

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA
TARBIYALANUVCHILARNING JISMONIY HOLATINI O'RGANISH
VA XARAKAT KUNIKMALARINI SHAKLLANTIRISH
TEXNOLOGIYALARI**

***Xolova Shaxnoza Mardonovna-** O'zbekiston –Finlandiya pedagogika instituti, Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti, Jismoniy madaniyat va sport kafedrası o'qituvchisi*

***Nomozboyeva Ruxshona–** O'zbekiston –Finlandiya pedagogika instituti, Pedagogika va jismoniy madaniyat fakulteti, Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya yo'nalishi 3- bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy holatini baholash va harakat ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyalari tahlil qilinadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishini nazorat qilish usullari, pedagogik yondashuvlar va innovatsion metodlar yoritiladi. Shuningdek, jismoniy mashqlarning ahamiyati va ularni amalga oshirish texnologiyalari haqida ham ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy rivojlanish, harakat ko'nikmalari, pedagogik texnologiyalar, jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi.

Kirish

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya ularning umumiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning harakat faolligini oshirish, muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish va jismoniy sifatlarini mustahkamlash asosiy vazifa hisoblanadi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy holatini





o'rganish va harakat ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyalarini qo'llash dolzarb masalalardan biridir.

Tarbiyalanuvchilarning jismoniy holatini o'rganish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy holatini o'rganish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

1. **Tibbiy tekshiruvlar** – bolalarning umumiy sog'lig'i va jismoniy rivojlanishini baholash.
2. **Pedagogik kuzatuvlar** – bolalarning harakat faoliyatini aniqlash va rivojlanish jarayonini nazorat qilish.
3. **Test sinovlari** – chaqqonlik, tezkorlik, muvofiqlashtirish qobiliyatlari va chidamlilikni o'lchash.
4. **Ota-onalar va pedagoglar bilan suhbatlar** – bolalarning uy sharoitidagi harakat faoliyatini o'rganish.

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyalari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish quyidagi texnologiyalar orqali amalga oshiriladi:

1. O'yin texnologiyalari

Bolalarning harakat faolligini oshirishda o'yinlar muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi o'yin texnologiyalari asosida olib boriladi:

- **Harakatli o'yinlar** (masalan, yugurish, sakrash, to'p bilan mashqlar);
- **Musiqiy-harakatli o'yinlar** (masalan, raqs va ritmik mashqlar);
- **Rol o'yinlari** (masalan, sportchi, hayvon yoki mashhur qahramon obrazlarida harakat qilish).

2. Innovatsion pedagogik texnologiyalar

- **Interfaol mashg'ulotlar** – bolalarning faol ishtirokini ta'minlash orqali jismoniy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash. Interfaol mashg'ulotlar jarayonida bolalar o'zaro muloqotda bo'lishadi, harakat mashqlarini guruhda bajarishadi va





mustaqil tahlil qilish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Bu metod bolalarning nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy ko'nikmalarini ham rivojlantirishga yordam beradi.

- **Trening va seminarlar** – tarbiyachilar va ota-onalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus o'quv dasturlari. Trening va seminarlar orqali pedagoglar va ota-onalar bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash usullari bo'yicha amaliy bilimlarga ega bo'lishadi. Bu jarayonda innovatsion texnologiyalar, harakatli o'yinlar va mashg'ulotlar bo'yicha tajribalar almashiladi hamda bolalarning individual rivojlanish xususiyatlari inobatga olinadi.

- **Axborot-kommunikatsion texnologiyalar** – zamonaviy AKT vositalaridan foydalanish bolalarning jismoniy tarbiya jarayonini yanada samarali tashkil etishga imkon beradi. Bu texnologiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Multimedia materiallari** – jismoniy mashqlar bo'yicha interfaol darsliklar, videolar va animatsiyalar yordamida bolalarga harakat texnikalarini tushuntirish;

- **Virtual va interaktiv o'quv dasturlari** – bolalarning individual jismoniy tayyorgarligini baholash va rivojlantirish uchun maxsus dasturlar;

- **Mobil ilovalar** – ota-onalar va pedagoglarga bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatish va mashg'ulotlar tashkil qilishda yordam beradigan maxsus dasturlar.

- **Jismoniy mashqlar kompleksi** – umumiy jismoniy rivojlanish va maxsus sport mashg'ulotlari.

- **Yoga va gimnastika** – bolalarning muvofiqlashtirish va moslashuvchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish.

- **Suvdagi mashg'ulotlar** – suzish va suvdagi o'yinlar orqali jismoniy faollikni oshirish.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy holatini baholash va harakat ko'nikmalarini shakllantirish bolalarning sog'lom rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Turli pedagogik texnologiyalar, harakatli





o'yinlar va sport mashg'ulotlarini qo'llash orqali bolalarning jismoniy qobiliyatlari oshiriladi. Shu sababli, innovatsion metodlardan foydalanish hamda muntazam monitoring olib borish maktabgacha ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

Adabiyotlar

1. Axmedov R. "Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi" – Toshkent: Fan, 2020.
2. Rahimov U. "Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari" – Samarqand, 2019.
3. Salimov N. "Harakatli o'yinlar va ularning rivojlantiruvchi ahamiyati" – Toshkent, 2021.
4. Xolmirzayev A. "Jismoniy tarbiya metodikasi" – Buxoro, 2022.
5. Karimov B. "Bolalar uchun innovatsion jismoniy tarbiya texnologiyalari" – Farg'ona, 2023.