

HARAKATLI O‘YINLARNING BOLALAR SALOMATLIGIDAGI O‘RNI

Usmonova Mubina

Qo‘qon universiteti, Maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi, 2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Sanginova Gulnozaxon

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20427323>

Annotatsiya: Ushbu ishda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda harakatli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilingan. Maqolada harakatli o‘yinlarning bolalar organizmidagi turli a‘zolar faoliyatiga ta‘siri, ularning immunitetini oshirishdagi o‘rni va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishdagi foydalari bayon etilgan. Shuningdek, turli yoshdagi bolalar uchun o‘yinlarni tanlash va ularni to‘g‘ri tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Ishning mazmuni tarbiyachilar va ota-onalar uchun bolalar sog‘lig‘ini saqlashda amaliy qo‘llanma bo‘lib xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Harakatli o‘yinlar, bolalar salomatligi, jismoniy tarbiya, immunitet, maktabgacha ta‘lim, ruhiy xotirjamlik, jamoaviy ruh, sog‘lom o‘sish.

Inson hayotida sog‘lik eng oliy ne‘mat bo‘lsa, uning poydevori aynan bolalikdan qo‘yiladi. Bolalar tabiati harakat bilan uyg‘un yaratilgan. Ular uchun harakat qilish nafaqat quvonch manbai, balki yashash va rivojlanish ehtiyojidir. Maktabgacha ta‘lim jarayonida harakatli o‘yinlar bolalarni sog‘lom va baquvvat qilib tarbiyalashning eng asosiy vositasi hisoblanadi. Bugungi kunda bolalarning ko‘p vaqtini kamharakatlikda, ya‘ni telefon va televizor qarshisida o‘tkazayotgani ularning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, harakatli o‘yinlarniqayta tiklash va ulardan muntazam foydalanish har bir tarbiyachi va ota-onaning asosiy vazifasiga aylanishi lozim. Harakatli o‘yinlar bolaning nafaqat tanasini, balki ruhini ham chiniqtiradi, uni hayotga tayyorlaydi.

Bolaning jismoniy o‘sishi uning suyak va mushak tizimining qanchalik faol ishlashiga bog‘liq. Harakatli o‘yinlar paytida bola yuguradi, sakraydi va turli harakatlarni bajaradi. Bu harakatlar birinchi navbatda bolaning suyaklarini mustahkamlaydi va mushaklarining to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi. Umurtqa pog‘onasining to‘g‘ri rivojlanishi bolaning kelajakda qaddi-qomati chiroyli bo‘lishini ta‘minlaydi. Shuningdek, bo‘g‘imlarning harakatchanligi ortib, bola chaqqon va egiluvchan bo‘lib o‘sadi.[1]

Yurak va qon tomir tizimi haqida gapirganda, harakatli o‘yinlarning foydasi beqiyosdir. Faol harakat paytida qon aylanishi tezlashadi va tananing har bir a‘zosiga kerakli kislorod hamda ozuqa moddalari yetib boradi. Bu jarayon yurak mushaklarini mashq qildiradi va uni kuchli qiladi. Nafas olish tizimi ham harakatlar davomida chiniqadi. Bola ochiq havoda o‘ynaganda, o‘pkalari toza havo bilan to‘yib nafas oladi, bu esa qonning tozalanishiga va miya faoliyatining yaxshilanishiga olib keladi. Modda almashinuvi va immunitetning mustahkamlanishi ham aynan jismoniy faollik bilan bog‘liq. Doimiy harakatda bo‘lgan bolaning ishtahasi yaxshi bo‘ladi, yegan ovqati organizmiga foyda bo‘lib so‘riladi. Eng muhimi, bunday bolalar turli kasalliklarga kamroq chalinadilar. Ularning organizmi sovuq yoki issiq havoga, turli viruslarga qarshi kurashish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Harakatli o‘yinlar bolani tabiiy yo‘l bilan chiniqtiradi va dorilarisiz sog‘lom bo‘lishini ta‘minlaydi.

Salomatlik tushunchasi faqat jismoniy kuch bilan cheklanmaydi, balki bolaning ruhiy holati ham juda muhimdir. Harakatli o‘yinlar bolalarga cheksiz quvonch va zavq bag‘ishlaydi. O‘yin davomida bola o‘zini erkin his qiladi, kuladi va quvonadi. Bu ijobiy his-tuyg‘ular bolaning asab tizimiga juda yaxshi ta‘sir qiladi. Quvnoq bola stressdan yiroq bo‘ladi, kechalari tinch uxlashni boshlaydi va kun davomida tetik yuradi. O‘yinlar bolada o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantiradi. Bola biror qiyin harakatni bajarganda yoki o‘yinda g‘olib chiqqanda, o‘z imkoniyatlariga ishona

boshlaydi. Mag'lubiyatga uchragan hollarda esa tushkunlikka tushmaslikni va qaytadan harakat qilishni o'rganadi. Bu xislatlar bolaning irodasini mustahkamlaydi. Harakatli o'yinlar orqali bolalar o'z qo'rquvlarini yengishni, masalan, balandlikdan sakrashni yoki tez yugurishni o'rganadilar. Bu ularning ruhiy jihatdan baquvvat bo'lib voyaga yetishiga yordam beradi.[2]

