

Jizzakh State Pedagogical Institute



**Journal of Preschool
Education**

*The faculty of pre-school
education*

Bolalarni jismoniy rivojlantirishda ta'lim markazlaridan foydalanish.

Toshtemirova Dilnura Sohib qizi

Jizzax davlat pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim metodikasi kafedrasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalarning ochiq havoda yurishlari o'yin maydonchasida bo'lish bilan cheklanmasligi, ular bog'lar, yaqin atrofdagi rayhonlar, suv havzalari va ekin ekilayotgan yer uchastkalarida ham bo'lishlari lozimligi, bularning barchasi bolalar ko'p narsani o'rganishi va ulg'ayishi uchun ajoyib ekanligi ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: ochiq havo, rivojlantiruvchi markaz, jismoniy tarbiya, faollik markazlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni har taraflama barkamol rivojlantirish uzluksiz ta'limning dolzarb maqsadi hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida ta'lim muhitini yaratish va bola shaxsiga qaratilgan ta'lim jarayonini tashkil qilish borasida unumli ishlar olib borilmoqda. Hozirda muassasada faollik markazlari, ya'ni bolalarni rivojlantiruvchi markazlarda har tomonlama tarbiyalash ahamiyatli bo'lib qolmoqda.

Jismoniy rivojlantirish faollik markazlaridan ochiq havoda o'tkazish foydalidir.

Bolalarning ochiq havoda yurishlari o'yin maydonchasida bo'lish bilan cheklanmaydi, ular bog'lar, yaqin atrofdagi rayhonlar, suv havzalari va ekin ekilayotgan yer uchastkalarida ham bo'lishlari lozim. Bularning barchasi bolalar ko'p narsani o'rganishi va ulg'ayishi uchun ajoyib joylardir.

Ochiq havoda o'ynayotganda bolalar benihoya quvnoklik va qiziquvchanlik namoyon etadilar. To'rt devor bilan o'ralmagan joylarda hamma narsa doimiy ravishda o'zgarib turadi va bolalar barcha faoliyat sohalari to'g'risida bilimga ega bo'ladilar, tarbiyachilar esa kuzatuvlarga, bolalar bilan qilingan xamkorlikka asoslanib va ayrim faoliyat turlarini rejalashtirgan holda bolalarning rivojlanishini ragbatlantirishimkoniyatiga ega bo'ladilar.

Tashqi muhitning eng asosiy tavsifi ob-havodir. Bolalar ob-havoning barcha holatini o'z boshlaridan kechirib, uni his etib ko'rishlari lozim. Buning ustiga bolakaylarga yomgir ostida yugurish yoki qattik qor yogayotgan paytda sayr qilish juda yoqadi, kattalar esa odatda bunga zavq-shavqsiz qaraydilar.

Musaffo osmon ostidagi har qanday joyda bolalar ko'plab hayratlanarli taassurotlarga ega bo'lishlari: polaponlarning uyasidan uchib chiqishini ko'rishlari, maysazorda yurishlari, bahor yomriridan keyingi musaffo havo uforini bilishlari, yil fasllarining almashinuvi va qor erishini kuzatishlari mumkin va hokazo. Ayrim uy mashg'ulotlarini tashqarida bajarib ko'rish mumkin, bu ham bolalarni ularga boshqacha ko'z bilan qarashga majbur etadi. Masalan, shamolning shovqinida shovullayotgan daraxt ostida o'tirib, shabada esayotgan kunni tasvirlovchi hikoyani tinglash mumkin, bu esa shunday hikoyani xonada o'tirib tinglashdan tamoman boshkachadir. Ochik havoda bo'lish har qanday mashg'ulotlarni gullar, iforlar, tovushlar, ajoyib tuyg'ular bilan boyitadi. Buning sharofati bilan bola tabiat bilan bevosita oshno bo'ladi va uning his-tuyrulari kuchayadi.

Musaffo osmon ostida sayr kshshsh kun tarkibiga kiruvchi eng zarur tadbirlar: toza havodan nafas olish, tabiatning holatini his etish, yangicha yo'sinda harakatlanish bola uchun ham, kattalar uchun juda foydalidir.

Harakat hamda vaziyatning o'zgarishi zo'rikishlarni yuqotadi.

Tashqarida makondan foydalanish bolalar bog'chasining binosida makondan foydalanish bilan baravar bo'lib, ular o'rtasiga ko'prik ko'yadi. Xonaga olib kelingan bo'shab kolgan qush uyasi bolalarga uni ushlab ko'rish, tomosha qilish va qushlar xakida kiziqarli narsalarni kitoblar-dan bilib yolish imkoniyatini yaratadi. Sayr uchun olingan bo'r, qalam, mashina va boshqa uyinchokdardan esa qandaydir bir yangicha tarzda foydalanilishi mumkin. Uyda va tabiat qo'ynida rasm chizish o'rtasidagi farq bolalar uchun qizikarli bo'lishi mumkin, tarbiyachiga esa o'z tarbiyalanuvchilarining tushunchalari doirasi va lug'at zahirasi kengaytirish imkoniyatini yaratadi. Tarbiyachilar ko'pincha bolalar ochik havoda o'ynaganida ularning mahorat bilan bajaradigan ishlaridan hayratlanib mamnun bo'ladilar.

