

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI TARBIYALASH PSIXOLOGIYASI VA
JISMONIY TARBIYASINING AHAMIYATI.

O`taganova Xoliniso Ne`mat qizi

CHDPU Pedagogika va psixologiya yo`nalishi talabasi

Yaxshiboyev Maxmud Abdumutal o`g`li

TDPU Jismoniy tarbiya va sport yo`nalishi talabasi

Pardaboyeva Ra`no Farxod qizi.

CHDPU Boshlang`ich ta`lim yo`nalishi talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh psixologiyasi, tarbiyalash va jismoniy tarbiyasining muhim jihatlari keltirib o`tilgan.

Kalit so`zlar: ``Yetakchi faoliyat``, "Siz kontseptsiyasiz", rivojlantirish, muloqot stereotiplari, sinkretizm printsipli.

**ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Аннотация: В данной статье затронуты важные аспекты юношеской психологии, воспитания и физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: «Руководящая деятельность», «Ты концепт», развитие, стереотипы общения, принцип синкретизма.

**IMPORTANCE OF PSYCHOLOGY AND PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN
OF PRESCHOOL AGE.**

Abstract: In this article, the important aspects of youth psychology, upbringing and physical education of preschool children are mentioned.

Key words: ``Leading activity``, ``You are a concept``, development, communication stereotypes, the principle of syncretism.

Rivojlanish psixologiyasida maktabgacha yosh shaxs rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri sifatida tavsiflanadi. Aynan shu davrda bolaning o'zini va uning imkoniyatlarini idrok etishi, dunyoga munosabati va muloqot stereotiplari shakllanadi. Maktabgacha yoshdagi psixologiya ota-onalarga rivojlanish xususiyatlarini va chaqaloqning xatti-harakatlarining sabablarini tushunishga yordam beradi. Zamonaviy psixologiyada maktabgacha yoshdagi davr 4 yoshdan 7 yoshgacha hisoblanadi. Ushbu davrning boshlanishidan oldin uch yillik inqiroz mavjud. Bu ota-onalarning hayotidagi juda qiyin davr, chunki bola haddan tashqari negativlik va kuchli o'jarlikni namoyon qiladi. Aynan shu inqiroz bolaning onadan ajralib turishi, ajralib turishi va o'z fikri va

istaklari bilan alohida shaxs sifatida namoyon bo'lishini anglatadi. Uning ushbu bosqichdan muvaffaqiyatli o'tishi uchun ota-onalar hech qanday holatda maktabgacha tarbiyachini kamsitmasligi yoki sindirmasligi kerak. Unga eshitilayotganligini ko'rsatish kerak va u o'z his-tuyg'ulariga ega, ammo bu kattalarning huquqidir. Ushbu inqirozdan o'tib, bola kattalar bilan munosabatlarning yangi darajasiga kiradi. Agar ilgari u "yerning kindigi", onasining davomi bo'lgan bo'lsa, endi u alohida shaxs va oilaning to'laqonli a'zosiga aylanadi. U oilaviy qoidalarga rioya qilishi kerak va uning birinchi vazifalari (o'yinchoqlarni tozalash). Oila chegaralari oshkor bo'ladi va bola atrofdagi dunyoni kashf etadi. Bu vaqtda u odatda bolalar bog'chasiga borishni boshlaydi, u erda tengdoshlari, shuningdek, boshqa kattalar bilan muloqot qilishni o'rganadi. Bu erda birinchi ijtimoiy rol. Mustaqillikka intilish maktabgacha yoshdagi muhim xususiyatdir. Bola kattalar bo'lishga intiladi, lekin hali katta bo'la olmaydi. Bu "mustaqil kattalar sifatida o'ynash" imkoniyati sifatida rolli o'yinni keltirib chiqaradi. Maktabgacha tarbiyachi hamma narsada, intonatsiyadan tortib imo-ishora va xatti-harakatlarda oqsoqollarga taqlid qilishga harakat qiladi. Bu yoshda bola xuddi oyna kabi ota-onasini aks ettiradi. Ular uchun bu o'zlariga tashqaridan qarash va farzandlariga nimani o'rgatishlari haqida o'ylash uchun ajoyib imkoniyatdir. O'yin rivojlanish usuli sifatida Maktabgacha yoshdagi psixologiya o'yinni ushbu yoshdagi bolalarning rivojlanishidagi etakchi faoliyat sifatida belgilaydi.

