



MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: -10 Noyabr 2021
Ma'qullandi: 15- Noyabr 2021
Chop etildi: 20 - Noyabr 2021

KALIT SO'ZLAR

XXI asr, rivojlanadi,
Ontogenez

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA TARBIYALANUVCHILARNING SOG'LOM HAYOTGA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA BADANTARBIYANING SOG'LOM TURMUSH TARZIDA TUTKAN O'RNI

Mannopova Rahimaxon Pozilovna¹, Mirzayeva Kamolaxon
Ahmadullo qizi², Sodiqova Zulfizar Qobilovna³

¹Andijon viloyati Izboskan tumani 21-maktabgacha ta'lim tashkiloti direktori, ²Andijon viloyati Izboskan tumani 48-maktabgacha ta'lim tashkiloti uslubchisi, ³Andijon viloyati Izboskan tumani 45-maktabgacha ta'lim tashkiloti uslubchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5726291>

ANNOTATSIYA

Bolalarni sog'lom hayot tarzini shakillantirish uchun ularni bog'cha yoshidan ya'ni en shakillangan vaqtdan boshlab sog'lom turmush tarziga amal qilgan holda yashash kerakligi va ularni qonun qoidalarini, ajdodlarimizdan qolgan ulkan bilimlarimizni tushuntirib, anglatib amalda bajarib borishiga va hayot tarzida amalda qo'llashiga ko'maklashib borishimiz zarur.

Ma'lumki, bugungi bolalar qayerda yashashidan qat'iy nazar, doimiy ravishda ijtimoiy, siyosiy, ekologiya, ilmiy, texnikaviy va industrial sohalardagi o'zgarishlar bilan to'qnash kelishlariga to'g'ri keladi, ushbu o'zgarishlar pirovardida jamiyat uchun zarur kasblar majmuining ham o'zgarishiga olib keladi. Xozirgi dunyoda sodir bo'layotgan tezkor o'zgarishlar bolalarning doimiy ravishda yangi narsalarni o'zlashtirishini, butun umri davomida o'qishini taqozo qiladi bu esa sog'lom turmush tomon bosilgan qadam bo'ladi.

Bugungi kun yoshlardan XXI asr muammolarini hal etish uchun hayotiy zarur qobiliyatlar asosini yaratishga harakat qiladi. Bunday qobiliyatlar jumlasiga biz quyidagilarni kiritamiz: o'zgarishlarni qabul qilish va amalga oshirish;

tanqidiy fikrlash;
tanlashni amalga oshirish;
muamolarni qo'yish va hal etish;
ijodni, fantaziyani va ixtirochilikni namoyon etish;

odamlar, jamiyat, mamlakat, atrof-muhit to'g'risida g'amxo'rlik qilish. Har bir bola alohida holda o'sadi va rivojlanadi, biroq shunga qaramay barcha bolalar rivojlanishning ma'lum ketma-ketlikdagi bosqichlaridan o'tadilar. Ushbu bosqichlarning har birida bir xil yoshdagi bolalar uchun umumiy bo'lgan xususiyatlar kuzatiladi.

Rivojlanish sohasidagi izlanishlar shundan dalolat beradiki, bola hayotining dastlabki to'qqiz yili o'sish davrining muayyan davomiyligida o'tadi, bu umumiy va oldindan aytib berish mumkin bo'lgan bosqichdir. Bu bosqichlar rivojlanishning



har bir sohasidagi o'zgarishlar bilan ajralib turadi: jismoniy, hissiy, ijtimoiy va kognitiv. Bolalar o'sishining o'ziga xosligi to'g'risidagi bilimlar tarbiyachilarga ta'lim muhitini yaratishga va faoliyatning muvofiq turlarini rejalashtirishga tayanch bo'lib xizmat qiladi. Rivojlanish xususiyatlariga mos kelish usullarini muvaffaqiyatli qo'llash uchun tarbiyachilar me'yordagi rivojlanishning borishi to'g'risida tasavvurga ega bo'lishlari kerak. Bunda tarbiyachilar shuni yodda tutishlari lozimki, bolalar rivojlanishning bir xil bosqichini bosib o'tishlariga qaramasdan, ularda bu jarayon bir vaqtning o'zida kechmaydi. Bir xil yoshdagi bolalarda o'ziga xos individual farqlar bo'lishi muqarrar.

