

**“Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi asosida bolalarning 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davrida jismoniy rivojlanish va va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish**

**JDPU maktabgacha va boshlang‘ich  
yo‘nalishlarda masofaviy ta‘lim  
kafedrasi stajyor o‘qituvchisi  
Xamzayeva N**

**Annotatsiya:** ushbu maqolada 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarni jismoniy rivojlanish bosqichlari, ularning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulotlar soni, yil oxirida jismoniy rivojlanish natijalari ko‘rsatgichlari haqida yozilgan.

**Аннотация:** В статье описываются этапы физического развития детей от 3 до 7 лет, количество занятий с учетом их возрастных особенностей, а также показатели результатов физического развития по итогам года.

**Abstract:** This article describes the stages of physical development of children from 3 to 7 years old, the number of classes taking into account their age characteristics, and the indicators of physical development results at the end of the year.

**Kalit so‘zlar:** ilk qadam, tarbiyalanuvchilar, jismoniy rivojlanish, yugurish, sakrash, sport, tarbiyachi, jismoniy mashqlar, harakat, kuzatuv.

**Ключевые слова:** первый шаг, ученики, физическое развитие, бег, прыжки, спорт, воспитатель, физические упражнения, движение, наблюдение.

**Keywords:** first step, students, physical development, running, jumping, sports, educator, physical exercises, movement, observation.

**Kirish** Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o‘rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida faoliyat o‘rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o‘zida o‘tkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo‘lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola faoliyat jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek faoliyat yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e‘tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po‘stlog‘ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o‘quv materialini o‘zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg‘iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o‘zgartirish zarurligini ko‘rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina

nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar. Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faolashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi. Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni sog'lom tarbiyalash va ularning har tomonlama rivojlanish sohalari bo'yicha yutuqlarini nazorat qilish maqsadida bolalarning rivojlanish xaritalari to'ldiriladi. Bolaning rivojlanish xaritasini to'ldirish uchun uch sikldan iborat bo'lgan kuzatuv olib boriladi: dastlabki (o'quv yili boshida), oraliq va yakuniy. Dastlabki kuzatuv o'quv yili boshida o'tkaziladi (taxminan sentyabr oyi mobaynida). Bu bosqichda har bir bolaning boshlang'ich imkoniyatlari aniqlanadi, uning shu davrgacha erishgan yutuqlari belgilanadi. Tarbiyachi ta'lim sohasini o'zlashtirish bo'yicha mavjud bo'lgan muammolarga ham e'tibor qaratadi, bolaning qanday sifatlari qo'llabquvvatlashni talab etishini, har bir bola uchun qanday vazifalar dolzarbligini aniqlaydi. Keyin bolaning ayni davrdagi yoshini hisobga olgan holda uning rivojlanish sohalari bo'yicha yutuqlari xaritasi to'ldiriladi. Oraliq kuzatuv birinchi yarim yillik oxirida (dekabr, yanvar) o'tkaziladi. Bu monitoringni o'tkazishdan maqsad bolaga nisbatan tanlangan metodikaning to'g'riligini aniqlash, rivojlanish dinamikasini belgilashdan iborat. Mazkur kuzatuv natijalariga ko'ra, tarbiyachi, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda, zarurat tug'ilgan holatlarda pedagogika jarayoniga tuzatishlar kiritishi mumkin. O'quv yili oxirida (odatda may oyida) tarbiyachi yakuniy kuzatuv o'tkazadi. Mazkur kuzatuv asosida yil boshida qo'yilgan vazifalar qanday hal qilingani baholanadi, mazkur bola rivojida kutilayotgan yangi natijalarni hisobga olgan holda keyingi pedagogic jarayondan ko'zda tutiladigan maqsadlar belgilanadi. Kuzatuv o'tkazishda quyidagi tamoyillarga tayanish lozim:

- kuzatuv bola uchun odatiy sharoitda amalga oshiriladi va bolaga yordam berishga yo'naltirilgan bo'ladi;

- bola rivoji borasida yanada xolis tasavvur hosil qilish uchun kuzatuv kamida ikki hafta (yoki oy) mobaynida olib boriladi;
- tarbiyachi bola to'g'risidagi ma'lumotlarni ota-onalar yoki muassasaning boshqa xodimlari bilan suhbatlar jarayonida olishi mumkin;
- tarbiyachi bolaning moyilliklari, qiziqishlariga, uning muloqot qilish va bilim olish xususiyatlariga e'tibor qaratishi lozim.

