний ривожланиш шунинг учун керакки, органлар ва системалар ривожланишидаги номутаносибликлар улардан ҳар бирининг ишлашига уз таъсирини утказди, бу эса соғлиқнинг ахволида ҳам, ҳаракат сифатларида ҳам намоён булади.»

Иккинчидан, организм – ягона бир бутун булиб, унда жисмоний ва руҳий жараёнлар бир – бирини шарт қилиб қуяди. Бу қоида мактабгача тарбия муассасасида бутун ишни ташкил этиш учун айниқса муҳимдир. Жисмоний тарбия воситалари нормал жисмоний ривожланишни, яхши қайфиятни, болаларнинг босик ва айни пайтда шодон ҳолатини уларнинг ишчанлигини таъминлашга даъват этилгандир. Бусиз болада руҳий жараёнларнинг тулақонли кечиши, унинг ҳар томонлама ривожланиши мумкин эмас.

Учинчидан, организм яхлит бир нарса сифатида атрофдаги муҳит билан узаро алоқада булади. Ўзгариб бораётган муҳит шароитларига юксак даражада мослашиш мураккаб динамик андазаларни ва шартли реффлекторли алоқаларни вужудга келтириш билан таъминланади. И.П.Павловнинг беихтиёр ҳаракатларнинг шартли реффлектор табиатига боғлиқлиги биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг узаро алоқаси ҳақидаги таълимотинегизида жисмоний машқлар дидактикаси ишлаб чиқилади, болаларнинг маданий – гигиеник қуникмаларни ва одатларни узлаштириши руй беради.

Олий асаб фаолияти типлари туғрисидаги таълимот катта аҳамиятга эга, чунки болаларнинг узига ҳос ҳусусиятларини урганиш, алоҳида иш олиб бориш методикаси шунга асослангандир.

## **1.2 Баркамол шахсни тарбиялашда мактабгача таълим муассасаларида болаларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти.**

Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари жамиятнинг эҳтиёжлари билан белгиланади. Бу эҳтиёж тарбиянинг умумий мақсадидан келиб чиқади, бу мақсад узида маънавий бойликни, ахлокий покликни ва жисмоний баркамолликни мужассамлаштирган уйғун ривожланган шахсни шакллантиришдан иборатдир. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси вазифаларини ҳал этишда уларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади. Жадал узиш ва ривожланиш мактабгача ёшдаги бола организмнинг узига ҳос хусусиятидир. Лекин системалар ва улар вазифаларининг шаклланиши хали тугалланмаган булади. Шунинг учун мактабгача ёшдаги бола жуда нозик булади. Шу муносабат билан куйидаги соғломлаштириш вазифалари биринчи уринга куйилади:

- 1) ҳаётни муҳофаза қилиш, касалликка қарши кураш олиб бориш, организмнинг ташқи муҳит таъсирига қаршилигини ошириш;
- 2) организмнинг барча системаларини туғри ва уз вақтида ривожлантириш, уларнинг функционал имкониятларини кенгайтириш туғри қадди - қомат ва товонни шакллантириш уйғун жисмоний ривожлантириш.

Болалар организмнинг номукамаллиги, нозиклиги билан бирга унга қудратли ривожланишни таъминловчи хусусиятлар ҳам ҳосдир. Бу барча туқималарнинг жуда эгилувчанлиги, тезқорлиги, мода алмашинуви жараёнларининг жааллигидир. Унинг жуда катта мослашиш имкониятлари шунинг натижасидир. Бола шароитларнинг узгаришига, жисмоний зуриқишга катталарга нисбатан анча тезроқ ва яхшироқ мослашади. У узига тушунарли билим ва қуникмаларни узлаштиришга идроқи баланд булади, бу эса бир қанча таълимий вазифаларни ҳал этиш имконини беради:

- 1) жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва маданий – гигиеник қуникмаларни узлаштириш билан боғлиқ дастлабки билимларни шакллантириш;

- 2) шахсий ва ижтимоий гигиена куникмаларини сингдириш;
- 3) келгусида спорт билан шуғулланиш учу насос булиб ҳизмат киладиган ҳаётий зарур ҳаракатлар малака ва куникмаларини шакллантириш.