Ontogenezda 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davr bog'cha yoshi davri hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasida juda tez sifat o'zgarishlari bo'lishini inobatga olgan holda 3 davrga (3-4 yosh) kichik maktabgacha davri (4-5 yosh) kichik bog'cha yoshi o'rta maktabgacha davr (o'rta bog'cha yoshi) 6-7 yosh va katta maktabgacha davr katta bog'cha yoshilarga ajratish mumkin.

Bola rivojlanish jarayonida kishilik avlodi tomonidan yaratilgan predmet va hodisalar olami bilan munosabatga kirishadi. Bola insoniyat qo'lga kiritgan barcha yutuqlarni faol ravishda o'zlashtirib, egallab boradi. Bunda predmetlar olamini, ular yordamida amalga oshiriladigan xatti- harakatlarni, tilni, odamlar orasidagi munosabatlarni egallab olishi, faoliyat motivlarining rivojlanishi, qobiliyatlarning o'sib borishi, katta yoshli kishilarning bevosita yordamida amalga oshirilib borilmog'i kerak. Asosan, shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyati kuchaya boshlaydi. Bog'cha yoshdagi bolalarga

beriladigan tarbiya, ularning murakkab harakatlarini o'zlashtirish, elementar gigiyena, madaniy va mehnat malakalarini shakllantirish, nutqini rivojlantirish hamda ijtimoiy axloq va estetik didining dastlabki kurtaklarini hosil qilish davridir.

Mashhur rus pedagogi Lesgaftning fikricha, insonning bog'cha yoshidagi davri shunday bir bosqichki, bu davrda bolalarda xarakter xislatlarining namunalari shakllanib, axloqiy xarakterning asoslari yuzaga keladi.

Bog'cha yoshdagi bolalarning ko'zga tashlanib turuvchi xususiyatlaridan biri, ularning harakatchanligi va taqlidchanligidir. Bola tabiatining asosiy qonunini shunday ifodalash mumkin: bola uzluksiz faoliyat ko'rsatishni talab qiladi, lekin u faoliyat natijasidan emas, balki faoliyatning bir xilligi va surunkaliligidan toliqadi.

Kattalar va tengdoshlari bilan bo'lgan munosabat orqali bola axloq me'yorlari kishilarni anglashi, shuningdek, ijobiy va salbiy munosabatlar bilan tanisha boshlaydi. Bog'cha yoshidagi bola endi o'z gavdasini yaxshi boshqara oladi. Uning harakati muvofiqlashtirilgan holda bo'ladi. Bu davrda bolaning nutqi jadal rivojlana boshlaydi. U yangiliklarni egallashga nisbatan o'zi bilganlarini mustahkamlashga ehtiyoj sezadi, o'zi bilgan ertagini qayta-qayta eshitish va bundan zerikmaslik, shu davrdagi bolalarga xos xususiyatdir.

Bog'cha yoshidagi bolalarning ehtiyojlari va qiziqishlari jadal ravishda ortib boradi. Bu avvalo [keng doiraga chiqish ehtiyoji](#), munosabatda bo'lish, o'ynash ehtiyojlarining mavjudligidir. Bog'cha yoshidagi bolalar nutqni bir muncha to'la o'zlashtirganlari va haddan tashqari



harakatchanliklari tufayli ularda o'zlariga yaqin bo'lgan katta odamlar va tengdoshlari bilan munosabatda bo'lish ehtiyoji tug'iladi. Ular tor doiradan kengroq doiradagi munosabatlarga intila boshlaydilar. Ular endi qo'ni-qo'shnilarning bolalari bilan ham jamoa bo'lib o'ynashga harakat qiladilar.

Hamma narsani bilib olishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. Bog'cha yoshidagi bola tabiatiga xos bo'lgan kuchli ehtiyojlardan yana biri, uning har narsani yangilik sifatida ko'rib, uni har tomonlama bilib olishga intilishidir.

Bog'cha yoshidagi bolalar hayotida va ularning psixik jihatidan o'sishida qiziqishning roli kattadir. Qiziqish xuddi ehtiyoj kabi, bolaning biror faoliyatga undovchi omillardan biridir. Shuning uchun ham qiziqishni bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan murakkab psixik hodisa desa bo'ladi.