"Yetakchi faoliyat" nimani anglatadi? Bu shuni anglatadiki, aynan shu faoliyat bolaning shaxsiyati va uning barcha aqliy jarayonlarining rivojlanishiga asosiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin davomida bola tanlangan rolga ko'ra o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rganadi. Uning o'zboshimchalik harakati shunday shakllanadi. Ammo chaqaloq uchun o'yin shunchaki xayol, da'vo deb o'ylamang. Yo'q. Uning uchun o'yin hissiy jihatdan boy va mutlaqo haqiqiy faoliyat bo'lib, u har qanday odamga aylanishi mumkin: shifokor, sotuvchi, o'qituvchi, ritsar yoki malika. Birgalikda o'yin bolalarning muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, shuningdek, ijtimoiy motivlarning (muvaffaqiyat, etakchilik) paydo bo'lishiga yordam beradi. Rolli o'yin jarayonida maktabgacha yoshdagi bolada quyidagi neoplazmalar paydo bo'ladi: motivlarning bo'ysunishi, ya'ni shaxsiy xohish-istaklarini o'yin qoidalarga bo'ysundirish qobiliyati; boshqa bolalar bilan muloqot qilishni o'rganish. U tengdoshlari bilan muloqot qilish ko'nikmalarini egallaydi, ijobiy muloqot tajribasini (do'stlik, umumiy o'yinchoqlar) va salbiy (nafrat, janjal) oladi; "KERAK" so'zini o'zlashtirish va uning "MENI HOXLAYMAN" so'zidan ancha kuchli ekanligini tushunish. Maktabgacha yoshdagi bolaning kognitiv jarayonlari Maktabgacha yoshdagi bolalarda barcha aqliy jarayonlar tez rivojlanadi. Maktabgacha yoshdagi barcha kognitiv jarayonlarning o'ziga xos xususiyati ularning o'zboshimchaliklarini egallashidir. Kichik maktabgacha yoshda (3-4 yosh) idrok bolaning his-tuyg'ulari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bola qandaydir qo'zg'atuvchining ta'sirida qanchalik ijobiy his-tuyg'ularni va yorqin taassurotlarni boshdan kechirsa, idrok shunchalik aniq bo'ladi. Ammo kattaroq yoshda (5-7 yosh)

idrok nafaqat stimulga reaksiya, balki atrofdagi dunyoni tushunish vositasiga aylanadi. Vizual idrok ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarda rivojlangan. Diqqat va xotira o'zining beixtiyor xususiyatini saqlab qoladi, lekin davr oxiriga kelib ularning o'zboshimchaliklari rivojlanadi. 5 yoshga kelib diqqatning barqarorligi va uning hajmi ortadi. Bundan tashqari, diqqatning barqarorligi bolaning tabiati bilan bog'liqligi aniqlandi. Tinch bolalarda bu hissiyotlarga qaraganda 2 baravar yuqori. Maktabgacha yoshdagi bolaning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi eng muhim aqliy funktsiya xotiradir. Bola juda ko'p turli xil ma'lumotlarni eslab qolishi mumkin, lekin u faqat qiziqqanida va bu o'yin davomida sodir bo'ladi. Hech qanday maxsus yodlash texnikasi ishlamaydi. Maktabgacha yoshdagi bolaning fikrlash rivojlanishi bir necha bosqichlardan o'tadi. Dastlab, bolada vizual-samarali fikrlash rivojlandi, keyin - maktabgacha yoshning o'rtalarida - u vizual-majoziy fikrlashga aylanadi va oxirida og'zaki-mantiqiy fikrlash shakllana boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining ushbu psixologik xususiyatlarini, xususan, fikrlash xususiyatlarini bola bilan muloqot qilishda hisobga olish kerak. Masalan, 4-5 yoshli bola onasi qachon uyga qaytishini so'raydi. Siz ishdan keyin uyga keladi deb javob berasiz. Va bir necha daqiqadan so'ng bola xuddi shu savolni so'raydi. Yo'q, u siz bilan hazillashmayapti va javobingizni yaxshi eshitdi. Shunchaki bolalar tafakkurining o'ziga xos xususiyatlari tufayli u uni tushunmadi. "Keyin", "keyin" so'zlari vaqt (o'tmish, hozirgi, kelajak) kategoriyasini anglatadi va bu og'zaki-mantiqiy fikrlashni anglatadi. Va bola vizual va samarali ishlaydi. Shuning uchun, bola sizni tushunishi uchun, onaning qanday harakatlar va voqealardan keyin uyda paydo bo'lishini sanab o'ting. Masalan: "Biz hozir sayr qilamiz, keyin ovqatlanamiz, multfilm tomosha qilamiz, derazadan tashqarida qorong'i bo'ladi, keyin onam keladi." Maktabgacha yoshda bolaning psixikasida nutq funktsiyalari uchun mas'ul bo'lgan markazlar etuk bo'lib, ona nutqini o'zlashtirish jarayoni yakunlanadi. Kichkina odamning so'z boyligi sezilarli darajada oshadi. Olti yoshda bolaning faol so'z boyligi 2500-3000 so'zni o'z ichiga oladi. Bu uch yoshli chaqaloqqa qaraganda uch baravar ko'p. Biroq, bu raqamlar butunlay bolalar o'sadigan muhitga bog'liq. Maktabgacha yoshdagi bolalarning so'z boyligi katta bo'ladi, agar ota-onalar ular bilan ko'p gaplashsalar va ular bilan ertak va hikoyalar o'qisalar (ular adabiy nutq bilan shunday tanishadilar). Bu davr bolalarning so'z yaratish deb ataladigan narsa, so'zlarning g'alati shakllarini shakllantirish yoki so'zlarni g'ayrioddiy ma'noda ishlatish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning asosiy ehtiyojlari Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi ko'pincha qarama-qarshiliklarni o'z ichiga oladi. Masalan, bu yoshda ular ikkita yangi ehtiyojga ega: boshqa bolalar bilan muloqot qilish; jamiyat uchun qandaydir muhim faoliyat bilan shug'ullanish zarurati. Ammo bola jamiyatdagi ikkinchi ehtiyojni qondira olmaydi. U bu qarama-qarshilikni qanday hal qila oladi? Bu maktabgacha yoshdagi bolaga ijtimoiy muhim faoliyat bilan shug'ullanadigan kattalar rollarini o'ynashga imkon beradigan rolli o'yinning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu yoshdagi chaqaloq uchun muhim ehtiyoj - bu qabul qilish va