Жисмоний машқлар болаларнинг тулакони аклий, ахлокий, эстетик ва меҳнат тарбиясига ёрдам бериб, уларнинг маънавий – иродавий сифатларини (жасурлик, ҳалоллик, катъият ва бошқаларни) ривожлантиради.

Жисмоний тарбия мақсадлари ва вазифаларини муваффақиятли амалга ошириш учун бизнинг мамлакатимизда ягона давлат системаси бирпо этилган.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизими. Ўзбекистонда жисмоний тарбия тизими мафкуравий, илмий – методик, дастурий – меъёрий, асослар бирлигидан иборат. Ўзбекистондаги жисмоний тарбия тизими узини гоёвийлиги, халқчиллиги ва илмийлиги билан ажралиб туради. У баркамол авлодни тарбиялаш, ривожлантириш, соғломлаштириш билан боғлиқдир. шунингдек жисмоний тарбиянинг меҳнат билан алоқасига боғлиқдир.

Мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшдаги болалар билан иш олиб боришда бу коидалар куйидагиларда уз ифодасини топади. Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш коидаси ҳаракат маданияти асосларини шакллантиришни ва айна вақтда аклий қобилиятларни (топқирлик, кузатувчанлик, кизикиш ва бошқалар), ахлокий фазилатларни (интизомлилик, жамоатчилик, ва бошқалар), эстетик дидни ривожлантиришни таъминлайди. У ёки бу алоҳида жисмоний машқ турларига эрта ихтисослашувига йул куйиб булмайди. У бола саломатлигига ва унинг уйғун жисмоний ривожланишига зарар етказиши, янги куникмалар, кейинчалик спорт маҳорати таркиб топишида, шаклланишида кийинчилик туғдириш мумкин.

Соғломлаштириш йуналиши коидаси материаллар ва воситалар мазмунини, ҳажмини танлашни кузда тутуди, у саломатликни

мустаҳкамлашни, шифокор – педагог назоратини амалга оширишни таъминлайди.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат тажрибаси билан алоқаси коидаси болаларни ижтимоий асосланган ҳар ҳил ҳаракатлар тажрибаси билан бойитишда намоён булади. Турли воситалардан фойдаланиб, болаларда аниқлик, ҳаракатлар тезлиги, шароитга боғлиқ тарзда узини қайта қура олиш, укув, меҳнат, маиший каби ҳар қандай янги фаолиятда тезда уз урнини топиш тарбияланади.

Мактабгача тарбия болалар муассасаларида жисмоний тарбия системаси жисмоний тарбия вазифалари рўёбга чиқариладиган илмий асосланган мазмун, воситалар, методлар ва шартларнинг комплекс мазмунидан иборатдир.

Жисмоний тарбия шартлари. Асаб системасинимухофаза қилиш болани тулақонли жисмоний ва руҳий ривожлантиришнинг муҳим шартларидан биридир. Даставвал у фаолиятнинг турли хилларини алмаштиришни белгилаб берувчи оқилона режимни ташкил этиш орқали таъминланади, бунда турли шакллардаги ҳаракатларга қатта урин берилади. Боланинг кундузги ва тунги тулақонли уйқусини таъминлаш ҳам жуда муҳим аҳамиятга эгадир, бу яққа тартибдаги эҳтиёжлар ва олий асаб фаолиятининг иши хусусиятларига мувофиқ амалга оширилади.

Асаб системасининг босиклиги учун қулай руҳий иқлим яратиш қатта аҳамиятга эгадир. Ижобий ҳис – туйғулар бош миёна қобиғи ишини яхшилайдди, ундаги биотокларнинг бир меъёра бўлишига таъсир этади. Бу барча анализатор системаларини ривожлантиришга, турли – туман руҳий жараёнларнинг муваффақиятли кечишига ёрдам беради.

