

## Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki badantarbiya mashqlarini o'tkazishning ahamiyati

*Achilov Bobur*

*Angor pedagogika kolleji*

*Maxsus fan o'qituvchisi*

**Anotatsiya:** ushbu maqola maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badantarbiya mashqlarini o'tkazishning ahamiyati, bolalarning so'g'lom avlod bo'lib ul'gayishi haqida ochib berilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim tashkiloti, so'g'lomlashtirish, mashg'ulot, estetik tarbiya, madaniyat, natija.

Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashkni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas. Kichik va o'rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o'zi bilan birga bajarishni taklif etadi. O'rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi. Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz qutarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal xolga keltiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko'nikmalarini tarbiyalash mumkindir. Mashg'ulotda bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy zichligini ta'minlaydi.



Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning mashg'ulot davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi. Bolalarning tushuntirishlar, ko'rsatmalar, og'zaki instruksiyalarni idrok etishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy mashqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy mashqlarni bajarishi va dam olishi pedagogik jihatdan oqlangan hisoblanadi.

#### Xulosa

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida badantarbiya mashqlarini o'tkashizning ahamiyati juda kattadir. Chunki bola jismoniy mashq bajarishi davomida uning qon aylanish sistimasi yaxshi ishlaydi va natijada miya faoliyatiga kislorod yaxshi yetib borib uning fikrlashiga ta'sir ko'rsatadi. Kichik guruhlardan boshlab qad -qomati yaxshi shakllana boshlaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "İlk qadam" Davlat o'quv dasturi T 2018.
2. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi 2014.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat standartlari. Toshkent 2020.
4. Tulenova X., Xo'jaev F, Xo'jaeva .Meliyev H Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qo'llanma.
5. Mahkamjonov K, Salomov R, Ikromov I Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod
- 6 Internet saytlari  
[www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)  
[www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)  
[www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)  
[www.edu.uz](http://www.edu.uz)