shartsiz sevgiga bo'lgan ehtiyoj. U ota-onasi uchun alohida ekanligini his qilishi juda muhim va ular uni shunchaki borligi uchun sevadilar. Ota-onalar tomonidan qabul va sevgi sog'lom o'zini o'zi hurmat qilish uchun mustahkam poydevor yaratadi. Voyaga etganidan so'ng, bola mehr-muhabbatga ega bo'lmaydi. Shartsiz sevgi noto'g'ri ish uchun jazoning yo'qligini anglatmaydi. Ammo ota-onalar shaxsiyat va xatti-harakatlarni ajratishlari va bolani "yomon" ekanligi uchun emas, balki noto'g'ri xatti-harakatlari uchun jazolashlari kerak. Unga uning yaxshi ekanligini tushuntirish kerak va ular uni yaxshi ko'rishadi, lekin ota-onalar uni noto'g'ri xatti-harakatlari uchun jazolashlari kerak. Shaxsiy rivojlanish Maktabgacha yoshdagi psixologiyaga ko'ra, 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davrda shaxsning poydevori qo'yiladi: o'z-o'zini hurmat qilish, motivlarning bo'ysunishi, axloqiy me'yorlar va qoidalarni o'zlashtirish, shuningdek, o'z xatti-harakatlarini baholash va nazorat qilish qobiliyati. Maktabgacha yoshdagi bola hissiyotlarni nomlashni va ularning o'zida va boshqalarda namoyon bo'lishini tan olishni o'rganadi. Bu davrda unga salbiy his-tuyg'ularga sog'lom munosabatda bo'lishni va ularni to'g'ri ifodalashni o'rgatish juda muhimdir. Buning uchun kattalarning o'zlari yaxshi rivojlangan hissiy intellektga ega bo'lishi kerak. Bu yoshda bola empatiya va g'amxo'rlik kabi his-tuyg'ularni namoyon qiladi. "Ijtimoiy" his-tuyg'ular rivojlanadi: yaxshi ish uchun g'urur va quvonch hissi, yomon ish uchun uyat hissi. O'z-o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini anglash Rivojlanishning ushbu bosqichida bola o'z harakatlarini va boshqalarning harakatlarini baholash qobiliyatini rivojlantiradi. Va shundan keyingina o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini o'zi tasavvur qilish shakllanadi. O'z-o'zini hurmat qilish o'z-o'zini tushunishga asoslanadi. Garchi: "Siz kontseptsiyasiz" deyish to'g'riroq bo'lsa-da, chunki dastlab maktabgacha yoshdagi bolaning o'ziga xos imidji ota-onasi uni qanday baholashidan shakllanadi. Shuning uchun ota-onalar farzandiga baho berishda ehtiyotkor bo'lishlari, uning o'ziga ishongan inson bo'lib ulg'ayishlari uchun uning qadr-qimmatini va qobiliyatiga ko'proq e'tibor berishlari kerak.

Bolaning rivojlanishiga qanday yordam berish kerak?

“Proksimal rivojlanish zonasi” tushunchasi mavjud. Uni psixologiyaga mashhur sovet psixologi L.S. Vygotskiy. Haqiqiy rivojlanish zonasi - bu bolaning kattalar yordamisiz mustaqil ravishda bajaradigan qobiliyatlari. Shuningdek, maktabgacha yoshda bola ko'plab aqliy funktsiyalarni faol rivojlantiradi va kattalar yordami bilan u ko'p narsalarni o'rganishi mumkin. Faqat buni U UCHUN emas, U bilan BIRGA qilish kerak. Maktabgacha tarbiyachi kattalar yordami bilan nima qila oladi, birozdan keyin u o'zi ham qila oladi. Bu proksimal rivojlanish zonasi deb ataladi. Farzandingizga biror narsani o'rgatmoqchi bo'lsangiz, avvalo u bilan qiling. Bundan tashqari, biz uning qobiliyatiga bo'lgan ishonchini shunday rivojlantiramiz. Maktabgacha yoshdagi bolaning psixologiyasi bunday xatti-harakatlarning sababini bolaning o'zlashtirgan yangi ijtimoiy rolda ko'radi. U yangi munosabatlar tizimiga kiritilgan, u erda o'z mas'uliyati bor, bu chaqaloqqa qiyin bo'lib tuyulishi mumkin. Ushbu inqirozning eng