Bolaning ochiq havodagi faoliyati uni har tomonlama rivojlantiradi. Jismoniy rivojlanish, ijtimoiy ko'nikmalarga va madaniy tasavvurlarga ega bo'lish, hissiyot va intellektual jihatdan rivojlanish shular qatoriga kiradi.

Binodan tashqaridagi makon o'ta qiziqarli mashg'ulotlar va keng ta'lim imkoniyatlari-ni yaratadigan joy; biroq aksariyat bolalar uchun bu avvalambor jismoniy o'sish va rivojlanish-ni rag'batlantiruvchi omildir. Jismoniy tarbiya mashqlari bolaga ijtimoiy jihatdan ham o'zini ko'rsatish, tartib-qoidalarini o'zlashtirish boshqalar bilan o'zaro alokalarni sezish, o'z

kuchiga ishonchni mustahkamlash, intellektual jihatdan o'sish va muammolarni hal etipshi tajriba qilib ko'rish imkoniyatini yaratadi. Jismoniy mashqlarning rejali dasturi maktabgacha tarbiya dasturining muhim qismi.

Ochiq havoda o'ynash umumiy harakatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Ochiq makon bolalarga yugurish, sakrash, arqonda sakrash, umuman hech qanday cheklashlarsiz harakat qilish uchun tabiiy sharoitlar yaratadi.

Maydoncha jixozlari bolalarni tirmashib chiqish, sirpani mashklarini va butun tana muskullarini rivojlantiruvchi boshqa mashqlarni bajarishga, harakatlarni muvofiqlashtirishga, muvozanat tuyg'usini sezishga jalb etishi lozim.

Bolalar qum o'ynayotgan va yer qaziyotgan, suv quyayotgan mayda toshchalarni, yaproklar va mayda buyumlarni yig'ayotgan paytda, shuningdek shar o'yiniga o'xshagan turli o'yinlarni o'ynayotganda nozik harakat ham rivojlanish uchun rag'bat oladi.

Ochiq havoda bo'lganda bolalar turli sharoitlarda o'z tanalari nimalarga qodirligini bilib oladilar: ular tepalikning cho'qqisida bo'lish, arg'amchida qattiq uchish, yer osti yuli orqali emaklab o'tish yoki kuzgi yaproqlar to'dasi ustida yotish nima ekanligini o'zlari uchun kashf qiladilar.

Jismoniy kuch, muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash sabr-chidamlilik kundalik ama-liyot natijasida muntazam ravigada rivojlanib boradi. Bolalar binodan tashqaridan bo'lganlarida bu sifatlar eng ko'p darajada qaror topadi.

Kattaroq yoshdagi bolalarga sport va jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy ko'nikmalar yanada ertaroq yoshda gaakllanishi va ulardan foydalanilishi mumkin. Bolalar sportdan zavq olishni o'rganigalari va unda bajonidil katnashishlari uchun bunday ko'nikmalar quvnoq musobaqalashuv jarayonida o'zlashtirilishi muhimdir. Bir bola yoki guruh yutadigan, boshkalari esa yutqazadigan uyiilardan qoching. O'yinlar yoki musobaqalarda doimo yutqazadigan bolalar salbiy hissiyotlarni boshdan kechiradilar va natijada ishtirokni bas qiladilar. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga jismoniy ta'lim-tarbiya berishning maqsadi ko'nikmalarni rivojlantirishdan hamda faoliyatning jismoniy turla-riga nisbatan barqaror qiziqishni qaror toptirishdan iborat.

Turli bolalarda jismoniy rivojlanish turlicha suratda kechadi. Ayrim to'rt yoshli bolalar to'siqlar osha yengil sakrab o'tishsa, ayni vaqtda ba'zi bir bolalar besh-olti yoshigacha ham sakray olmaydilar. Ayrim bolalar to'pni yengil sakrash bilan ilib olganlar, boshqa birlari faqat juda katta to'pnigina ilib oladilar yoki uni oldinga va orqaga yumalatishnigina uddalaydilar.

Tarbiyachi kuzatuvlar orqali bolalarning rivojlanish darajasini aniklashi va shunga mos tarzda mashg'ulotlarning mundarijasini rejalashtirishi lozim.

Maktabgacha ta'lim davlat talablarida belgilangan vazifalarni bajarishda ota-ona va tarbiyachi hamkorligi yordamida olib borish zarurligi mutaxassislar tomonidan ta'kidlanadi. Faollik markazlariga ham ota-onalarni jalb qilish asosiy o'rindadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1. Maktabgacha yoshdagi bola shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim asoslari -F. N. Vaxobova, SH. B. Nabixanova, D. Karimova-Toshkent-2015**
- 2. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan Davlat talablari. – Toshkent, 2018 y.**
- 3. “Ilk qadam” Davlat ukuv dasturi-T. 2018 y**
- 4. Uzbekistan. Uluchshenie sistema doshkolnogo obrazovaniya i vospitaniya- Vsemirnyy bank-2013 y.**