Ҳиссий ҳолатнинг узгариши билан барча органлар фаолияти узгаради. Ижобий ҳиссиёт физиология системалари вазифаларини фаоллаштиради,

салбийлари – чарчатади: юрак уриши тезлиги камаяди, томир уриши сусаяди, конга кислороднинг келиши пасаяди.

Ижобий хис – туйғу ҳолатидаги бола яхши овкат ейди, яхши ухлайди, атрофдаги болаларга ва катталарга ҳайрихоҳлик билан муносабатда булади, кам касал булади, тулакони ривожланади, унда ишонч, дилкашлик, некбинлик шаклланади.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги жисмоний тарбиянинг навбатдаги шакли оддий муҳитни барпо этиш зарурлигидир, яъни хона ва участкани оқилона ривожлантириш, болаларнинг ёшига мувофиқ тарзда мебель ва бадантарбия ускуналари билан таъминлашдир.

Зал ва участка болаларнинг ҳаракатга булган эҳтиёжини кондириш учун энг куп даражада мос булиши керак. Бунинг учун залда камида турт катор гимнастика девори, туртта скамейкаси, бордон тушаклар, бир неча дарвозачалар, тахтачалар, нишонлар ва болаларнинг сонига караб кичик ускуналар булиши керак.

Участкада физкультура анжомлари булган спорт майдончаси, сакраш чуқурчаси булган югуриш йулкаси, спорт таркибий кисми булган уйинлар учун турли мосламалар булиши керак. Қишда спорт майдончаси яхмалак килинади, югуриш йулкаси эса чанғи учиш жойи булади.

Мавжуд нормативларга мувофиқ тарзда санитария – гигиена вазиятини барпо этиш ҳам жисмоний тарбиянинг муҳим шартидир. Бу шарт хона ва участкада озодалик ва тартибни саклашни, хонада оқилона ёруглик, ҳаво ва ҳарорат режимига риоя этишни шунингдек болалар ва катталар кийими гигиенасини кузда тутуди.

## **2 БОБ. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмунининг амалий аҳамияти**

### **2.1. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш мазмун ва воситалари**

Жисмоний тарбия мазмуни ижтимоий – тарихий тажрибанинг шундай қисмики, у одам саломатлигини сақлашни ва мустаҳкамлашни шунингдек ҳаракат маданиятини таъминловчи билимлар, малакалар, қуникмаларни ўз ичига олади.

Мазмун – санитария – гигиена маданияти ва нормалари ва қоидаларини (тана, овқат ейиш, турар жой ва ҳ.к ) билишни ва уларни бажара олишни ўз ичига олади.

Ҳаракат маданияти турли ҳаракатларни ишлаб чиқилган нормативларини эгаллашни ва шу асосда мувофиқлик, чакқонлик, тезлик, чидамлилиқ каби сифатларни ривожлантиришни назарда тутди.

Мактабгача тарбия педагогикасида бола эгаллаши лозим бўлган маданий - гигиеник қуникмаларни қуйидаги гуруҳлари ажратилади:

- а) овқат ейиш қуникмалари (овқатни тартиб билан олиш, яхшилаб чайнаш, қошиқдан, санчиқдан, салфеткадан фойдаланиш ва ҳ.к);
- б) ўз танасини парвариш қилиш қуникмалари (ювиниш, соч тараш ва ҳ.к);
- в) хонада тартибга риоя этиш, қиймлардан фойдаланиш ва унга қараш қуникмалари (тез қийиниш ва ечиниш, қийимларни тартибли, озода сақлаш ва ҳ.к).

Болалар ҳаракат қуникмалари ва малакаларини эгаллайдиган жисмоний машқлар ҳам белгиланган:

а) асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, тирмашиб чиқиш, улоктириш, мувозанатни саклаш машқлари); умумий ривожлантирувчи машқлар, сафга туриш ва кайта сафга туриш;

б) спорт машқлари (сузиш, чангида юриш, коньки учи шва ҳ.к).

Ҳаракатли уйинлар (мазмунли, мазмунсиз спорт таркибий қисмлари булган уйинлар ва бошқалар) ҳам курсатилган, ёзги ва қишки даврда участкадан ташқарига қилинадиган узоқ сайрлар кузда тутилган.