muhim xususiyati shundaki, bola endi avvalgidek aniq emas. Uning tajribalari endi ichida saqlanadi va har doim ham sirtida ko'rinmaydi. Buning sababi - bolalarning spontanligini yo'qotish va kattalarga taqlid qilish istagi. Ammo faqat bu taqlidlar grimacing va antics ko'rinishida yoqimli va kulgili emas, balki tirnash xususiyati keltirib chiqaradi. Sabrli bo'ling. Yangi o'qiyotgan talaba sezgir va tez jahldor bo'lishi mumkin. Bu uning o'zini o'zi qadrlashi bilan bog'liq. Maktabda o'rganish kim yaxshiroq va muvaffaqiyatli bo'lishi uchun ba'zi raqobatni o'z ichiga oladi. Bu ichki kuchlanishni keltirib chiqaradi. Xuddi shu sababga ko'ra, bola sizning yordamingizga va uning kuchiga ishonishingizga muhtoj. Ularni unga tez-tez ayting. Va, albatta, butun oila bilan vaqt o'tkazing. Oila ahilligi tuyg'usi unda nima bo'lishidan qat'i nazar, uni doim sevishiga ishonch hosil qiladi. Ta'lim va tarbiyaning umumiy tizimida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi alohida o'rin tutadi. Har tomonlama rivojlanishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning ahamiyatini belgilaydigan muhim vazifa - bu o'z harakatlarini yaxshi biladigan, jismoniy mashqlarni yaxshi ko'radigan, o'z muhitiga mustaqil ravishda yo'naltirilgan, maktabda o'rganishga va keyinchalik faol ijodiy qobiliyatga ega bo'lgan sog'lom bolani shakllantirishdir. faoliyat. Aynan maktabgacha yoshdagi bolalikda maqsadli pedagogik ta'sir ko'rsatish natijasida shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishi uchun zarur bo'lgan salomatlik, umumiy chidamlilik va mehnat qobiliyati, hayotiy faollik va boshqa sifatlar shakllanadi. Jismoniy sifatlar, harakat qobiliyatlari va qobiliyatlarini shakllantirish bolaning aqliy rivojlanishi, estetik his-tuyg'ulari va axloqiy-irodaviy shaxsiyat xususiyatlarini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq. Bir qator mualliflar (A. V. Keneman, D. V. Xuxlaeva, 1995; N. N. Efimenko, 1999; M. D. Maxaneva, 2000; E. Ya. Stepanenkova, 2001; S. B. Sharmanova, A. I. Fedorov, 2002 yil va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalariga alohida e'tibor qaratishlari kerak. aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalari bilan kompleks va o'zaro bog'langan holda hal etilishi lozim. Umuman maktabgacha ta'lim sohasida ro'y berayotgan innovatsion jarayonlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga ham taalluqlidir (M.P. Astashina, 2014). Ijobiy o'zgarishlar bilan bir qatorda maktabgacha ta'lim sohasida ham salbiy tendentsiyalar mavjud bo'lib, ular quyidagilardan iborat: maktabgacha ta'lim tashkilotlari sonining qisqarishi; xorijiy ta'lim tizimlarini qo'llash har doim ham asosli emas; bolalarning motor faolligiga zarar etkazadigan kognitiv faoliyat hajmi va intensivligini oshirish; malakali kadrlar etishmasligi; tibbiyot va pedagogik kadrlar faoliyatining tarqoqligi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashning ustuvor yo'nalishi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'lishi kerak, bu bola tanasining tashqi va ichki muhitning salbiy omillariga chidamliligini oshirishga, jismoniy madaniyat sohasidagi nazariy bilimlarni o'zlashtirishga, jismoniy madaniyatni shakllantirishga qaratilgan. harakat qobiliyatlari, jismoniy va aqliy sifat va qobiliyatlarni rivojlantirish, jismoniy takomillashtirishga qiziqish va ehtiyoj, bolaning shaxsiyatini har tomonlama shakllantirish. Jismoniy tarbiya vositalarining butun

majmuasi, jumladan, kun tartibini, sog'lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish, zarur vosita yuklarini ta'minlash, ratsional ovqatlanish asosiy vazifani - sog'lom bolani tarbiyalashga qaratilgan bo'lishi kerak. Faqatgina kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali ta'lim va dam olish ishlarining asosiy vazifalarini bajarishga erishish mumkin: bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning optimal jismoniy rivojlanishi va harakatchanligini oshirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaga ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan jismoniy mashqlar tizimini, stressli vaziyatlarni va harakatlarni bajarishdan qo'rqishni istisno qilishi kerak; etarli intensivlik va motor harakatlarining keng doirasi; jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari va bolalarning faol dam olish shakllarining ko'p xilma-xilligi, mashqlarni tanlashda individual va differentsial yondashuv imkoniyati; bolaning kun rejimida yuklarning tez-tez o'zgarishi va dam olish; maktabgacha ta'lim tashkilotining turli yoshdagi bolalar faoliyatida uzluksizlik; salomatlik holati, charchoq, iqlim va ob-havo sharoitlariga qarab dam olish tadbirlarining moslashuvchan jadvali; jismoniy mashqlardan foydalanishning mavsumiyligi; kundalik jismoniy tarbiya darslari; jismoniy tarbiya vazifalarining ta'limning boshqa jihatlar bilan aloqasi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarining tashkiliy shakllari quyidagilardan iborat: jismoniy ta'lim-tarbiya; kundalik rejimda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari (ertalabki mashqlar, ochiq va sport o'yinlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy mashqlar bilan birgalikda temperatsiya mashg'ulotlari); faol dam olish (sport tadbirlari, sport bayramlari, salomatlik kunlari, piyoda sayohatlar); bolalarning mustaqil motorli faoliyati; oilaviy ish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil motorli faoliyati o'qituvchining nazorati ostida davom etadi. Jismoniy mashqlar mazmuni va davomiyligi bolalarning o'zlari tomonidan belgilanadi. Ushbu faoliyatning tabiati maktabgacha yoshdagi bolalarning individual ma'lumotlariga, tayyorgarligiga, imkoniyatlariga va qiziqishlariga bog'liq. Jismoniy tarbiya muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat maktabgacha ta'lim tashkiloti va oilaning o'zaro bog'liq ishida bolalarga individual yondashuvni amalga oshirish orqali mumkin. Ishning barcha shakllari va turlari o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiradi. Ular birgalikda bolani kundalik jismoniy tarbiya bilan ta'minlaydigan zarur vosita rejimini yaratadilar. Yu.F.Zmanovskiy bolalarning harakat faoliyatini oqilona tashkil etish tamoyillarini ajratib ko'rsatdi: bolalarning harakat faoliyatining barcha turlarida tsiklik mashqlarning ustunligi; kundalik jismoniy tarbiya, asosan ochiq havoda; bir mashqni takroriy takrorlash bilan mashqlarni tez-tez o'zgartirish; ishda ochiq o'yinlardan foydalanish; jismoniy madaniyat darslarining motor zichligi - 80% va undan ko'p; jismoniy madaniyat darslarining majburiy musiqa jo'rliigi; bolalarning jismoniy mashqlarga ongli munosabati; mushaklarning gevşemesi ko'pchilik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining zarur komponenti sifatida; bolalar jismoniy faoliyatining barcha turlarida ijobiy his-tuyg'ularning ustunligi; jismoniy tarbiya darslarida harakatlarni chiroyli bajarish majburiyati. Bu bolalarning motorli faoliyatini