O'quv yili oxirida tarbiyachi yakuniy pedagogika kengashiga bolalar tomonidan

o'quv dasturi o'zlashtirilishining sifat darajasi to'g'risida hisobot yozadi va unda bolalar tomonidan tegishli natijalarga erishilmagan bandlar hamda ular nega bajarilmaganligi sabablariga to'xtalib o'tadi (ba'zi metodikalar o'zlashtirilmagani, tarqatma materiallar, adabiyotlarning yetarli bo'lmagani, guruh texnika vositalari bilan yetarli darajada ta'minlanmagani, bolaning betob bo'lgani va darslarni o'tkazib yuborgani, otaonalarining faol bo'lmagani va h.k.). Ushbu natijalar asosida sabablarni bartaraf etish borasidagi ishlar rejalashtiriladi va mazkur guruh uchun kelasi yilga mo'ljallangan vazifalar belgilanadi. Keyinchalik pedagog (tarbiyachi) bola yutuqlari xaritasini yiliga kamida 3 marta to'ldiradi va erishilgan natijani tegishli belgi (✓) bilan belgilaydi. Kuzatuv rivojlanishning barcha sohalari bo'yicha olib boriladi. Agar u yoki bu bilim olish sohasida indikator «ishlamasa», pedagog (tarbiyachi) daftar hoshiyalariga tegishli belgilar qo'yishi lozim. Bu bola rivojlanishini kuzatish kundaligini yuritishda yordam beradi. Mazkur tashxis (diagnostika) asosida pedagog (tarbiyachi) ruhshunos (psixolog), logoped, jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi va boshqalar bilan hamkorlikda bolaning yutuqlarini ajratadi, shuningdek, ta'lim sohasini o'zlashtirishning salbiy tomonlarini aniqlaydi. Olingan natijalarga mos ravishda ta'lim jarayoniga tuzatishlar kiritiladi, shuningdek, individual ish rejalashtiriladi va uni amalga oshirish borasidagi vazifalar belgilanadi. O'quv yili oxirida (odatda may oyida) ushbu xarita bo'yicha yakuniy kuzatuv o'tkaziladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilsa, bolalarning jismoniy rivojlanish sohasi bo'yicha yutuqlarga erishadi. Bolalarning jismoniy rivojlanish sohasi bo'yicha yutuqlari quyidagilar:

- 1 Turli usullarda yuradi (to'g'ri, erkin, ko'rsatilgan yo'nalishda)
- 2 Muvozanatni saqlagan holda chopadi
- 3 O'z joyida ikki oyoqda sakraydi
- 4 Oldinga harakatlangan holda sakraydi
- 5 Yoy ostidan emaklab o'tadi
- 6 Badantarbiya vaqtidagi mashqlarni qaytaradi

7 Uch g'ildirakli velosipedda uchadi  
8 Sport narvoni bo'ylab yuqoriga va pastga  
9 Kolonna, doiraga to'g'rilanishi mumkin  
10 Oyoq uchida, tovonda, orqa bilan, oyoq kaftining tashqi tomonida va tizzasini

baland ko'targan holda yuradi

11 Arqonda harakatlanish vaqtida muvozanatni saqlaydi

12 Tizzalarini baland ko'targan holda chopadi

13 Uncha baland bo'lmagan to'siqlardan sakrab o'tadi

14 Sakramachiq (skakalka) orqali sakrashga harakat qiladi

15 Gimnastika skameykasida qo'li bilan tortilgan holda qorinda emaklaydi

16 Gimnastika devoriga tirmashib chiqadi

17 Samokatda uchadi

Mayda motorika

1 Arqonni halqaga kiritadi

2 Mayda predmetlarni muayyan tartibda taxlaydi

3 O'yinchoqlarni mustaqil tarzda qutiga soladi va ularni qutidan oladi

4 Kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi

5 Predmetlarni bir idishdan boshqa idishga soladi

6 Tugmalar, kiyim va poyafzal ilgaklarini mustaqil ravishda taqadi va yechadi

7 Mayda, o'rta va yirik munchoqlarni namunaga muvofiq ipga o'tkazadi

8 Qulf, ilgaklarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi

9 Mayda predmetlar (konstruktor detallari)ni buraydi va teskari burab oladi

10 Konstruktorning katta va mayda qismlaridan turli predmetlar yasaydi

11 Namuna bo'yicha to'g'ri chiziq va doira chizadi

12 Belgilangan chiziqlar bo'yicha qog'oz, mato, salfetkalarini taxlaydi

Xulos qilib aytganda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida to'g'ri tashkil etilgan jismoniy daqiqalar, mashg'ulotlar maktabgacha ta'lim yoshidagi tarbiyalanuvchilar sog'ligidagi, jismoniy o'zgarishlariga sabab bo'ladi. Bolalarning sog'lom bo'lib o'sishiga va kamol topshiga, ularning ruhan va jismonan sog'lom bo'lishiga xizmat qiladi. Albatta sog'lom avloddan sog'lom fikr va yutuqlar kelib chiqaveradi.



**Adabiyotlar ro‘yxati:**

1. Azixodjaeva N.N. O‘qituvchi mutaxassisligiga tayyorlash texnologiyasi – T., 2000.
2. Saidaxmedov N.S. Yangi pedagogik texnologiyalar -T: Moliya nashr., 2003 y.
3. “Ilk qadam “ davlat o’quv dasturi.
4. Sh.Mirziyoyev – “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz”. Toshkent, “O‘zbekiston” – 2017. 157-158-betlar
5. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
6. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)
7. [WWW.kitob.uz](http://WWW.kitob.uz)