Жисмоний тарбия ишининг мазмунини белгилаб берувчи асосий ҳужжат «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастуридир. У болаларни изчил ҳаракат малакалари ва куникмаларига ургатиш имконини беради, ҳаракатларнинг мувофиқчилигини ривожлантиради, жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезлик, чидамлилиқ)ни тарбиялайди.

Жисмоний тарбия тизимидаги ишлар хилма-хил воситалар ёрдамида амалга оширилади: гигиеник омиллар (туғри режим, мақсадга мувофиқовқатланиш, гигиеник вазият, маданий-гигиеник кўникмаларни шакллантириш, мустаҳкамлаш учун), жисмоний машқлар.

Болалар ҳаётининг режими (тартиби) – бу бедор юриш, ухлаш, овқатланиш, фаолият хилма-хил турларининг ҳар куни муайян изчилликда такрорланиб, оқилона алмашилиб туришидир. Тартиб ривожланиш учун қулай шароит таъминлаши керак, шунинг учун у боланинг ёши, унинг саломатлиги, катталар меҳнатининг хусусиятлари, бола тарбияланаётган оила турмуши ва муассасага боғлиқ тарзда узгаради.

Муайян вақт ичида тартибнинг асосий таркибий қисмлари бир маромда ва доимий булиши унинг ажралмас хусусиятларидир.

Тартибнинг бир маромдалиги табиат ходисаларининг мароми, организм фаолиятининг маромига асосланади. Бу бедор юриш ва ухлашнинг, тана

хароратининг ўзгариши, нафас олиш, юрак уришининг қисқариш маромида, овқат хазм қилиш трактининг иш маромида намоён бўлади ва ҳоказо.

Оқилона тартиб: 1) бедор юриш ва ухлашнинг энг мақбул нисбати асосида қурилади, бу вақтда бошмия қобиғи участкалари ўртасидаги вазифалар қайта тақсимланади, олинган ахборот қайта ишланади; 2) ақлий ва жисмоний ишларнинг нисбати, овқат хазм қилиш маромини ҳисобга олиш асосида қурилади.

Тартибдан четга чиқиш дарҳол боланинг кайфиятида, шу билан бирга унинг хулқ-атворида намоён бўлади.

Тартибни тузишда қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

1. Олий асаб фаолиятининг ёш хусусиятларини.
2. Овқат хазм қилиш системаси ишидаги ёш хусусиятларини.
3. Алоҳида хусусиятлар: асабий болалар ва асаб тизими заиф бўлган болалар кўпроқ ухлашлари керак.
4. Ҳаракатга бўлган ёш эҳтиёжлари: бир кеча кундуздаги ҳаракат миқдори 3 ёшли болаларда 10-19 минг қадамни, 7 ёшли болаларда 14-25 минг қадамни ташкил қилади.
5. Йил фасли, иқлим шароитларини болаларни уйқусини ташкил этишда ҳисобга олиш лозим.

Тўғри ташкил этилган овқатлани болаларни тўлақонли жисмоний тарбиялашнинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Овқатланиш ўсиб бораётган организм учун ғоят муҳимдир, чунки у барча тўқималарнинг нормал ўсиши ва ривожланишини таъминлайди.

Чиниқтириш деганда организмнинг атроф-муҳитдаги турли табиий таъсирлар (ҳарорат, намлик, қуёш нури даражасининг ўзгариши)га энг кўп чидамлилиги, мослашишини тарбиялаш тушунилади.

Болада фақат ҳарорат, иқлим ўзгаришларига тез таъсир билдиришгина таркиб топмасдан шу билан бирга гемоглабин миқдори ошади, уларнинг



иммун тизими яхшиланади. Болалар турли касалликларга камрок чалинадилар ва уларни организмлари касалликларни тезда енгади.

Чиниқтиришни ташкил этишда қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим.

