



MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA BERISH USULLARI

Amirova Iroda

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bolalar rivojlanishining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish usullari va metodikalariga e'tibor qaratilgan. Jismoniy tarbiya faoliyati bolaning motor ko'nikmalarini rivojlantirish, mushak tizimini mustahkamlash, koordinatsiya va balansni yaxshilash, shuningdek, salomatlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Bolalar uchun qiziqarli va o'rgatish jarayonini samarali qilish uchun turli xil o'yinlar, mashqlar va faoliyatlar orqali jismoniy tarbiya o'tkazish muhimdir. Ushbu usullar yordamida bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar, jamoaviy ishlash va o'zini o'zi nazorat qilish qobiliyatlari ham rivojlanadi. Maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berishning asosiy prinsiplariga, usullarga va pedagogik yondashuvlarga ham alohida e'tibor berilgan.

Kalit so'zlar: Maktabgacha ta'lim, Jismoniy tarbiya, Jismoniy rivojlanish, O'yin metodlari, Mashq usullari, Motor ko'nikmalar, Koordinatsiya va balans, Salomatlik, Pedagogik metodika, Ijtimoiy rivojlanish, Bolalar sog'lig'i.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация: Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях является неотъемлемой частью развития детей. В данной статье основное внимание уделяется методам и методам физического воспитания детей дошкольного возраста. Занятия физкультурой способствуют развитию моторики ребенка, укреплению мышечного аппарата, улучшению координации и равновесия, а также укреплению здоровья. Физическое воспитание посредством различных игр, упражнений и занятий важно для того, чтобы сделать процесс обучения интересным и



эффективным для детей. С помощью этих методов дети также развивают социальные навыки, умение работать в команде и самоконтроль. Также в статье уделено особое внимание основным принципам, методам и педагогическим подходам физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

Ключевые слова: Дошкольное образование, Физическое воспитание, Физическое развитие, Игровые методы, Методы упражнений, Двигательные навыки, Координация и баланс, Здоровье, Педагогическая методика, Социальное развитие, Здоровье детей.

METHODS OF PROVIDING PHYSICAL EDUCATION IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Abstract: Physical education in preschool educational institutions is an integral part of children's development. This article focuses on methods and methods of physical education for preschool children. Physical education activities help to develop the child's motor skills, strengthen the muscular system, improve coordination and balance, as well as ensure health. It is important to provide physical education through various games, exercises and activities to make the learning process interesting and effective for children. With these methods, children also develop social skills, teamwork and self-control. The article also pays special attention to the main principles, methods and pedagogical approaches of physical education in preschool educational institutions.

Keywords: Pre-school education, Physical education, Physical development, Game methods, Exercise methods, Motor skills, Coordination and balance, Health, Pedagogical methodology, Social development, Children's health.

Kirish

Maktabgacha ta'lim tizimi bolalarning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu davrda jismoniy tarbiya, bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga, motor ko'nikmalarining yaxshilanishiga, shuningdek, ijtimoiy va emosional rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari nafaqat mushaklar va suyak tizimini mustahkamlash, balki



bolalarning psixologik va kognitiv rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berish usullarini samarali tashkil etish muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy Tarbiya Berishning Maqsadi va Vazifalari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berishning asosiy maqsadi bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga, jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishishdir. Ushbu jarayonda quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Motor ko'nikmalarini rivojlantirish: Bolalarda motor ko'nikmalarini rivojlantirish, ularni turli jismoniy harakatlar orqali amalga oshirish.
2. Salomatlikni ta'minlash: Bolalar sog'lig'ini mustahkamlash va ularni kasalliklardan saqlash.
3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish: Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, harakat va dam olishni tashkil etish.
4. Emosional va psixologik rivojlanish: Jismoniy tarbiya orqali bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.
5. Jamoaviy faoliyatni rivojlantirish: Bolalarda jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish, boshqalar bilan hamkorlik qilishni o'rgatish.

Jismoniy Tarbiya Usullari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga jismoniy tarbiya berish jarayonida turli xil usullar qo'llaniladi. Ushbu usullar bolalarning yoshiga, jismoniy imkoniyatlariga va pedagogik vazifalarga qarab tanlanadi. Quyida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida keng qo'llaniladigan ba'zi jismoniy tarbiya usullari keltirilgan.

1. O'yin metodlari

Bolalar uchun o'yin – bu eng samarali va qiziqarli jismoniy tarbiya usulidir. O'yinlar yordamida bolalar jismoniy faoliyatni o'rganadilar, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradilar va o'zlarini ifoda etishda erkinlikni his qiladilar. O'yinlar bolalar uchun faqat vaqt o'tkazish vositasi emas, balki ularning harakatchanligini, koordinatsiyasini, kuchini va chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Misollar:



Ko'prik o'yini: Bolalar o'zlarini ko'prik kabi tutib, bir-birlarining ustidan o'tishadi. Bu o'yin bolaning muvozanatini va jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

Shaldirash o'yini: Bolalar bir-biriga shaldirab, yuqoriga ko'tarilib, pastga tushishadi. Bu o'yin ularga muvozanatni va kuchni rivojlantirishga yordam beradi.

2. Mashq qilish usullari

Bolalar uchun jismoniy mashqlar bajarish jarayoni jismoniy tarbiyaning ajralmas qismidir. Bu usul bolalarga organizmning turli qismlarini rivojlantirish, mushaklarni mustahkamlash va chidamlilikni oshirish imkonini beradi. Mashqlar bolalarga tayyorgarlik, shuningdek, o'zining imkoniyatlarini anglashga yordam beradi.