Bolaning kamol topishida qiziqishning ahamiyati shundaki, bola qiziqqan narsasini mumkin qadar chuqurroq bilishiga intiladi va uzoq vaqt davomida qiziqqan narsasi bilan shug'ullanishdan zerikmaydi. Bu esa o'z navbatida bolaning diqqati hamda irodasi kabi muhim xislatlarni o'stirishga va mustahkamlashiga yordam beradi.

Badantarbiyaning mazmuni quyidagilardan iborat: 1) mexnat va turmushdagi ko'nikmalarni (tartiblilik, kiyimlarning ozodaligi, xonalarning tozaligi) va gigienik rejimga doir odatlarni (faoliyat va dam olishning okilona tartibi, uqu, ovqatlanish gigienasi va hokazolar)ni; 2) tabiatning tabiiy sharoitlarida organizmni chiniqtirish (xavo, quyosh va suv)ni; 3) jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy barkamollik – odamning taixan shart qilib olingan uyg'un jismoniy

rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'lib, u jamiyat talablariga eng maqbul tarzda mos kelishi kerak.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Tor ma'noda bu antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar: bo'yi, tana og'irligi, kukrak qafasi aylanasi, o'pka sig'imi, qaddi - qomat va boshqalardir. Jismoniy rivojlanish biologik hayot qonunlari- muhit va organizmning birligi, miqdor o'zgarishlarining sifat o'zgarishlariga muntazam ravishda o'tishga muvofiq tarzda amalga oshadi. Zotan, turmush sharoitini, jumladan jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartirib, organizmning funksional imkoniyatlari darajasini ancha oshirish, jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini o'zgartirish mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan tarbiyaning boshqa jihatlari o'rtasidagi bog'lanish. Jismoniy tarbiyaning boshqa jihatlari bilan o'zaro aloqasi, bir tomondan, tarbiya maqsadi va vazifalari birligi bilan, [boshqa tomondan](#), shaxs tuzilishi va uning rivojlanishida biologik va ijtimoiy narsalarning birligi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida ongni rivojlantirishga, ahloqqa muvofiq odamlar hulq atvoriga faol ta'sir etish mumkin.

Mustahkam salomatlik va to'laqonli jismoniy rivojlanish umumiy yuksak ishchanlikni, turli hildagi vazifalarni bajarishga tezda moslashishni belgilaydi. Jismoniy mashqlar organizmning o'sishi va rivojlanishiga, uning funksional imkoniyatlari kengayishiga chuqur ta'xsir ko'rsatadi. Harakat faoyaliti miyaning



pehona qismidagi bo'limlari rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, u aqliy faoliyatni amalga oshirishda etakchi o'rin tutadi. Qo'llar va barmoqlarning harakati nutq xarakati markazi rivojlanishini ragbatlantiradi. SHu munosabat bilan bolaning nutqi, shu bilan birga fikrlashi ertaroq va to'laqonliroq rivojlanadi. Harakat barcha analizator sistemalarning ishini faollashtiradi. SHu tariqa hissiy organlar tezroq va muvaffaqiyatliroq rifojlanadi. Jismoniy va akliy tarbiyaning mustahkam aloqasi fazodagi mo'ljal olishlarini rivojlantirishda ham namoyon bo'ladi. Ular aqliy faoliyat xilma - xil turlarining zarur jixati bo'lib, fakat ko'rish organi orqaligina emas, shu bilan birga harakat organlari va boshqa analizatorlar ishtirokidagi jismoniy mashqlar yordamida ayniqsa faol o'zlashtiriladi.

Rejim jarayonlarini, jismoniy mashqlarni o'tkazish, chiniqish paytida bolalarning dunyoqarashi o'zgaradi, ular ayrim eng oddiy maxsus bilimlarni egallayodilar. Mustahkam sog'liq faol aqliy faoliyatning asosi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya ahloqiy tarbiya bilan bog'likdir. Bolalar gigiena, chiniqtirish tadbirlarini, xarakatli o'yinlarni bajarish chog'ida faqat axloqiy hulq - atvor (mardlik, halollik, tartiblilik va hokazolar) to'g'risidagina tasavvurlarga ega bo'lib qolmay, shu bilan birga anna shu hulq - atvor hususida mashq qiladilar, ularda irodaviy sifatlar (qat'iyat, mustakillik va hokazolar) rivojlanadi. Aksariyat jismoniy mashqlarning his - tuyg'uga boyligi ularning bola shaxsini shakllantirishga ta'sirini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya asosan ishning jamoa shakllarida amalga oshiriladi. Jismoniy mashg'ulotlarda, harakatli o'yinlarda bolalarda jamoatchilik tuyg'usi shakllanadi,