1. Чиниқтиришни бутун йил давомида мавсумий ҳолатларни ҳисобга олиб, мунтазам ўтказиш керак.
2. Таъсир этувчи воситаларнинг кучини аста-секин кучайтириш зарур.
3. Боланинг саломатлигини, ёш хусусиятини, ҳиссий ҳолатини, уй ва мактабгача таълим муассасасини шароитини ҳисобга олиш зарур.

Кундалик ҳаётда чиниқтириш тадбирларини жисмоний машқлар, боланинг хилма-хил фаолияти билан боғлиқ ҳолда олиб бориш чиниқтириш учун ҳам организмни мустаҳкамлаш учун ҳам яхши натижа беради.

Маданий-гигиеник кўникмалар ва одатларни тарбиялаш. Маданий-гигиеник кўникмаларга баданни озода тутишга, тўғри овқатланишга, атроф-муҳитда тартиб сақлашга риоя қилиш ва болаларнинг бир-бирлари билан, катталар билан, ўзаро маданий муносабатларига доир кўникмалар киради.

Маданий-гигиеник кўникмаларни шакллантиришда қуйидаги шартларга эътибор қаратиш зарур:

1. Мактабгача таълим муассасаси ва оилада ҳаракатлар ва топшириқларни бажариш учун қулай вазиятни (қулай мебель, жиҳозлар) яратиш.
2. Ўзлаштирилаётган маданий-гигиеник кўникмаларни қатъий белгиланган тартибда бир вақтда бажаришга ўргатиш.
3. Ҳар бир бола билан яқка тартибда иш олиб бориш.
4. Болаларни маданий-гигиеник кўникмаларни ўзлаштиришларини назорат қилиб бориш.
5. Болаларни катталарнинг барча гигиеник ва маданий талабларини сўзсиз бажаришга ўргатиш.

Жисмоний машқлар ва массаждан фойдаланиш жисмоний машқлар – жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга қаратилган махсус ҳаракатлар,

шунинг ҳаракат фаолиятининг мураккаб турларидир. Жисмоний машқлар организмга кўп қиррали физиологик таъсир кўрсатади. У мода алмашинувини, қон айланиш жараёнларини фаоллаштиради, суякларнинг ўсишига ёрдам беради.

Кичик болаларни тарбиялашда пассив гимнастика турларидан бири – массаж (уқалаш) қўлланилади. Уқалаш таъсирида қон таркиби, асаб тизими вазифалари, шунингдек тер ива мускулларнинг озикланиши яхшиланади, иссиқлик чиқиши кўпаяди, мускулларнинг чарчаши йўқолади.

Уч ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашнинг ёш тавсифи ва вазифалари. Илк ёшдан бола организмида жиддий ўзгаришлар юз беради. Скелетнинг тоғай тўқимасида суяк тўқимаси пайдо бўла бошлайди мускул ва пайлар заиф бўлади, лекин уларнинг қисқариш хусусиятлари яхшиланади. Боланинг вазни ортиб боради, унинг асаб тизими ривожланади, миянинг тез ўсиши ва анализаторларнинг ривожланиши кузатилади.

Илк ёшдаги болаларнинг кун тартиби илк ёшдаги тартиб боланинг тўғри ривожланиши ва тарбияланишининг асосидир. Илк ёшдаги болалар учун ухлаш ва бедор юриш қонуниятларига боғлиқ равишда табақалаштирилган ёш режимлари ишлаб чиқилган. Илк ёшдаги болаларнинг биринчи гуруҳида учта кичик ёш гуруҳи учун табақалаштирилган тартиб ташкил этилади:

1. 2,5-3 ойдан 5-6 ойгача; 5-6 ойдан 9-10 ойгача; 9-10 ойдан 1 ёшгача.
2. 1 ёшдан 2 ёшгача бўлган болалар гуруҳида 2 та режим мавжуд. 1,5 ёшгача бўлган болалар 2 марта ухлайдилар 1,5 ёшдан кейин эса болалар бир марта ухлашга ўтказилади.
3. 3 ёшга қадам қўйган болалар 1 та режимга ўтадилар.