oqilona tashkil etish tamoyillariga rioya qilish nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i va harakatchanligini yaxshilaydi, balki har bir bolaning barkamol rivojlanishiga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim muassasalari o'z faoliyatida shaxsning ijodiy rivojlanishi va intellektual ehtiyojlarni ro'yobga chiqarish va hissiy idrokni shakllantirish orqali uning shakllanishiga ko'maklashish zaruriyatidan kelib chiqishi kerak, bu faqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i yaxshi bo'lgan taqdirdagina mumkin. Bolani o'qitish, rivojlantirish va tarbiyalash, uni takomillashtirishga kompleks yondashuvni amalga oshirish orqali bolalar salomatligini saqlash, mustahkamlash va shakllantirish vazifalariga erishish mumkin. Bolalar salomatligini asrash va mustahkamlash tizimini takomillashtirish, ularda salomatlik madaniyati va sog'lom turmush tarziga motivatsiyani shakllantirish maktabgacha ta'lim tashkiloti faoliyatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylanishi kerak. Zamonaviy ta'lim kontseptsiyasi nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarni takomillashtirish, balki ta'lim muhitiga shaxsiy yo'naltirilgan yondashuvlarni ta'minlash, sog'liqni saqlashni tejaydigan ta'lim makonini shakllantirishni ham nazarda tutadi. Sog'liqni saqlash haqidagi nazariy bilimlarni rivojlantirish va bolalarda o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan maktabgacha jismoniy tarbiyaga faol-faol yondashuvni amalga oshirish tubdan yangi. Bolaning jismoniy salomatligining asosini uning organlari va tizimlarining rivojlanish darajasi va xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Rivojlanish darajasi har bir bolaning tabiatiga xos bo'lgan va uning asosiy ehtiyojlari bilan bog'liq bo'lgan dastur bilan belgilanadi. Bu bolaning individual-barkamol rivojlanishining sharti bo'lgan asosiy asosiy ehtiyojlarni qondirishdir. Bolalarning to'liq ruhiy salomatligining zaruriy sharti - bu turli xil faoliyat jarayonida ularning xatti-harakatlarini etarli darajada tartibga solishni ta'minlaydigan ruhiy qulaylik va psixologik farovonlik holati. Bu holat bolaning ehtiyojlari va ularni qondirish imkoniyatlari bilan belgilanadi. Inson salomatligining ma'naviy tarkibiy qismi ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan munosabati, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolaning motivatsion va semantik sohalarini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan umumiy qabul qilingan xatti-harakatlar normalariga muvofiqligi bilan tavsiflanadi. Bolaning sog'lig'i haqida g'amxo'rlik qilishga chaqirilgan maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlaydigan zamonaviy o'qituvchi unga kattalarning qisqartirilgan nusxasi sifatida munosabatda bo'lishga haqli emas, chunki har bir yosh davri o'ziga xos tuzilish va faoliyat xususiyatlariga ega. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlariga rioya qilish munosabatini shakllantirish vosita faoliyatiga asoslanishi kerak. I. A. Arshavskiyning fikricha, "organizmning hayoti, uning o'sishi va rivojlanishi harakat faoliyati bilan boshqariladi". Ma'lumki, bola tashqaridan kelgan turli xil ma'lumotlarni idrok etish va qayta ishlash uchun ulkan salohiyatga ega. Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini rivojlantirish, o'yin va taqlid qilish uchun eng murakkab biologik ehtiyojlar ustunlik

qiladi. Binobarin, bolalarning jismoniy tarbiyasi bolaning shaxsiyatining faolligi printsipli asosida amalga oshirilishi mumkin, bu esa sog'liq qadriyatlarini bilishni sog'lom turmush tarzi asoslarini rivojlantirish bilan uyg'unlashtirishga imkon beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qiziqarli va qiziqarli. L. D. Glazyrina (1999) maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatishning noan'anaviy tamoyillarini ta'kidlaydi:

1. Sinkretizm printsipli bolaga ta'sir qilish vositalari va usullarini tanlashda umumiy birlik manbalarining mavjudligini aks ettiradi.

