



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

G'affarbekova Iroda Anvarbek qizi

Davronbekova Zilola Otabek qizi

Ibrohimova Mahfuza Burhonjon qizi

Rahbar: Kayumova Nargiza Mirziyatovna

Telefon raqam: +998937708260

Email: irodagaffarbekova@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berishning asosiy maqsadlari, usullari va vositalari ko'rib chiqilgan. Bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning harakat faolligini oshirish, harakat madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o'rni alohida ta'kidlangan. Maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar bilan jismoniy mashqlar, o'yinlar, ertalabki gimnastika va sog'lom turmush tarziga oid tadbirlar orqali tarbiyaviy ishlar samaradorligini oshirishga oid taklif va tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sog'lom bola, maktabgacha ta'lim, harakat madaniyati, o'yin usullari, mashqlar, gimnastika, salomatlik, tarbiyaviy ishlar.



Аннотация: В статье рассматриваются основные цели, методы и средства физического воспитания детей дошкольного возраста. Подчеркивается роль физического воспитания в укреплении здоровья детей, повышении их двигательной активности, формировании культуры движений. В статье представлены предложения и рекомендации по повышению эффективности воспитательной работы с детьми в дошкольных образовательных организациях посредством проведения физических упражнений, игр, утренней гимнастики, занятий по формированию здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый ребенок, дошкольное образование, культура движения, игровые методы, упражнения, гимнастика, здоровье, воспитательная работа.

Abstract: The article examines the main goals, methods and means of physical education of preschool children. The role of physical education in strengthening children's health, increasing their motor activity, and developing a culture of movement is emphasized. The article presents proposals and recommendations for increasing the effectiveness of educational work with children in preschool educational organizations through physical exercises, games, morning exercises, and classes on the formation of a healthy lifestyle.

Key words: physical education, healthy child, preschool education, culture of movement, play methods, exercises, gymnastics, health, educational work.



Kirish. Jismoniy tarbiya – bu bola jismoniy rivojlanishini ta’minlash, harakat faoliyatini shakllantirish, salomatligini mustahkamlash hamda irodaviy sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan muhim pedagogik jarayondir. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolalar uchun bu jarayonning boshlanish nuqtasi sanaladi.

Maktabgacha yosh davrida jismoniy tarbiyaning ahamiyati. Bolalar organizmi jadal rivojlanayotgan davrda jismoniy faollik ularning umumiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko’rsatadi. Jismoniy tarbiya orqali:

tana muskullari mustahkamlanadi;

muvozanat va koordinatsiya rivojlanadi;

yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi;

to’g’ri nafas olish ko’nikmalari shakllanadi.

Jismoniy tarbiya usullari

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning yosh va individual xususiyatlariga mos quyidagi usullar qo’llaniladi:

1. Ertalabki gimnastika – kun boshida organizmni faollashtirish, kayfiyatni ko’tarish uchun amalga oshiriladi.

2. Harakatli o’yinlar – o’yin orqali bolalarning e’tibor, tezlik, epchillik, birdamlik kabi sifatleri rivojlanadi.

3. Jismoniy mashqlar – maxsus mashqlar majmuasi orqali harakat ko’nikmalari va mushaklar mustahkamlanadi.

4. Tashqi muhitda mashg’ulotlar – toza havoda yurish, yugurish, to’siqlardan o’tish kabi faoliyatlar sog’liq uchun foydalidir.



5. Suvda harakatlar (agar sharoit bo'lsa) – suzish, suvda mashqlar bola salomatligi uchun juda muhim.

Jismoniy tarbiya vositalari

Sport anjomlari (sharlar, halqalar, arqonlar)

Didaktik o'yinlar (harakatni boshqaruvchi kartochkalar, rasmlar topshiriqlar)

Rag'batlantirish (qarsak, maqtab, yorliqlar orqali)

Tarbiyachining roli. Tarbiyachi bolalar bilan mashg'ulotlarni qiziqarli tashkil etishi, har bir bolaning imkoniyatiga qarab yondashishi, salbiy oqibatlarining oldini olishi muhim. Ularning shaxsiy namunasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi zarur.

Xulosa. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya – bu nafaqat bola sog'lig'ining asosi, balki ularning xarakteri, irodaviy sifati va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasini shakllantiruvchi muhim vositadir. Har bir tarbiyachi bu sohada muntazam izlanishda bo'lishi, jismoniy tarbiya vositalarini innovatsion yondashuvlar bilan boyitib borishi lozim.

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati:

1, Каюмова, Н. М. (2022, November). Функциональные обязанности директора дошкольной образовательной организации. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS" (Vol. 1, No. 3, pp. 102-107).

2, Kayumova, N. M., & Ro'ziyeva, M. M. Oilada 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. Каюмова, Н. М., & Базарбаева, З. О. (2023, October). РЕЧЬ ДЕТЕЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" INNOVATIVE TRENDS IN SCIENCE, PRACTICE AND EDUCATION" (Vol. 2, No. 8, pp. 68-73).
- 4, Kayumova, N. M. (2023). EDUCATING CHILDREN IN THE SPIRIT OF NATIONAL VALUES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AND IN THE FAMILY. Modern Scientific Research International Scientific Journal, 1(6), 33-38.
- 5, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). "ILK QADAM" DAVLAT O 'QUV DASTURI ASOSIDA MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA TA'LIM JARAYONLARINI TASHKIL ETISH. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 609-612).
- 6, Kayumova, N. M., & Turg'unova, M. R. (2023, January). MAKTABGACHA TA'LIMNI SIFAT JIHATDAN TAKOMILLASHTIRISHDA TARBIYACHINING PEDAGOGIK MAHORATI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 605-608).
- 7, Kayumova, N. M., & Murodho'jaeva, Z. M. (2023, January). TARBIYACHINING FAOLIYALARNI TASHKIL ETILISH JARAYONIDAGI IJODKORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 2, pp. 601-604).
- 8, Каюмова, Н. М., & Якубова, З. З. (2021). ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАННОЙ И ВОСПИТАННОЙ ЛИЧНОСТИ. In Современная наука. XXI век: научный, культурный, ИТ контекст (pp. 92-95).
- 9, Kayumova, N. M. (2019). PECULIARITIES OF TEACHING ENGLISH IN ESP CLASSES. MODERN SCIENTIFIC RESEARCH, 128.
- 10, Каюмова, Н. М., & Пирмухамедова, М. Э. (2019). Руководитель дошкольной образовательной организации и его функциональные обязанности. Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации, 42.