Илк ёшдаги болаларни овқатлантириш. Илк ёшдаги болалар ҳар 3-3,5 соатда гигиеник шароитда, белгиланган вақтда овқатлантирилади. 2 ёшга

қадам қўйган болаларни овқатлантиришда улар кичик гуруҳларга бўлинади. 3 ёшли болалар эса овқатларни мустақил ва тартибли ейишга ўргатиб борилади.

Илк ёшдаги болаларда маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялаш. Илк ёшдаги болаларда кийинишга, ювинишга, овқатланишга ижобий муносабатларни яратиш, ўзига-ўзи хизмат қилиш кўникмаларини мустақил ҳаракатларни шакллантиришга тайёргарлик бўлиб хизмат қилади.

1,5-2 ёшли бола деярли ҳамма кийимларини ўзи еча олади, тахлаб қўяди ва кийимларини айримларини кия олади. Бу ёшдаги болалар ўзлари ювинадилар ва артинадилар.

2-3 ёшли болалар мустақил овқат ейишга кийимларини кийиб ечишга ўргандилар.

Илк ёшда жисмоний машқлар ва уқалаш. Бола ҳаётининг дастлабки йилида уқалаш ва гимнастика ҳар куни якка тартибда ўтказилади.

2 ёшга қадам қўйган болалар билан машғулотлар ўтказаётганда юришни, арқонга чиқишни, сакрашни, буюмни улоқтиришни, мувозанатни ривожлантиришга алоҳида эътибор берилади.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашнинг ёш тавсифи ва вазифалари. Бу ёш даврида бола организмда ката ўзгаришлар содир бўлади. 7 ёшга борганда боланинг бўйи ўртача 120 см гача ўсади. Орган ва тизимларда морфологик ва функционал ўзгаришлар бўлади. Умуртқанинг эгилувчанлиги ортади, мускулларнинг куч даражаси кучаяди, ўпканинг хажми ўсади. Нафас олиш чуқурроқ ва узокроқ бўлади. Овқат хазм қилиш аппарати барқарор ишлайди.

## **2.2. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашда ёш хусусиятларини инобатга олишнинг мазмуни**

Мактабгача таълим муассасаси кун тартибида хилма-хил ўйинларга алоҳида ўрин берилади. Вақтдан тўлақонли фойдаланиш учун тарбиячи ўйинчоқлар ва қўлланмаларни олдиндан танлаб қўйиши, болаларни бажариш кўникмаларини тарбиялаши зарур.

Сайр қилиш ҳар томонлама тарбиявий ишлар учун кенгш имкониятлар беради. Сайр чоғида, табиат ва ижтимоий ҳодисалар кузатилади, болаларнинг меҳнат ва ўйин фаолияти, спорт машқлари уюштирилади.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг овқатланиши. Мактабгача таълим муассасаларида бутун овқатланишни ташкил этиш болаларда таомни ейишга ижобий муносабатни яратишга қаратилган бўлиши керак. Муайян вақтда, 3,5-4 соат оралиғида болаларга мазали тайёрланган, чиройли ташқи кўринишга эга бўлган таомлар берилади. Овқатланиш учун зарур бўлган ҳамма нарса олдиндан тайёрлаб қўйилади, чунки кутиш иштаҳани пасайтиради, асаб тизимини кўзғатади. Столни энаганнинг ўзи безайди, ўрта гуруҳдан бошлаб эса бу ишда навбатчи болалар фаол иштирок этадилар. Навбатчиликнинг тартиби ва ҳаракатларнинг хусусиятлари тарбиячи томонидан пухта ўйланади ва болалар аниқ кетма-кетликда тушунтирилади. Нормал овқатланиш жараёни учун осойишта вазият ката аҳамиятга эга.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялаш. Бутун мактабгача ёш давомида маданий-гигиеник кўникмаларни шакллантириш юзасидан ката ишлар олиб борилади. Ҳаракатлар мувофиқлигини ривожлантиришдаги, фикрлашдаги рўй берган ката силжишлар болаларнинг ўзига-ўзи хизмат қилиши, навбатчилик, жамоадаги мулоқот даврида зарур бўлган хилма-хил ҳаракатларни уддалаши учун имкон беради.