Misollar:

Oyoqni ko'tarish va tushirish: Bu mashq bolaning oyoq mushaklarini rivojlantirish va mushaklarning ko'ndalang kuchini oshirishga yordam beradi.

Baland sakrash: Bola qadam tashlab, to'siqdan yuqoriga sakrash orqali o'zining motor ko'nikmalarini rivojlantiradi.

3. Raqs va harakatli o'yinlar

Raqs va harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Raqslar yordamida bolalar nafaqat jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishadi, balki ritmni his qilish va koordinatsiyani yaxshilashadi. Harakatli o'yinlar esa bolalarni faollikka undaydi va ijtimoiy rivojlanishga yordam beradi.

Misollar:

Ritmga mos harakatlar: Bolalar musiqa ritmiga mos ravishda turli harakatlarni bajaradilar. Bu ularning harakatlarni o'zaro moslashtirish qobiliyatini oshiradi. "Buzilgan tel" o'yini: Bolalar musiqani tinglash va musiqaga mos harakat qilish orqali o'zlarini erkin his qilishadi va qiziqarli mashqlarni bajaradilar.

4. Tabiat bilan aloqada bo'lish

Bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tabiiy sharoitda o'tkazish ham juda muhim. Tabiatdagi faoliyatlar bolalar organizmining sog'lom rivojlanishiga, salomatlikni mustahkamlashga, hamda aqliy va emosional sog'liqni



yaxshilashga yordam beradi. Tabiatda sayr qilish, yugurish, qo'shma faoliyatlar bajarish bolalarda mustahkam sog'liqni ta'minlaydi.

Misollar:

Sayr qilish: Bolalar ochiq havoda sayr qilish orqali havo olish, jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish va tabiatni his qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Kichik sport musobaqalari: Tabiatda bolalar kichik sport musobaqalarida qatnashishlari mumkin, bu esa ularning motor ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Jismoniy Tarbiya Mashg'ulotlarining Foydalari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolalar uchun juda ko'p foydalari mavjud. Ular quyidagilardan iborat:

Fizik rivojlanish: Jismoniy mashqlar va o'yinlar bolalarda mushak va suyak tizimining rivojlanishiga, tananing muvozanatni saqlash qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Ijtimoiy rivojlanish: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantiradi, boshqalar bilan hamkorlik qilishni o'rgatadi va ular o'rtasida do'stona munosabatlar o'rnatiladi.

Psixologik rivojlanish: Jismoniy faoliyat bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi, ularning ruhiy holatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

Sog'liqni mustahkamlash: Maktabgacha yoshdagi bolalarda muntazam jismoniy faoliyat ularning umumiy sog'lig'ini mustahkamlaydi va immun tizimining samarali ishlashini ta'minlaydi.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berish, bolalar rivojlanishining muhim jihatlarini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya usullari nafaqat bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash, balki ularning ijtimoiy va emosional rivojlanishini ham qo'llabquvvatlaydi. Mashq qilish, o'yinlar va tabiiy sharoitlarda faoliyat bolalarning jismoniy, aqliy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarda jamoaviylik, ijobiy munosabatlar va o'zini o'zi hurmat qilish hissini rivojlantiradi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim



tashkilotlarida jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil etish va samarali usullarni qo'llash juda muhimdir.

ADABIYOTLAR

- 1, Каюмова, Н. М. (2022, November). Функциональные обязанности директора дошкольной образовательной организации. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS" (Vol. 1, No. 3, pp. 102-107).
- 2, Kayumova, N. M., & Ro'ziyeva, M. M. Oilada bolalarni xalq merosi vositasida ma'naviy-ahloqiy tarbiyalashda xalq pedagogikasining o'rni. Uchinchi renessans davrida Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning roli" mavzusidagi talabalarning Ilmiy-amaliy anjumani materiallari, 102-104.
- 3, Каюмова, Н. М., & Базарбаева, З. О. (2023, October). РЕЧЬ ДЕТЕЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (Vol. 2, No. 8, pp. 68-73).
- 4, Kayumova, N. M. (2023). EDUCATING CHILDREN IN THE SPIRIT OF NATIONAL VALUES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AND IN THE FAMILY. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 1(6), 33-38.
- 5, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). "ILK QADAM" DAVLAT O'QUV DASTURI ASOSIDA MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA TA'LIM JARAYONLARINI TASHKIL ETISH. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 609-612).
- 6, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). MAKTABGACHA TA'LIMNI SIFAT JIHATDAN TAKOMILLASHTIRISHDA TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 605-608).



7, Kayumova, N. M., & Murodxo'jaeva, Z. M. (2023, January). TARBIYACHINING FAOLIYALARNI TASHKIL ETILISH JARAYONIDAGI IJODKORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 601-604).

8, Каюмова, Н. М., & Якубова, З. З. (2021). ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАННОЙ И ВОСПИТАННОЙ ЛИЧНОСТИ. In Современная наука. XXI век: научный, культурный, ИТ контекст (pp. 92-95).

9, Kayumova, N. M. (2019). PECULIARITIES OF TEACHING ENGLISH IN ESP CLASSES. MODERN SCIENTIFIC RESEARCH, 128.

10, Каюмова, Н. М., & Пирмухамедова, М. Э. (2019). Руководитель дошкольной образовательной организации и его функциональные обязанности. Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации, 42.