uyushqoqlik, intizom tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya bilan estetik tarbiyaning aloqasi dastavval shunda o'z ifodasini topadiki, to'lakonli jsmoniy rivojlanish - bola estetik tashqi ko'rinishining garovidir. Bolalarda chiroyli qaddi - qomat, umumiy estetik qiyofa (chiroyli kiyingan, tartibli va hokazo) to'g'risida tasavvurlar shakllanadi. Bolalar mashqlarni bajarar ekanlar, erkin. chiroyli ifodali xarakat qilishga o'rganadilar, bu esa estetik to'yg'ularni tarbiyalashga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bogliqdir. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish - ishchanlikni tarbiyalash asosidir. Jismoniy mashqlar jarayonida xarakat tajribasini to'plash, xarakatlar uyg'unligini, kuchni, chamalashni va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish mehnat xarakatlarini egallashda o'z ta'sirini ko'rsatadi. Irodaviy kuch - g'ayrat sarflash odatini tarbiyalash ham muhimdir. Sog'lom, chakqon bola mehnat topshiriklarini oson bajaradi.

Jismoniy tarbiyaning tabiiy - ilmiy asoslari. Bolaning biologik rivojlanishi jarayonini tabiiy fanlar majmui o'rganadi, ularning asosini I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, va ular izdoshlarining organizm va muxit birligi, organizmning yaxlitligi va uning hayotiy faoliyatida markaziy asab sistemasining tartibga soluvchilik roli haqidagi ta'limoti tashkil etadi.

Oliy asab faoliyati, shartli reflektorla vositalari organizmning muhit bilan o'zaro aloqasini va unga eng ko'p darajada moslashuvini ta'minlovchi asosiy qonunlarning kashf etilishi bolani to'laqonli jismoniy va ijtimoiy rivojlantirishda tarbiyaning rolini to'g'ri tushunishga,



bolalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam berdi.

Organizmdagi barcha jarayonlarning birligi to'g'risidagi qoida ko'p qirrali masala sifatida ko'rib chiqiladi.

Birinchi, organizm yagona bir butunlikdan iborat bo'lib, undagi alohida organlar va sistemalarning ishini o'zaro bog'liq qilib quyadi. Bu qoida jismoniy tarbiya, bolaga alohida yondashish vazifalarini hal etishning asosini tashkil etadi: «jumladan chiniqtirish fakat shamollash kasalliklarni oldini olish uchun emas, shu bilan birga organizmning atrof muhitning turli noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish uchun o'tkaziladi; har tomonlama jismoniy rivojlanish shuning uchun kerakki, organlar va sistemalar rivojlanishidagi nomutanosibliklar ulardan har birining ishlashiga o'z ta'sirini o'tkazadi, bu esa sog'liqning axvolidan ham, harakat sifatlarida ham namoyon bo'ladi.»

Ikkinchi, organizm – yagona bir butun bo'lib, unda jismoniy va ruhiy jarayonlar bir – birini shart qilib quyadi. Bu qoida maktabgacha tarbiya muassasasida butun ishni tashkil etish uchun ayniqsa muhimdir. Jismoniy tarbiya vositalari normal jismoniy rivojlanishni, yaxshi kayfiyatni, bolalarning bosiq va ayni paytda shodon holatini ularning ishchanligini ta'minlashga da'vat etilgandir. Busiz bolada ruhiy jarayonlarning to'laqonli kechishi, uning har tomonlama rivojlanishi mumkin emas.

Uchinchi, organizm yaxlit bir narsa sifatida atrofda muxit bilan o'zaro aloqada bo'ladi. O'zgarib borayotgan muxit sharoitlariga yuksak darajada moslashish murakkab dinamik andazalarni va shartli

reflektorli aloqalarni vujudga keltirish bilan ta'minlanadi. I.P.Pavlovning beixtiyor harakatlarning shartli reflektor tabiatiga bog'liqligi birinchi va ikkinchi signal sistemalarining o'zaro aloqasi haqidagi ta'limotiningizida jismoniy mashqlar didaktikasi ishlab chiqiladi, bolalarning madaniy – gigienik ko'nikmalarni va odatlarni o'zlashtirishi ro'y beradi.