4 ёшга қадам қўйган болалар қўлларини тўғри ювишни (қўлларни бир-бирига ишқаб совун суриш, совунни ювиб ташлаш ва ҳар бир бармоқни артиш) ни, тиш ювишни (дастлаб оддий хўл чўтка билан, 4 ёшдан бошлаб порошок билан), овқатдан кейин оғизни чайқашни, дастрўмолчадан фойдаланишни, стол атрофида ўзини маданий тутиш қоидаларига риоя этишни (қошиқдан, санчқидан фойдаланишни, овқатни тўкмасликни) билиши керак. Болалар ўйинчоқларга эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлишни, озодалик ва тартиб сақлашни ўрганадилар.

5 ёшга қадам қўйган болалар анча мустақил бўлиб қоладилар, улар энди совун билан юзларини, бўйинларини, қулоқларини юва оладилар, анча пухталиқ билан кийина оладилар, ҳар бир ҳаракатни бажариш тартибини биладилар, бир-бирларининг ташқи кўринишларидаги ёки атрофдаги нуқсонларни сеза бошлайдилар.

6-7 ёшли болалар ўзига ўзи хизмат кўрсатишга доир барча ҳаракатларни анча тезроқ ва аниқроқ бажара оладилар. Улар тез, тоза, кийимларини, полни хўл қилмасдан ювина олишлари, пухта ва тез кийина олишлари, ўз ташқи кўринишларини кузатиб боришлари керак. Овқатланиш кўникмаларига катта талаблар қўйилади: болалар санчқи, пичоқдан тўғри фойдаланадилар, тартибли овқат ейдилар. Ўйин бурчакларини йиғиштириш, навбатчилик турлари мажбуриятлари ва кўникмалари доираси кенгаяди, навбатчиларнинг вазифалари мураккаблашади.

Маданий гигиеник кўникмаларни мунтазам мустаҳкамлаб бориш керак. Тарбиявий ишлар тизимининг ўзгариши, малакаларни шакллантириш ва улардан фойдаланишга эътиборнинг йўқлиги уларнинг тезда йўқолишига олиб келиши мумкин.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар учун жисмоний машқлар. Мактабгача ёшдаги болалар билан иш олиб боришда жисмоний машқлар катта ўрин тутаяди. 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган даврда болалар тарбиячи раҳбарлигида ва

мустақил равишда асосий ҳаракатларни, спорт машқларни эгаллаган, хилма-хил ҳаракатли ўйинларни ўйнашни ўрганган бўлишлари керак. Бу кенг дастур ишнинг хилма-хил воситалари ва шаклларида фойдалангандагина бажарилиши мумкин.

Ҳар куни болалар бир неча бор жисмоний машқларни бажарадилар: эрталаб гигиеник гимнастика шаклида; ҳафтасига икки марта жисмоний тарбия машғулоти тарзида бажарадилар, уларга турли хилдаги саф тортишлар, умумий ривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлар киради. Ўрта ва катта ёшдаги болалар билан ўтириб бажариладиган машқлардан жисмоний тарбия дақиқалари, машғулотлар орасида жисмоний тарбия танаффуслари ўтказилади. Сайр чоғида спорт машқлари, ҳаракатли ўйинлар уюштирилади, болаларнинг кичик гуруҳлари билан иш олиб борилади. Кундузги уйқудан кейин саф тортишлар, қайта саф тортишлар, рақс ҳаракатлари, мароқли машқлар бажарилиб, улар чиниқтириш тадбирлари билан қўшиб ўтказилади. Сайр чоғида ва хонада болаларнинг турли қўлланмалар ва моторли ўйинчоқлар билан мустақил ўйинлари уюштирилади.