Harakatli o'yinlarning aksariyati guruh bo'lib o'ynaladi. Bu esa bolaning jamiyatda o'z o'rnini topishi uchun juda muhimdir. O'yin davomida bola tengdoshlari bilan muloqot qilishni, ularning fikrini tinglashni va o'zaro kelishishni o'rganadi. Jamoaviy o'yinlarda bolalar bir-birlariga yordam berishadi, umumiy maqsad yo'lida birlashishadi. Bu jarayon bolada do'stlik va sadoqat tuyg'ularini shakllantiradi. O'yin qoidalari bolani intizomga o'rgatuvchi eng yaxshi maktabdir. Bola o'yinning shartlarini buzmaslikni, o'z navbatini kutishni va adolatli bo'lishni tushunib yetadi. Bu ko'nikmalar kelajakda maktabda va jamiyatda odamlar bilan yaxshi munosabatda bo'lish uchun poydevor bo'ladi. Uyatchan va odamovi bolalar ham harakatli o'yinlar orqali tezda jamoaga kirishib ketadilar, chunki o'yin jarayoni ularni muloqot qilishga majbur qiladi va qo'rqinchlarni yo'qotadi.[3]

Bolalarning sog'lig'iga zarar yetkazmaslik va o'yinlardan maksimal foyda olish uchun ularni yoshga qarab tanlash lozim. Kichik yoshdagi bolalar uchun harakatlar juda sodda bo'lishi kerak. Ular hayvonlarga taqlid qilishni, masalan, qushcha bo'lib uchishni yoki quyuncha bo'lib sakrashni yoqtiradilar. Bunday o'yinlar bolalarning diqqatini jamlashga va harakatlarni muvofiqlashtirishga yordam beradi. O'rta va katta yoshdagi bolalar uchun o'yinlar mantiqiy shartlar bilan murakkablashtiriladi. Ularga quvlashmahoq, koptok bilan o'ynaladigan turli o'yinlar va estafetalar juda qiziqarli tuyuladi. Bu yoshda bolalarning chidamliligi va tezkorligini oshirishga e'tibor qaratiladi. Har bir o'yin quvnoq musiqa ostida yoki qiziqarli topishmoqlar bilan boshlansa, bolaning ishtiyoqi yanada ortadi. Tarbiyachi o'yin davomida bolalarning charchab qolmasligini nazorat qilishi va vaqti-vaqti bilan dam olish daqiqalarini e'lon qilishi shart.[4]

Harakatli o'yinlar samarali bo'lishi uchun birinchi navbatda xavfsizlik choralari ko'rish kerak. O'yin maydonchasi tekis, toza va xavfli buyumlardan xoli bo'lishi lozim. Bolalarning kiyimlari va poyabzallari ularning harakatlanishiga xalaqit bermasligi, ya'ni qulay bo'lishi juda muhimdir. Tarbiyachi o'yin qoidalarini bolalarga sodda tilda tushuntirishi va ularning bir-biriga shikast yetkazmasliklarini kuzatib borishi kerak. Tarbiyachining o'zi ham o'yinda ishtirok etishi bolalar uchun eng katta rag'batdir. Kattalar o'yinning quvnoq va do'stona ruhda o'tishini ta'minlashi, bolalarni bir-biri bilan urishmaslikka va adolatli bo'lishga undashi lozim. Har bir bola o'zini xavfsiz his qilsagina, o'yindan zavq oladi va uning sog'lig'i uchun foydali bo'ladi. Ota-onalar ham uyda bolalari bilan birgalikda harakatli o'yinlar o'ynashlari, ularni sayrga olib chiqishlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda katta ahamiyatga ega.[5]

Harakatli o'yinlar bolalikning eng go'zal va foydali qismidir. Ular bolaning nafaqat jismoniy baquvvat, balki ruhiy jihatdan tetik va ijtimoiy jihatdan faol bo'lishini ta'minlaydi. Harakat orqali bola o'z tanasini boshqarishni, his-tuyg'ularini jilovlashni va do'stlashishni o'rganadi. Sog'lom bola har doim quvnoq va bilim olishga chanqoq bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarga ko'proq vaqt ajratish, ularni turli-tuman usullarda tashkil etish sog'lom kelajakni yaratish demakdir. Bolalarni o'yin orqali sog'lomlashtirish bu bizning eng asosiy pedagogik vazifamizdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Karimova V. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasi.2018 yil.
2. Saidova S. Bolalar bog'chasida harakatli o'yinlarning ahamiyati 2020 yil.
3. Ergashova G. Bolalar salomatligi va sog'lom turmush tarzi asoslari., 2021 yil.

4. Normurodova N. Maktabgacha ta’limda innovatsion o‘yin texnologiyalari., 2022 yil.
5. Qodirov M. Jismoniy faollik — sog‘lom kelajak garovi. 2019 yil.