Oliy asab faoliyati tiplari to'g'risidagi ta'limot katta ahamiyatga ega, chunki bolalarning o'ziga hos hususiyatlarini o'rganish, alohida ish olib borish metodikasi shunga asoslangandir.

Jismoniy tarbiyaning maksad va vazifalari. Jismoniy tarbiyaning maksad va vazifalari jamiyatning ehtiyojlari bilan belgilanadi. Bu ehtiyoj tarbiyaning umumiy maqsadidan kelib chiqadi, bu maqsad o'zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy barkamollikni mujassamlashtirgan uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishdan iboratdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh hususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o'ziga hos xususiyatidir.

Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi xali tugallanmagan bo'ladi. SHuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo'ladi. SHu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o'ringa qo'yiladi:

hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, orgnizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;

organizmning barcha sistemalarini to'g'ri va o'z vaqtida rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish



to'g'ri qaddi - qomat va tovonni shakllantirish uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Bolalar organizmining nomukammalligi, nozikligi bilan birga unga qudratli rivojlanishni ta'minlovchi hususiyatlar ham hosdir. Bu barcha to'qimalarning juda egiluvchanligi, [tezkorligi](#), moda almashinuvi jarayonlarining jaalligidir. Uning juda katta moslashish imkoniyatlari shuning natijasidir. Bola sharoitlarning o'zgarishiga, jismoniy zo'riqishga kattalarga nisbatan ancha tezroq va yaxshiroq moslashadi. U o'ziga tushunarli bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirishga idroki baland bo'ladi, bu esa bir qancha ta'limiy vazifalarni hal etish imkonini beradi:

jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va madaniy - gigienik ko'nikmalarni o'zlashtirish bilan bog'liq dastlabki bilimlarni shakllantirish;

shaxsiy va ijtimoiy gigiena ko'nikmalarini singdirish;

kelgusida sport bilan shug'ullanish uchu nasos bo'lib hizmat qiladigan hayotiy zarur xarakterlik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish.

Jismoniy mashqlar bolalarning to'laqonli akliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasiga yordam berib, ularning ma'naviy - irodaviy sifatlarini (jasurlik, halollik, qat'iyat va boshqalarni) rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya maqsadlari va vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun bizning mamlakatimizda yagona davlat sistemasi birpo etilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi mafkuraviy, ilmiy - metodik, dasturiy -

me'yoriy, asoslar birligidan iborat. O'zbekistondagi jismoniy tarbiya tizimi o'zini g'oyaviyligi, xalqchilligi va ilmiyligi bilan ajralib turadi. U barkamol avlodni tarbiyalash, rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan bog'liqdir. shuningdek jismoniy tarbiyaning mehnat bilan aloqasiga bog'liqdir. Maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshdagibolalar bilan ish olib borishda bu qoidalar quyidagilarda o'z ifodasini topadi. SHaxsni har tomonlama rivojlantirish qoidasi harakat madaniyati asoslarini shakllantirishni va ayni vaktida akliy qobiliyatlarni (topqirlik, kuzatuvchanlik, qiziqish va boshqalar), ahloqiy fazilatlarni (intizomlilik, jamoatchilik, va boshqalar), estetik didni rivojlantirishni ta'minlaydi. U yoki bu alohida jismoniy mashq turlariga erta ixtisoslashuviga yul qo'yib bo'lmaydi. U bola salomatligiga va uning uyg'un jismoniy rivojlanishiga zarar etkazishi, yangi ko'nikmalar, keyinchalik sport mahorati tarkib topishida, shakllanishida qiyinchilik tug'dirish mumkin.

Sog'lomlashtirish yo'nalishi qoidasi materiallar va vositalar mazmunini, hajmini tanlashni ko'zda tutadi, u salomatlikni mustahkamlashni, shifokor - pedagog nazoratini amalga oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning mexnat tajribasi bilan aloqasi qoidasi bolalarni ijtimoiy asoslangan xarakterlik harakatlar tajribasi bilan boyitishda namoyon bo'ladi. Turli vositalardan foydalanib, bolalarda aniqlik, harakatlar tezligi, sharoitga bog'liq tarzda o'zini qayta qura olish, o'quv, mexnat, maishiy kabi har kanday yangi faoliyatda tezda o'z o'rnini topish tarbiyalanadi.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya sistemasi



jismoniy tarbiya vazifalari ro'yobga chiqariladigan ilmiy asoslangan mazmun, vositalar, metodlar va shartlarning kompleks mazmunidan iboratdir.