Болаларнинг шу даврдаги жисмони ва руҳий ривожланиши хусусиятлари муносабати билан қуйидаги ўзига хос вазифалар ўртага қўйилади:

- 1) тўлақонли уйғун жисмоний ривожланиши юрак томир ва нафас олиш тизимини машқ қилдириш қадди қомат ва оёқни шакллантириш;
- 2) организмни чиниқтириш;
- 3) барча асосий ҳаракатларни, спорт машқларини бажариш кўникмаларини тарбиялаш;
- 4) жисмоний қобилиятлар, сифатларни ривожлантириш;
- 5) озодалик, тартиблилик одатларини тарбиялаш.

Турли воситалардан комплекс фойдаланганда бу вазифаларнинг барчаси муваффақиятли амалга оширилади.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларнинг режими. (Кун тартиби) 3 ёшдан 5 ёшгача бўлган болаларнинг уйқуси 12-13 соат (шундан 1,5-2 соати кундузги), 5 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда 11-12 соат давом этади.

Ўйинлар учун салкам 4 соат, ҳаракат фаолияти учун (турли шаклларда) қарийб 5 соат, кундузги уйқуга 1 соату 5 минутгача ажратиш зарур.

Болаларнинг актив фаолияти – ўйин, ўқув, меҳнат ва турмуш фаолияти кун мобайнида бир неча бор ўзгаради.

Кичик мактабгача ёшдаги болалар 8 минутга яқин ақлли фаолият билан фаол шуғулланишлари мумкин, катта мактабгача ёшдаги болалар эса анна шундай фаолият билан 12-14 минут шуғуллана оладилар. Шундан кейин уларнинг диққати сусаяди. Агар машғулотлар орасида ва машғулотнинг ўзида ҳаракатли машқлар (жисмоний тарбия дақиқалари, жисмоний тарбия танаффусларидан) фойдаланилса, болаларнинг имкониятлари бирмунча кўпаяди.

## Хулоса

Хулоса қилиб шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, Жисмий тарбия мазмуни ижтимоий – тарихий тажрибанинг шундай қисмики, у одам саломатлигини сақлашни ва мустахкамлашни шунингдек ҳаракат маданиятини таъминловчи билимлар, малакалар, куникмаларни ўз ичига олиб, мактабгача таълим болалар муассасаларида жисмоний тарбиянинг қуйидаги ўзига хос воситаларидан фойдаланилади:

- 1) ҳаракатли ўйинлар ўтказилиб, уларга энг кўп ўрин берилади;
- 2) асосий гимнастика (асосий ҳаракатлар, умум ривожлантирувчи ва саф тортиш машқлари);
- 3) спорт машқлари (конькида учиш, чангида юриш, сузиш, велосипеда учиш);
- 4) болалар туризми.

Кўрсатилган воситалардан уйғун бирликда фойдаланиш ҳар томонлама жисмоний ривожланишни таъминлайди.



### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. И.А.Каримов “Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётинг пойдевори”  
Т: 1997 й
2. И.А.Каримов “Юксак маънавият – енгилмас куч” Т: 2008 й
3. “Таълим тўғрисидаги” қонун. Т: 1997 й
4. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997.
5. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ, 1997.
6. Ўзбекистон Республикаси давлат мактабгача таълим муассасаси тўғрисидаги Низом. –Т., 2007.
7. О.У.Хасанбоева тахрири остида “Мактабгача педагогика” Т: 2010 й
- 8.Ўзбекистон Республикаси нодавлат мактабгача таълим муассасаси тўғрисидаги Низом. –Т., 2007.
- 9.Мактабгача таълим Концепцияси. –Т., 2005.
10. “Болажон”. Таянч дастур. –Т.: 2010 й
- 11.Болангиз мактабга тайёрма? –Т.: Маърифат-Мададкор, 1999.
- 12.О.Хасанбоева ва бошқалар “Оилада баркамол авлод тарбияси” Т: “Фан ва технология” нашриёти. 2010 йил
- 13.Ш.А.Содиқова “Мактабгача педагогика” дарслик Т.: “Фан ва технология”, 2012 й
- 14.П.Юсупова “Мактабгача тарбия педагогикаси” Т.: Ўқитувчи, 1993 й