2. Maftunkorlik tamoyili jismoniy tarbiya darslarida qulay ijtimoiy-psixologik muhit yaratishni nazarda tutadi.

3. Ijodiy yo'nalish printsipli, uning natijasi bolaning harakat tajribasidan foydalanish va ijodiy faoliyatni rag'batlantiradigan motiv mavjudligiga asoslangan holda mustaqil ravishda yangi harakatlar yaratishdir.

Ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullaridan biri maktabgacha ta'lim tashkilotlari ishiga folklor vositalaridan foydalangan holda folklor jismoniy tarbiya darslari va sport-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish metodikasini joriy etish bo'lishi mumkin. Xalq og'zaki ijodi maktabgacha yoshdagi bolalarning motor va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishning yangi shakllarini topish orqali jismoniy tarbiya jarayonini diversifikatsiya qilishga imkon beradi, bolalarning bo'lajak o'quv faoliyatiga jismoniy va intellektual tayyorgarligining asosiy darajasini shakllantirishga, estetik va estetik rivojlanishiga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning axloqiy-irodaviy fazilatlarini, hissiy-emotsional qobiliyatlari va madaniy va nutqiy tarbiyasi. Boshlang'ich va o'rta maktabgacha yoshdagi bolalar bog'chasi va oilada kattalar rahbarligida mustaqil jismoniy faoliyatning umumiy hajmi haftasiga 9-12 soat, katta yoshdagi bolalarda - 12-14 soat, shu jumladan uyda 2-5 soat bo'lishi kerak. Har kuni ertalabki mashqlarni (bolaning yoshiga qarab 5-10 minut), kuniga 2-3 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish tavsiya etiladi (kichik bolalar uchun 30 daqiqadan, kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun 45 minutgacha). Bundan tashqari, haftasiga 2-3 marta maktabgacha ta'lim muassasasining jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida maqsadli mashg'ulotlar, shuningdek, haftasiga kamida 2 marta yurish paytida (20 daqiqagacha) ochiq o'yinlar talab qilinadi. Asosiy tamoyil - o'yin paytida bolalar bilan jismoniy mashqlar bajarish. Sinflarni hikoyalar shaklida o'tkazish tavsiya etiladi, uning davomida o'qituvchi bolaga ketma-ket harakatlar zanjirini bajarishni taklif qiladi, unga tanish bo'lgan bir qator tasvirlarni yaratadi, ya'ni. Bolaga tushuntirish uchun kamroq, ko'proq ko'rsatish uchun. Masalan, hayvonot bog'ida sayr qilish, sayr qilish, oyga sayohat va hokazo. Tushuntirishlar aniq, aniq bo'lishi va quvnoq, quvnoq ovoz bilan berilishi kerak. Farzandingizning nafas olishini kuzatishni unutmang. Unga burun orqali nafas olishni va nafas olishni to'xtatmaslikni o'rgating. Nafas olish, dam olish, turishga alohida e'tibor berish kerak - bu charchoq va stressga qarshi kurashning asosidir. 3-4 yoshli bolalar bilan mashg'ulotlar uchun kompleks

tuzayotganda qo'llar uchun 2-3 mashq, tana uchun 1-2 mashq, oyoqlar uchun 2-3 mashqni kiritish kerak. 5-6 yoshli bolalar uchun kompleksdagi mashqlar soni 2-3 barobar ortadi. Deyarli har bir darsda artikulyar gimnastikani kiritish kerak, barmoq gimnastikasi variantlari, shuningdek, o'z-o'zini massaj qilish elementlari mumkin. Jismoniy mashqlar, turli xil o'yin-kulgilarni, asosan, toza havoda tashkil qilish tavsiya etiladi. Sinfdagi bolalarning kiyimlari va poyafzallariga alohida e'tibor berilishi kerak. Bolaning motorli faoliyatida sakrash katta o'rinni egallashi kerak (jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchining ixtisosligi yoki murabbiy-o'qituvchi boshqaradigan sport yo'nalishidan qat'i nazar). Ular mushak-skelet tizimini mustahkamlash, mushaklarni rivojlantirish, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu yoshdagi bolalar bilan mashq qilishda, odatda, umurtqa pog'onasidagi yukni yo'q qilish, ko'proq cho'zish va gevşeme mashqlarini bajarish kerak - bu maktabgacha yoshdagi bolaning kelajakdagi salomatligi uchun asosdir. Bola har bir yukdan so'ng (nima maqsadda bo'lishidan qat'iy nazar) bo'shashish mashqlarini bajarishi kerak. Turli xil jismoniy mashqlar mushak va asab tizimiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishga, suyak apparatlarini mustahkamlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini rivojlantirishga, metabolizmni tartibga solishga imkon beradi. Maktabgacha ta'lim muassasalariga maktab sporti elementlarini, xususan, yengil atletika (chidamli yugurish, tez yugurish, sakrash va uloqtirish)ni joriy etish bola organizmi imkoniyatlarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi. Yugurish, albatta, ajoyib rivojlanish va dam olish vositasidir. Hatto qadimgilar ham: "Agar kuchli bo'lishni istasangiz, yugur! Agar sog'lom bo'lishni istasangiz - yuguring! Agar siz aqlli bo'lishni istasangiz, yuguring! Agar go'zal bo'lishni istasangiz - yuguring!" Shubhasiz, biz farzandlarimizning jismoniy faolligi ko'lamini kengaytirish, ya'ni jismoniy va intellektual fazilatlarini maqsadli ravishda yaxshilash haqida o'ylashimiz kerak. Avvalo, yurak-qon tomir tizimining holatini belgilaydigan sifat sifatida chidamlilikni rivojlantirishingiz kerak. Chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi, albatta, yugurishdir. Chidamlilikni rivojlantirishda yurak urish tezligi ko'rsatkichlari bilan belgilanadigan oltita intensivlik zonalari mavjudligi haqida gapirish odatiy holdir. Mashg'ulotlar davomida maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik yurak urish tezligi (puls daqiqada 155-160 urishdan oshmasligi kerak) va charchoqing tashqi belgilari - o'tkir qizarish, qattiq nafas qisilishi, muvofiqlashtirishni yo'qotish bilan nazorat qilinadi. Chidamlilik mashqlari paytida optimal yurak urish tezligi daqiqada 145-150 zarba deb hisoblanishi mumkin, tiklanish davri 3 daqiqadan ko'p emas. Yugurish uchun eng yaxshi vaqt bahor va kuzdir, garchi qishda yugurishdan sezilarli foyda haqida ilmiy dalillar mavjud.