Jismoniy tarbiya shartlari. Asab sistemasini muxofaza qilish bolani to'laqonli jismoniy va ruhiy rivojlantirishning muxim shartlaridan biridir. Dastavval u faoliyatning turli xillarini almashtirishni belgilab beruvchi oqilona rejimni tashkil etish orqali ta'minlanadi, bunda turli shakllardagi xarakatlarga katta o'rin beriladi. Bolaning kunduzgi va tungi to'laqonli uyqusini ta'minlash xam juda muhim ahamiyatga egadir, bu yakka tartibdagi ehtiyojlar va oliy asab faoliyatining ishi hususiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Asab sistemasining bosiqliqi uchun qulay ruhiy iqlim yaratish katta ahamiyatga egadir. Ijobiy xis - to'yg'ular bosh miya qobig'i ishini yaxshilaydi, undagi biotoklarning bir me'yorda bo'lishiga ta'sir etadi. Bu barcha analizator sistemalarini rivojlantirishga, turli - tuman ruxiy jarayonlarning muvaffaqiyatli kechishiga yordam beradi.

Hissiy holatning o'zgarishi bilan barcha organlar faoliyati o'zgaradi. Ijobiy xissiyot fiziologiya sistemalari vazifalarini faollashtiradi, salbiylari - charchatadi: yurak urishi tezligi kamayadi, tomir urishi susayadi, qonga kislorodning kelishi pasayadi.

Ijobiy xis - to'yg'u holatidagi bola yaxshi ovqat eydi, yaxshi uxlaydi, atrofdagi

bolalarga va kattalarga hayrihohlik bilan munosabatda bo'ladi, kam kasal bo'ladi, to'laqonli rivojlanadi, unda ishonch, dilkashlik, nekbinlik shakllanadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning navbatdagi shakli oddiy muhitni barpo etish zarurligidir, ya'ni xona va uchastkani oqilona rivojlantirish, bolalarning yoshiga muvofiq tarzda mebel va badantarbiya uskunalari bilan ta'minlashdir. Zal va uchastka bolalarning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun eng ko'p darajada mos bo'lishi kerak. Buning uchun zalda kamida to'rt qator gimnastika devori, to'rtta skameykasi, bordon to'shaklar, bir necha darvozachalar, taxtachalar, nishonlar va bolalarning soniga qarab kichik uskunalar bo'lishi kerak.

Uchastkada fizkultura anjomlari bo'lgan [sport maydonchasi](#), sakrash chuqurchasi bo'lgan yugurish yo'lkasi, sport tarkibiy qismi bo'lgan o'yinlar uchun turli moslamalar bo'lishi kerak. Qishda sport maydonchasi yaxmalak qilinadi, yugurish yo'lkasi esa chang'i uchish joyi bo'ladi.

Mavjud normativlarga muvofiq tarzda sanitariya - gigiena vaziyatini barpo etish ham jismoniy tarbiyaning muxim shartidir. Bu shart xona va uchastkada ozodalik va tartibni saklashni, xonada okilona yoruglik, havo va harorat rejimiga rioya etishni shuningdek bolalar va kattalar kiyimi gigienasini kuzda tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Azizxo'jayeva N.N. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. Toshkent: O'zbekiston yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg'armasi nashriyoti, 2006.



2. Pedagogika va psixologiya sohalaridagi innovatsiyalar boshlang'ich ta'limda innovatsion texnologiyalardan foydalanish usullari 10-bet
3. Abduqodirov A.A., Begmatova N.X. Ta'lim muassasalarida multimedia texnologiyasidan foydalanish uslubiyoti (Uslubiy qo'llanma)– Qarshi: 2011.
4. 2015 - 2021 © Евразийский научный журнал (ISSN: 2410-7255)
5. Автор(ы): Abdugaffarova Fotima Tursunpo`latovna
Рубрика: Педагогические науки
Журнал: «Евразийский Научный Журнал №2 2020» (февраль, 2020)
Количество просмотров статьи: 1418