

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY
RIVOJLANTIRISH**

Choriyeva Durdona Anvarovna Nizomiy nomidagi Toshkent davlat
pedagogika universiteti “Maktabgacha ta’lim” fakulteti Maktabgacha ta’lim
psixologiyasi va pedagogikasi kafedrası dotsenti,

Rejabova Xurshida Otabek qizi “Maktabgacha ta’lim
psixologiyasi va pedagogikasi” yo’nalishining 4 kurs talabasi

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish — bu ularning tana shaklini, mushak kuchini, harakatlanish ko'nikmalarini, jismoniy sog'lig'ini va umumiy rivojlanishini oshirishga qaratilgan faoliyatdir. Bu davrda bolaning jismoniy rivojlanishi nafaqat sog'lig'ining yaxshilanishi, balki aqliy va emotsional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy rivojlanish, shuningdek, bola o'zini ijtimoiy muhitda erkin tutish, mustaqil harakat qilish, mashaqqatlarni yengib o'tish va o'z tana qobiliyatlarini anglash uchun zarur.

Maktabgacha yosh davri (3-7 yosh) bolaning jismoniy rivojlanishining asosiy bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning o'sishi va rivojlanishi intensiv bo'lib, uning harakatlarida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Jismoniy rivojlanishning ahamiyati quyidagilardan iborat:

- Sog'likni mustahkamlash: Jismoniy faoliyat bolalar organizmining umumiy sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi, immun tizimini yaxshilaydi, tanani turli kasalliklarga qarshi kuchaytiradi.

- Jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish: Harakat ko'nikmalarining rivojlanishi — bolalar uchun o'z tana qobiliyatlarini tushunish, nazorat qilish va o'ziga ishonch hosil qilishda muhim omil.

- Aqliy va emotsional rivojlanish: Jismoniy rivojlanish bolalarning aqliy faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlar, o'yinlar va faoliyatlar mantiqiy fikrlash, e'tibor, xotira va ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi.



- Ijtimoiy moslashuv: Jismoniy rivojlanish bolaga o'zini jamiyatda erkin tutish imkonini beradi, guruhlarda ishlash va jamoada qatnashish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlantirish ko'plab yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

a) Harakat va motorik ko'nikmalarini rivojlantirish:

- Katta motorik ko'nikmalar: Bolalar uchun katta motorik ko'nikmalarni rivojlantirish (yugurish, sakrash, yugurishda turli to'siqlardan o'tish, to'plar bilan o'ynash, balandlikdan tushish) ularning jismoniy faolligini oshiradi.

- Misol: Yengil yugurish, sakrash, to'pni tepadan tashlash va h.k.

- Kichik motorik ko'nikmalar: Bu bolalarning qo'l-oyoqlari va barmoq kuchini rivojlantirishga yordam beradigan faoliyatlardir. Kichik motorik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun turli o'yinlar, qalam bilan rasm chizish, yirik tugmalarni yig'ish va boshqa nozik ishlar amalga oshiriladi.

- Misol: Rasm chizish, bo'yoq bilan ishlash, konstruktiv o'yinlar (lego yoki boshqa qismlar bilan tuzish).

b) Jismoniy faollik va tana tarbiyasi:

- Jismoniy mashqlar: Jismoniy mashqlar bolaning mushaklarini mustahkamlash va ularning tanasini formaga keltirish uchun juda muhimdir. Bu mashqlar qaddini to'g'ri tutishga yordam beradi, koordinatsiyani rivojlantiradi, jismoniy chidamlilikni oshiradi. Misol: Ergashib yurish, qo'llarni keng ochish, tana harakatlarini birlashtirish (masalan, qo'l va oyoqlarni birgalikda ishlatish).

- O'yinlar va sport faoliyatlari: Bolalar uchun kichik sport o'yinlari, qiziqarli jismoniy faoliyatlar (to'plar bilan o'ynash, ipni sakrash, estafetalar) ko'nikmalarni rivojlantiradi va jismoniy faollikni oshiradi. Misol: To'p o'ynash, balandlikdan sakrash, yo'lni to'siqlar bilan belgilash va unga o'tish.

c) Muvofiqlik va koordinatsiya:

- Balansni saqlash va muvofiqlikni rivojlantirish: Bolalar uchun muvofiqlik va balansni saqlashga o'rgatish juda muhim. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish, bolaning



tana harakatlarini boshqarishiga yordam beradi. Misol: Yengil zanjirlar, yumaloq tepaliklar ustida yurish, vertikal sirtlarda muvofiqlik saqlash.

- Koordinatsiya: Bolaning harakatlari o'rtasida koordinatsiyani rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va o'yinlar, masalan, bir vaqtning o'zida qo'l va oyoqlarni muvofiq ishlatish. Misol: "Quvnoq o'yinlar" — qadam tashlash, sakrash va burilishlar.

d) Tanani shakllantirish va jismoniy chidamlilikni oshirish:

- Jismoniy chidamlilik: Bolalarga turli xil mashqlar orqali tananing chidamliligini oshirishga yordam berish. Masalan, uzoqroq yugurish, qadamlar sonini oshirish va uzoq masofani bosib o'tish. Misol: Qisqa masofalarga yugurish, ko'proq mashqlar qilish, ko'p vaqt davomida jismoniy faollikni saqlash.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy rivojlanish faoliyatlarini amalga oshirishda tarbiyachilar va ota-onalarning o'zaro hamkorligi juda muhim.

