

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINING AHAMIYATI

---

**Bo'ronova Habiba**

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti MBT jismoniy tarbiya va sport  
yonalishi 201-guruh talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ahamiyati, uning bolalar rivojlanishiga ta'siri va ta'lim jarayonidagi roli tahlil qilinadi. Maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolaning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va psixologik holatini mustahkamlashdagi o'rni ilmiy asoslangan holda yoritilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakllari, usullari va ta'lim jarayonida qo'llaniladigan innovatsion yondashuvlar haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, bolalar rivojlanishi, ta'lim jarayoni, ijtimoiy ko'nikmalar, innovatsion yondashuv.

**Аннотация:** В данной статье анализируется значение физической активности в дошкольных образовательных организациях, ее влияние на развитие детей и роль в образовательном процессе. В статье научно обоснована роль физической активности в формировании здорового образа жизни ребенка, развитии социальных навыков и укреплении психологического состояния. Также представлена информация о формах, методах физической подготовки и инновационных подходах, применяемых в образовательном процессе.

**Ключевые слова:** дошкольное образование, физическое воспитание, здоровый образ жизни, развитие детей, образовательный процесс, социальные навыки, инновационный подход.

**Annotation:** This article analyzes the importance of physical education training in preschool educational organizations, its impact on the development of children and its role in the educational process. The article covers the role of physical education training in the formation of a healthy lifestyle of the child, the development of social skills and the strengthening of his psychological state on a scientific basis. Information is also provided about the forms, methods of physical education training and innovative approaches used in the educational process.

**Keywords:** preschool education, physical education, healthy lifestyle, child development, educational process, social skills, innovative approach.

### **Kirish**

Maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega. Ushbu yoshdagi bolalarda harakat faolligi yuqori bo'lib, ularning aqliy, psixologik va jismoniy rivojlanishida jismoniy mashg'ulotlarning o'rni beqiyosdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning nafaqat sog'lom bo'lishiga, balki ijtimoiy ko'nikmalarni egallashiga va ma'naviy jihatdan rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish muhim hisoblanadi. Innovatsion pedagogik texnologiyalardan foydalanish orqali bolalarning qiziqishini oshirish va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga erishish mumkin.

### 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsad va vazifalari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya quyidagi asosiy maqsadlarni ko'zlaydi:

Sog'liqni mustahkamlash – bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilash, immunitetni kuchaytirish.

Harakat ko'nikmalarini rivojlantirish – yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash kabi ko'nikmalarni shakllantirish.

Muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish – jamoaviy o'yinlar orqali bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish.

Mustaqillik va intizomni oshirish – bolalarda mustaqil harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ushbu maqsadlarga erishish uchun mashg'ulotlarda har xil jismoniy o'yinlar, musobaqalar, guruhiiy mashqlar tashkil etiladi.

### 2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakllari va metodlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir necha shaklda o'tkaziladi:

Dars shaklidagi mashg'ulotlar – rejalashtirilgan mashg'ulot bo'lib, aniq maqsad va vazifalarga yo'naltirilgan.

Ertalabki badantarbiya – har kuni ertalab amalga oshiriladigan umumiy jismoniy mashqlar majmuasi.

Harakatli o'yinlar – bolalar guruhiiy o'yinlar orqali jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Musiqali jismoniy mashqlar – musiqa yordamida o'tkaziladigan mashg'ulotlar bo'lib, bolalarning hissiy holatini yaxshilaydi.

Mashg'ulotlarda bolalarning yoshiga mos, qiziqarli va xavfsiz o'yin va mashqlar tanlanadi. Harakatli o'yinlar bolalarning qiziqishini oshirib, ularda ijodiy fikrlash va jamoa bo'lib ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

### 3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining bolaning rivojlanishiga ta'siri

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning har tomonlama rivojlanishiga quyidagi jihatlar orqali ta'sir ko'rsatadi:

#### 1. Jismoniy rivojlanish:

Bolalarning mushaklari va suyaklari mustahkamlanadi.

Yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati yaxshilanadi.

Moslashuvchanlik, chidamlilik, tezkorlik va muvozanat rivojlanadi.

2. Psixologik rivojlanish:

Bolalarda irodaviy sifatlar shakllanadi.

Mashg'ulotlar orqali bolalar stressni yengish va o'zini boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lishadi.

3. Ijtimoiy rivojlanish:

Jamoaviy o'yinlar bolalarning birgalikda ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bolalar o'rtasida do'stona munosabatlar shakllanadi.

4. Innovatsion texnologiyalardan foydalanish

Zamonaviy ta'lim jarayonida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida quyidagi innovatsion texnologiyalardan foydalaniladi: Interfaol o'yin texnologiyalari – bolalarning qiziqishini oshirish uchun raqamli o'yinlar va multimedia vositalaridan foydalanish.

Sensor texnologiyalari – bolalarning muvozanat va harakat muvofiqligini rivojlantiruvchi maxsus sensor platformalar.

Sport-trenajyor uskunalari – bolalar uchun xavfsiz sport jihozlari va trenajyorlar yordamida jismoniy mashg'ulotlar o'tkazish.

## **Xulosa**

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bu mashg'ulotlar bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilash, harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini oshirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlash imkonini beradi. Innovatsion texnologiyalar va zamonaviy pedagogik usullardan foydalanish bolalarning faolligini oshiradi va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'ofurov A. "Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya metodikasi". Toshkent, 2021.
2. Norboev N. "Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi". Toshkent, 2020.
3. Abdullayeva Z. "Bolalarning rivojlanishida harakatli o'yinlarning ahamiyati". Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, 2022.
4. Xoliqov B. "Maktabgacha ta'limda innovatsion texnologiyalar". Toshkent, 2023.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) hisobotlari – bolalar sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar, 2022.