

PHYSICAL EDUCATION IN THE HEALTH OF PRESCHOOL CHILDREN IMPORTANCE

Rajabaliyeva Madina Abbasali.

Tashkent State University named after Nizami, pedagogy university Termez branch, The direction of preschool education, 2nd year student.

Annotation:

This article discusses the role of physical education in the health of preschool children.

Keywords: Individual, dynamic, structural, rational, objective, subjective functional.

Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida va sog'ligida jismoniy tarbiya faoliyatining ahamiyati benihoya katta. Bu faoliyat bolaning sog'ligi va salomatligida, jismonan ruhan tetik b'lishida, tanasi qad-qomatining to'gri rivojlanishida, nafas olish organlarining faolligida, tana funksiyalarini yaxshilashda, organizmning harakatchanlik ishchanlik qobiliyatlarini oshirishda, bolani baquvvat, epchil chaqqon b'lishida har tomonlama rivojlanishida o'z hatti harakatlarini yaxshi bajara olishida, jismoniy tarbiya va jimoni mashqlarning o'rne beqiyos.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy mashqlarni olib borishda bolaning imkoniyatlari umumiy xususiyatlari, individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejada belgilangan holatda haftada bir yoki ikki marta olib boriladi, chunki maktabgacha yoshdagi bolaning organizmi chiniqmagan va nozik b'lad, shuning uchun ham mashqlar ketma- ketligiga ham alohida ahamiyat berib boriladi, ya'ni mashqlar osondan murakkabga qarab o'zgarib boradi. Muskullar kuch quvvatini ko'p sarf qiladigan mashqlarni 3-4 yoshli bolalarda qo'llab bolmaydi, og'ir mashqlar bola organizmida jismoniy zo'riqish holatini yuzaga keltiradi. Bunday zo'riqish bolaning aqliy rivojlanish, jismoniy rivojlanish dinamikasida ham o'z salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Shu sababli bolalarga ularning yoshlariga mos mashqlarni bajartirish maqsadga muvofiq boladi. Kichik yoshdagi bolalar uchun yurish, qisqa masofalarga yugurish kabi mashqlarni bajartirish mumkin. Mashqlarni olib borishda serharakat mashqlar strukturasiidan foydalanish, bola organizmining harakatchanligiga yordam beradi.

Katta guruh bolalari uchun ham serharakat mashqlarni ko'proq bajartirish, egilish bukilish qo'l va oyoq muskullari bilan bog'liq mashqlar olib borish.



Mashqlarni bajartirib borish jarayonida bolani kuzatish metodidan foydalanib uning obyektiv va subyektiv olamidagi òzgarishlarni kuzatib borish maqsadga muvofiq boladi. Jismoniy mashqlar bolaning kayfiyatiga psixologiyasiga, fiziologiyasiga skelet muskullarining tođri rivojlanishiga, organizmining umumiy holatiga qanday ta'sir kòrsatayotganligini hisobga olish lozim. Bola mashqlarni bajarishda qiziqishi ortishiga atrof- muhit ya'ni bolaning mashđulot òtkaziladigan maxsus joyi, yoki maydonchasi ham alohida ahamiyatga ega. Ushbu maydoncha doimiy nazorat markazida turishi, gigienik talablarga javob berishi, barcha guruh bolalari uchun mos keladigan jihozlar bilan jihozlanshi, ushbu jihozlarning rangi, shakli, joylashuvi bolaga mos kelishi, jihozlarni ratsional tarda joylashtirish ketma-ketligiga alohida e'tibor berish ularni toza va ozoda saqlash, mustahkamligiga ahamiyat qaratish, bola jihozlardan foydalangan paytda bola uchun xavfsiz bolishi unga hech qanday ziyon zahmat yetkazmasligini u jihozlardan foydalangan paytda bolaga kayfiyat berishini ham e'tiborga olish zarur. Mashđulot o'tkazadigan joyni ham faslga qarab almashtirib turish tavsiya etiladi. Qish faslida mashđulotlar xonalarda òtkazilishi, xonalarning eshik va derazalari ochiq holatda bòlishi zarur, bu holat bolaga ijobiy ta'sir kòrsatadi. Bizning yurtimiz ob havosi juda ham qulay hisoblanadi, issiq kunlar kòpligi bilan ajralib turadi, shuning uchun ham mashđulotlarni kòproq toza havoda olib borish tavsiya etiladi. Olimlar olib borgan tadqiqotlar shuni kòrsatadiki, ochiq havoda olib boriladigan mashđulotlar bola organizmining funksional takomillashuvida, ahamiyatga ega bòlib bolada gripp, shamollash immunitet pastligi kabi holatlarning ham oldini oladi. Ochiq havoda olib boriladigan mashđulotlar orqali bola tanasi ham quyosh nurida chiniqadi va bolada chidamlilik hosil bòladi. Mashqlarni albatta muayyan rejim va belgilangan vaqtda ahamiyar bergan holda olib boriladi Olib boriladigan mashđulotlar bolaning harakat malakasini shakllantirish bilan birga ularda tezkorlik, quvnoqlik, chaqqonlik, epchillik kabi xususiyatlarini hamda ularda òz tanasini boshqarish kònikmasini ham shakllantirib boradi, chunki ular mashđulot davomida birinchi bòlib bosh, undan keyin bòyin yelkani qanday boshqarish ketma ketligini òrganib boradilar undan keyin gavda uchun mashqlar olib boriladi, bu esa bolada òz tanasini boshqarish deyiladi. Mashqlarni òzlashtirgan bolalar istalgan mashqlarni bemalol bajara oladilar, chunki bolada shu mashqlarni bajarish uchun kònikma yetarli bòladi va tanasi ham egiluvchanlikka, bukiluvchanlikka tayyor bòlad. Bugungi kunda bolalar jismoniy tarbiyasi



kundan- kunga rivojlanib bormoqda va bola tarbiyasining har xil jabhalarini ham qamrab olmoqda va yangi bilimlar bilan ham boyib bormoqda.

Jismoniy tarbiya faoliyati ham kòplab fanlar bilan ham bogliqlikda olib borilmoqda, bu fanlar sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi kabi fanlar bilan bogliq bu esa bolani har tomonlama rivojlanishida alohida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytadigan bòlsam, ertamiz egalari bòlgan bolalarni har tmonlama soglom, baquvvat, epchil, kuchli, mehribon, tashabbuskor, quvnoq kayfiyatli, òz ishini mustaqil bajaradigan qilib tarbiyalasha, jismoniy tarbiya va jismoniy mashqlar rolini markaziy òrinda qòyish, bolalar kundalik rejimida jismoniy mashqlar rolini oshirish, jismoniy mashqlar bilan yaqindan tanishtirib borish, jismoniy tarbiya nazariyasini chuqurroq òrgatib borish va amaliyotda qòllash asosiy vazifadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ilk qadam maktabgacha ta'lim tashkilotining davlat oquv dasturi.T; 2018-yil.
2. Maktabgacha va boshlangich ta'limda jismoniy tarbiya nazariysi va uslubiyati.T."Òzkitobsavdonashriyoti", 2020-232 b.
3. Maktabgacha ta'lim metodikasi va nazariysi jurnal.
4. Òzbekiston respublikasi prezidentinig "maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora tadbirlari tògrisidagi PQ-3955-son qarori.2018-yil .
5. Usmonxòjayev T.S Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T: "Ilm Ziyo"nash. 2006.