Quyidagi metodlar bolalarni jismoniy rivojlantirishda samarali bo'ladi:

- O'yinlar va jismoniy mashqlar: Bolalar uchun jismoniy mashqlarni qiziqarli va o'yin tarzida tashkil qilish zarur. Bu bolalar uchun qiziqarli bo'ladi va ular faol ishtirok etadilar. Masalan, o'yin mashqlarini turli musobaqalar, estafetalarga aylantirish.

- Turli sport turlari: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun futbol, basketbol, voleybol kabi o'yinlarni oddiyroq shaklda o'rgatish va bolalarning sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

- Birinchi ko'nikmalarni o'rgatish: Koordinatsiya, balansni saqlash, o'qish va yozishga tayyorlik kabi boshqaruv ko'nikmalarini o'rgatish.

Jismoniy rivojlanishning natijalari bolalarda quyidagi o'zgarishlarni keltirib chiqaradi:

- Jismoniy faollik va kuchayish: Bolalar kuchliroq, tetikroq va energiyaga boy bo'lib, kundalik hayotda faolroq ishtirok etadilar.

- Fizikaviy sog'liq va immunitetni yaxshilanishi: Ularning organizmi turli kasalliklarga qarshi mustahkam bo'ladi.



- Ijtimoiy va emotsional rivojlanish: O'yinlar va sport turlari orqali bolalar o'zaro munosabatlarni mustahkamlashadi, o'zaro yordam va jamoaviy ishlarni tushunishadi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish — bu ularning sog'lig'ini yaxshilash, jismoniy va aqliy ko'nikmalarni rivojlantirish, mustaqil harakat qilishga tayyorlash jarayonidir. Bu jarayonda o'yinlar, mashqlar, sport faoliyatlari va turli interaktiv faoliyatlar muhim rol o'ynaydi. Jismoniy rivojlanish nafaqat bolaning sog'lig'ini yaxshilaydi, balki uning o'ziga ishonchini oshiradi, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. Sh.Xasanova “Bolalarni maktabga tayyorlash” ma`ruza matni.2018 y.
2. M.Hakimova, M.Ma`rufova “Bolalarni ijtimoiy moslashuvi” 2021 y.
3. Chorjeva, D. (2020). DIAGNOSTICS AS A BRANCH OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL KNOWLEDGE AND TYPE OF RESEARCH ACTIVITY OF A TEACHER. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(3).
4. Choriyeva, D. (2022). TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISHDA PEDAGOGIK TEXNIKANING ROLI. Zamonaviy dunyoda pedagogika va psixologiya: Nazariy va amaliy izlanishlar, 1(24), 101-103.
5. Чориева, Д. А. (2021). МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ РАБОТЫ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ. In Человек в современном мире: пространство и возможности для личностного роста (pp. 152-161).
6. Чориева, Д. А. (2019). Педагогическая диагностика в условиях дошкольного образования. Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации, 86.
7. Чориева, Д. А., & Ражабова, Г. Ф. (2022). ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО СРЕДСТВА В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. Results of National Scientific Research International Journal, 1(6), 327-343.



8. Чориева, Д. А. (2022). ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ДИАГНОСТИКА
ФАОЛИЯТИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ШАХСГА ҚЎЙИЛАДИГАН
ТАЛАБЛАР: <https://doi.org/10.53885/edinres>. 2022.9. 09.014 Чориева Дурдона
Анваровна Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети
Мактабгача таълим факультети Мактабгача таълим психологияси ва
педагогикаси кафедраси педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), в.
б. доценти. Образование и инновационные исследования международный
научно-методический журнал, (9), 99-102.
9. X.Meliyev, O.Jamoldinova “Tarbiyachining kasbiy kompetenti va mahorati”
O`quv qo`llanma 2021 y.
10. Chorjeva, D. A. BO`LAJAK TARBIYACHILARNING KASBIY
MAHORATLARINI OSHIRISH YO`LLARI. O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI NIZOMIY NOMIDAGI
TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI, 385.
11. Anvarovna, C. D. (2024). MANAGEMENT OF INNOVATIVE PROCESSES
IN PRESCHOOL EDUCATION. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 37(6), 58-62.
12. Anvarovna, C. D. (2024). MAKTABGACHA TA`LIMDA PEDAGOGIK
DIAGNOSTIKA VA KORREKSIYALASHNING O`ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В
МИРЕ, 37(6), 48-53.
13. Anvarovna, C. D. (2024). TA`LIM-TARBIYA JARAYONIDA
INNOVATION PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DIAGNOSTIK SAMARALI
METODLARDAN FOYDALANISH. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И
ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 37(6), 54-57.
14. Choriyeva, D., & Ahmadova, S. (2023). Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida
ertaklarning ahamiyati. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 1(2-3).
15. Durdon, C. (2023, December). KREATIVLIK ORQALI BOLALARNING
QOBILYATLARINI OSHIRISH. In " Conference on Universal Science Research
2023" (Vol. 1, No. 12, pp. 302-305).



16. Durdona, C. (2023). BOLALARDA KREATIVLIK QOBILYATINI RIVOJLANTIRISH. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 265-270.
17. Choriyeva, D. (2023). OILA VA MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIDA AMALGA OSHIRILADIGAN IJTIMOIIY VAZIFALAR. Talqin va tadqiqotlar, 1(32).
18. DURDONA, C., & SHAHNOZA, K. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING KREATIVLIGINI OSHIRISHDA TASVIRIY FAOLIYATNING O 'RNI. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 1(7), 191-196.