Bolalik davrida bolalar bilan ishlaydigan jismoniy tarbiya mutaxassislari bolani tarbiyalashning o'nta asosiy qoidalariga rioya qilishlari kerak:

1. Bolalarni seving, ya'ni. ularning mavjudligini seving, ularni kimligi uchun qabul qiling, ularni haqorat qilmang, ularni kamsitmang, o'ziga bo'lgan ishonchini

susaytirmang, ularni jazolamang, ularning ishonchini rad qilmang, ularga sabab bering, seni sevaman.

2. Sizga ishonib topshirilgan bolalarni himoya qiling, ya'ni. ularni jismoniy va ruhiy xavf-xatarlardan, hatto, agar kerak bo'lsa, o'z manfaatlarini qurbon qilish va o'z sog'lig'ini xavf ostiga qo'yishdan himoya qilish.

3. Bolalar uchun yaxshi namuna bo'ling!

4. Farzandlar qalbida an'anaviy qadriyatlarga hurmat tuyg'ularini singdirish, ularga muvofiq yashash. Bolalarga mas'uliyat hissi bilan munosabatda bo'ling. Bolalar halollik, hayo, ahillik bo'lgan muhitda bo'lishlari kerak.

5. Bolalar bilan birgalikda ishlash kerak! Ishingizda qatnashganda ularga yordam bering.

6. Bolalarga hayotni og'riqsiz bo'lmasa ham, o'zlari his qilishlariga imkon bering! Bola faqat o'zi boshdan kechirgan o'z tajribasini tan oladi. Sizning shaxsiy tajribangiz ko'pincha bolalar uchun ahamiyatsiz. Ularga o'z tajribalarini to'plash imkoniyatini bering, garchi bu ma'lum xavfni o'z ichiga olsa ham. Haddan tashqari himoyalangan, har qanday xavfdan "sug'urtalangan" bolalar ko'pincha ijtimoiy nogiron bo'lib qoladilar.

7. Bolalarga inson erkinligining imkoniyatlari va chegaralarini ko'rsating! Jismoniy tarbiya mutaxassislari ularga har birining iste'dodi va xususiyatlariga mos ravishda inson shaxsini rivojlantirish va tasdiqlashning ajoyib istiqbollari ochib berishlari kerak. Shu bilan birga, bolalarga har qanday shaxs o'z harakatlarida jamoada va umuman jamiyatda ma'lum chegaralarni tan olishi va ularga rioya qilishlari kerakligini ko'rsatishi kerak (qonunlarga rioya qilish va yotoqxon qoidalariga rioya qilish).

8. Farzandlaringizni itoatkorlikka o'rgating! O'qituvchi, jismoniy tarbiya o'qituvchisi bolalarning xatti-harakatlarini kuzatib borishi va ularning xatti-harakatlari o'ziga va boshqalarga zarar keltirmasligi uchun ularga rahbarlik qilishi shart. Bolalar qoidalarga rioya qilganliklari uchun mukofotlanishi kerak! Biroq, agar kerak bo'lsa, qoidalarga rioya qilish jazolash orqali amalga oshirilishi kerak.

9. Bolalardan faqat etuklik bosqichiga va o'z tajribasiga mos keladigan fikr va baholarni kuting.

10. Farzandingizga xotiralar qiymatiga ega bo'lgan tajribalar uchun imkoniyat bering. Bolalar, kattalar singari, ularga boshqa odamlarning hayoti va atrofdagi dunyo bilan tanishish imkoniyatini beradigan tajribalarni "ovqatlanadilar".

Xulosa

Shunday qilib, maktabgacha ta'lim muassasalari uchun tahlil qilingan barcha dasturlarga xos bo'lgan bolalar salomatligini saqlashning umumiy vazifalarini ajratib ko'rsatish mumkin:

1. Bolalarni holatini va his-tuyg'ularini aniqlashga o'rgating.
2. Faol hayotiy pozitsiyani shakllantirish.
3. O'z tanangiz, tanangiz haqida g'oyalarni shakllantirish.
4. Sog'lig'ingizni mustahkamlash va saqlashni o'rganing.

