

**MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY
TARBIYA BERISH USULLARI**

Toshpolatova Mohinigoh Abdumo'min qizi

Ilmiy rahbar: Kayumova Nargiza Mirziyatevna

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berish, bolalar organizmining rivojlanishi, sog'likni mustahkamlash va fizikal faoliyatni rag'batlantirish uchun muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya berishning asosiy usullari, metodikalar va ularning ta'siri tahlil qilinadi. Jismoniy mashqlarni amalga oshirishda o'yin, tanlovlar va guruhli faoliyatlar asosiy o'rin tutadi, chunki ular bolalar uchun nafaqat foydali, balki qiziqarli bo'lishi kerak. Maqolada turli yosh guruhlari uchun mos bo'lgan jismoniy tarbiya dasturlari va mashqlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bolalar o'rtasida jismoniy faoliyatni rivojlantirishda ota-onalar va o'qituvchilarning roli muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, usullar, fizikal faoliyat, bolalar, o'yin, metodikalar, sog'lik, mashqlar, o'qituvchi, ota-onalar, jismoniy rivojlanish.

**METHODS OF PROVIDING PHYSICAL EDUCATION IN
PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Abstract: Physical education in preschool educational organizations is an important factor in the development of children's bodies, strengthening health, and encouraging physical activity. This article analyzes the main methods, techniques, and their effects of providing physical education to preschool children. Games, competitions, and group activities play a key role in implementing physical education, as they should be not only useful but also interesting for children. The article reviews physical education programs and exercises that are suitable for different age groups. The role of parents and teachers in promoting physical activity among children is also discussed. Keywords: preschool education, physical education, methods,



physical activity, children, games, methodologies, health, exercises, teacher, parents, physical development

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Аннотация: *Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях является важным фактором для развития организма детей, укрепления здоровья и стимулирования физической активности. В данной статье анализируются основные методы физического воспитания, методики и их влияние на детей дошкольного возраста. В процессе физического воспитания основное внимание уделяется играм, конкурсам и групповым занятиям, так как они должны быть не только полезными, но и увлекательными для детей. В статье рассматриваются физкультурные программы и упражнения, подходящие для разных возрастных групп. Также обсуждается роль родителей и воспитателей в развитии физической активности у детей.*

Ключевые слова: *дошкольное образование, физическое воспитание, методы, физическая активность, дети, игры, методики, здоровье, упражнения, воспитатель, родители, физическое развитие.*

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berish bolalar organizmining rivojlanishi va sog'liqni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bolalik davrida organizm tez o'sib boradi, bu esa jismoniy faoliyatni rag'batlantirishni zarur qiladi. Jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy holatini yaxshilash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya berish usullari, bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

Jismoniy Tarbiyaning Ahmiyati

Jismoniy tarbiya bolalar uchun nafaqat sog'liqni saqlash, balki o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish, boshqalar bilan muloqot qilish, hamkorlik va jamoaviy ish ko'nikmalarini shakllantirishda ham muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya, turli o'yinlar va mashqlar orqali amalga oshiriladi. Ularning harakat



faoliyati muskulaturani rivojlantirish, koordinatsiyani yaxshilash va umumiy jismoniy rivojlanishga yordam beradi.

Jismoniy Tarbiya Usullari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berishning bir qancha usullari mavjud. Ular bolalarning yosh xususiyatlariga va ehtiyojlariga mos ravishda tanlanadi. Quyida maktabgacha ta'limda keng qo'llaniladigan usullarni ko'rib chiqamiz:

1. O'yin orqali jismoniy tarbiya: O'yin bolalar uchun eng samarali usul hisoblanadi. O'yin orqali bolalar jismoniy mashqlarni qiziqarli va o'rgatish jarayonini esa xushnudlik bilan bajaradilar. Shu bilan birga, o'yinlar orqali bolalar ko'proq jismoniy faoliyatni amalga oshiradilar. Misol uchun, "quvib yetish", "topishmoq" kabi o'yinlar bolaning harakat qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.
2. Guruhli mashqlar: Bolalar guruhlariga bo'lingan holda birgalikda mashqlarni bajaradilar. Bu usul bolalar o'rtasida hamkorlik, yordam berish va o'zaro tushunishni rivojlantiradi. Guruhli mashqlar ko'pincha jismoniy faoliyatni rivojlantirishga, o'yinlar va raqobat elementlarini kiritishga yordam beradi.
3. Erkin harakatlar: Bolalar erkin tarzda harakat qilishlari uchun keng maydon taqdim etiladi. Bu usul bolalar uchun o'ziga xos qiziqarli tajriba bo'lib, ular o'z xohishlariga ko'ra harakat qilish imkoniga ega bo'lishadi. Erkin harakatlar bolalarning motorik ko'nikmalarini, muvozanatni va koordinatsiyani rivojlantiradi.
4. Raqs va musiqiy mashqlar: Raqs va musiqiy mashqlar bolalar uchun jismoniy tarbiya berishning yana bir samarali usulidir. Musiqa ritmiga mos ravishda raqs qilish bolalarga nafaqat jismoniy faollikni, balki musiqiy tuyg'uni ham rivojlantirishga yordam beradi. Raqsning muvozanat, harakatni boshqarish va muskulaturani rivojlantirishdagi o'rni katta.
5. Yengil sport turlari: Maktabgacha ta'limda bolalar uchun eng yengil va xavfsiz sport turlari tanlanadi. Masalan, to'p o'ynash, yugurish, sakrash, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish kabi mashqlar bolaning jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

O'qituvchilar va Ota-Onalar Roli



Jismoniy tarbiya berishda o'qituvchilarning roli juda muhim. Ular bolalarga to'g'ri mashqlarni o'rgatib, ularni jismoniy faollikka undaydilar. O'qituvchilar bolalar bilan aloqada bo'lib, ularning individual ehtiyojlarini inobatga olishlari lozim. Shuningdek, ota-onalar ham bolalarining jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shishi kerak. Ular bolalarga uyda jismoniy mashqlarni amalga oshirishda yordam berishlari, to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini rag'batlantirishlari zarur.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya berish usullari bolalarning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ularning jismoniy sog'lig'ini saqlash, harakatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali va qiziqarli usullarni qo'llash muhimdir. Bolalar uchun jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda ishlashlari kerak. Bu jarayon nafaqat sog'likni yaxshilash, balki bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham katta hissa qo'shadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kayumova, N. M. (2022, noyabr). "Doshkoli ta'lim tashkilotasi direktorining funksional vazifalari". Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya "Ilmiy taraqqiyot davri" (Vol. 1, No. 3, b. 102-107).
2. Kayumova, N. M., & Ro'ziyeva, M. M. "Oila va 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. Kayumova, N. M., & Bazarbaeva, Z. O. (2023, oktabr). "Bolalar nutqi psixologik-pedagogik muammo sifatida". Xalqaro ilmiy konferensiya "Ilm-fan, amaliyot va ta'limdagi innovatsion tendensiyalar" (Vol. 2, No. 8, b. 68-73).
4. Kayumova, N. M. (2023). "Milliy qadriyatlar ruhida bolalarni tarbiyalash maktabgacha ta'lim tashkilotlarida va oila sharoitida". Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar xalqaro ilmiy jurnali, 1(6), 33-38.
5. Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, yanvar). "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi asosida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim jarayonlarini tashkil etish". Xalqaro konferensiyalar (Vol. 1, No. 2, b. 609-612).



6. Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, yanvar). "Maktabgacha ta'limni sifat jihatdan takomillashtirishda tarbiyachining pedagogik mahorati". Xalqaro konferensiyalar (Vol. 1, No. 2, b. 605-608).
7. Kayumova, N. M., & Murodxo'jaeva, Z. M. (2023, yanvar). "Tarbiyachining faoliyatlarni tashkil etish jarayonidagi ijodkorligi". Xalqaro konferensiyalar (Vol. 1, No. 2, b. 601-604).
8. Kayumova, N. M., & Yakubova, Z. Z. (2021). "Doshkoli ta'limi – bilimli va tarbiyalangan shaxsni shakllantirish usuli". Zamonaviy ilm. XXI asr: ilmiy, madaniy, IT konteksti (b. 92-95).
9. Kayumova, N. M. (2019). "Ingliz tilini ESP darslarida o'qitish xususiyatlari". Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar, 128.
10. Kayumova, N. M., & Pirmuhamedova, M. E. (2019). "Doshkoli ta'lim tashkilotasi rahbari va uning funksional vazifalari".