5. Jismoniy rivojlanishda harakatlarning ehtiyoji va rolini tushunish.
6. Jismoniy mashqlar va turli ishlarni bajarishda xavfsizlik qoidalarini o'rgatish.
7. Shikastlanishda asosiy yordam ko'rsata olish.

8. Organizmga nima foydali va nima zararli ekanligi haqida tasavvurlarni shakllantirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy salomatligini diagnostika qilish usullari Maktabgacha yosh yoki birinchi bolalik davri barcha organlar va tizimlarning intensiv rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Hayotning birinchi kunlaridan boshlab bolada ma'lum irsiy biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy asabiy jarayonlarning tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanat va harakatchanlik) mavjud. Ammo bu xususiyatlar faqat keyingi jismoniy va aqliy rivojlanish uchun asos bo'lib, hal qiluvchi omillar esa bolaning muhiti va tarbiyasidir. V.A. Ananiyevning "Maktabgacha yoshdagi bolalar xavfsizligi asoslari" dasturida muallif bolalarning jismoniy faolligini rivojlantirish vazifasini qo'ygan, ularni o'z sog'lig'i va atrofdagilarning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga o'rgatish, shaxsiy gigiena ko'nikmalarini shakllantirish; sog'lom oziq-ovqat haqida bilim berish, bolalarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish, yuqumli kasallik nima, yuqtirmaslik uchun nima qilish kerakligi haqida elementar bilimlar berish. Muammolarni hal qilish yo'llari: darslar, o'yinlar - mashg'ulotlar, vizual faoliyat, yurishlar, gigiena tartib-qoidalari, temperatsiya tadbirlari, o'yinlar, sport tadbirlari, bayramlar, suhbatlar, adabiyotlarni o'qish, hissiy jozibali shakllardan foydalanish. Bolalarning sog'lig'ini yaxshilash va ularning jismoniy faolligini rivojlantirishga qaratilgan ota-onalar bilan ishlash. Dasturlardan tashqari o'rganilayotgan muammo bo'yicha uslubiy qo'llanmalar tahlil qilindi. Ular pedagogika nazariyasida keng ifodalangan. Bizning fikrimizcha, eng qimmatli qo'llanmalar bolalar bog'chasida bolalarning sog'lig'ini yaxshilashning bir nechta vositalarini ifodalovchi, noan'anaviy davolash usullarining batafsil tavsiflarini o'z ichiga oladi. Bu imtiyozlar qatoriga Yu.F. Zmanovskiy va uning hamkasblari, A.I.ning uslubiy tavsiyalari. Barkan, L.I. Latoxina, B.V. Shevrygina, N.V. Tsybulya, T.D. Fershalova va boshqalar. L.A. boshchiligidagi mualliflar jamoasining dasturi. Venger "Rivojlanish", unda ikkita nazariy qoida mavjud. A.V nazariyasi. Zaporjets maktabgacha yoshdagi rivojlanish davrining ichki qiymati, maktabgacha yoshdagi bolalikni utilitar tushunchadan gumanistik tushunchaga o'tish haqida. Va LA kontseptsiyasi Venger maktabgacha yoshdagi bolaga xos muammolarni hal qilishning majoziy vositalari yordamida atrof-muhitga yo'naltirishning universal harakatlari sifatida tushuniladigan qobiliyatlarni rivojlantirish haqida. Ushbu dasturda bolaning jismoniy rivojlanishi uchun vazifalar mavjud emas. V.T. Kudryavtsev - psixologiya fanlari doktori, B.B. Egorov - pedagogika fanlari nomzodi maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy tarbiyasi masalasiga integratsiyalashgan fanlararo yondashuv g'oyasini belgilab berdi va 2000 yilda rivojlanayotgan sog'liqni saqlash pedagogikasi paydo bo'ldi. Ularning dasturi va uslubiy qo'llanmasi sog'lomlashtirish ishlarining ikki yo'nalishini aks ettiradi: Ular maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlariga yo'naltirilgan

yondashuvni tanqid qiladilar, maktabgacha ta'lim muassasalari va maktablarda mavjud jismoniy tarbiya usullarini tubdan qayta ko'rib chiqish zarurligi haqida gapiradilar. V.T.Kudryavtsev va B.B.Egorovlar hozirgi bosqichda mavjud bo'lgan bir qator qarama-qarshiliklarni ko'rsatadilar. Ushbu dastur va uslubiy materialning umumiy maqsadi motor sohasini shakllantirish va ularning ijodiy faoliyati asosida bolalar salomatligini rivojlantirish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoitlarni yaratishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
2. Мухитдинова Н.М. Механизм интеллектуального развития у детей дошкольного возраста с помощью спортивных игр// АКАДЕМИЯ научнометодический журнал с 92-93 2019
3. N.M.Muxitdinova “Bolalar jismoniy tarbiyasi” O‘quv qo‘llanma Buxoro - Durdon-2021 324 bet
4. R.X.Kadirov., N.M.Muxitdinova., X.R.Shukurova “Bolalar jismoniy rivojlanishining pedagogik diagnostikasi va korreksiyasi” Buxoro – 2022. <https://cejsr.academicjournal.io/index.php/journal/article/view/591/534>
5. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
6. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА. – С. 91
7. Davronov N. I. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN IN THE HERITAGE OF OUR ANCESTORS //European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. – 2020. – Т. 8. – №. 3.
8. Davronov N. I. THE CONCEPT OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL CULTURE //УЧЕНЫЙ XXI ВЕКА. – С. 91