

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY
RIVOJLANISH MEZONLARI**

Jizzax viloyati Zafarobod tumani

8-DMTT katta guruh tarbiyachisi:

Xolmatova Zebo

Anotatsiya: *Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning jismoniy xususiyatlari to'g'risida ma'lumotlar berilgan.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о физических особенностях детей дошкольного возраста.*

Kalit so'zlari: *jismoniy tarbiya, chidamlilik, iroda, e'tibor, tashabbus, tajriba.*

Agar bola har kuni jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanar ekan, u chidamliroq bo'ladi va mushaklarini mustahkamlaydi. Bunday mashqlar to'plamiga kundalik hayotda kam foydalaniladigan mushaklarni jalb etuvchi mashg'ulotlarni kiritish hamda tananing o'ng va so'l tomonini bir xil mashq qildirish lozim. Asosiy e'tibor qaddini tik tutishni shakllantirishga qaratilishi kerak. Bolada yoshligidanoq tanani to'g'ri tutish zarurligi, tanasini egri tutishiga qarshi kurashishi, maxsus mashqlar vositasida yelka va bel sohasi muskullarini mustahkamlash lozimligi haqida yetarli tasavvur uyg'otish maqsadga muvofiq. Harakatla rivojlanish Bolalarning serharakatchanligi bilan ularning so'z zaxirasi darajasi, nutqi rivojlanishi va fikr yuritishi o'rtasida bevosita bog'liqlik borligi aniqlangan. Jismoniy mashqlar orqali bola tanasining tayanch harakat faolligi natijasida uyquni yaxshilanadi. Bolalarning kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, ularning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini kuchaytira digan biologik faol birikmalar sintezi jismoniy mashqlarda mujalasang.

Shunday ajoyib uslub mavjudki, u aqlli gimnastika deyiladi. Ushbu jismoniy mashq nafaqat jismoniy, balki aqliy o'sishni ham kuchaytiradi.

Bolalar maktabgacha bo'lgan yoshlarida harakat qilish qobiliyatlari orqali, ya'ni katta amplitudali (yugurish, sakrash, buyumlarni irg'itish) va kichik amplitudali (aniq harakatlar qilish) harakatlarni amalga oshirishni takomillashtiradi. Bolalar, kichik amplitudali harakatlanish jarayonini rivojlantirar ekan, ancha mustaqil bo'la boshlashadi. Motorikani rivojlantirish bolaga o'zini majburlamasdan harakatlanish, o'zi haqida qayg'urish va o'zining ijodiy qobiliyatlarini namoyon qilish imkonini beradi. Aqlli gimnastika Aqlli gimnastika yoki miya gimnastikasi – bu maxsus harakatlardan iborat mashqlar to'plami bo'lib, boshmiya yarimsharlarini birlashtirishni va miya hamda tana harakatini optimallashtirishga yordam beradi. Yanada soddaroq aytganda, diqqat va xotirani yaxshilash, ishchanlik qobiliyatini oshirish va miya imkoniyatlarini kengaytirish beradi.

Aqlli gimnastikalarning har bir mashqi boshmiyaning ma'lum bir qismini uyg'otishga mo'ljallangan bo'lib, fikr va harakatni birlashtiradi. Natijada, yangi bilimlar yaxshiroq yodda qoladi hamda yanada tabiiyroq bo'ladi. Bundan tashqari, mashqlar harakatlarni muvofiqlashtirish va ularni his qilish va qabul qilishni rivojlantiradi. Keling, qobiliyat va miya qabul qilishi bilan bog'liq jarayonlarni rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarni ko'rib chiqamiz. **QARAMA-QARSHI YURISH**

Shunday yuramizki, qarama-qarshi qo'l va oyoq bir vaqtning o'zida bir-biriga intilsin. Miyaning ikki yarim sharining ishlashini boshqaramiz.

FIL

Qo'l oldinga cho'zilgan, boshni yelkaga bosib, oyoqlarni bukkan holda qo'llarimiz yordamida havoda sakkiz shaklini chizamiz. Mashqni o'ng va so'l qo'l bilan bajaramiz. Tushunish, o'qish, tinglash va yozishni rivojlantiradi.

PEREKAT

Polga o'tirib, qo'limizda orqaga tayanamiz, oyoqlarni ko'tarib havoda sakkiz raqamini chizamiz. Shunday bo'ladiki, biz o'z o'qimizda aylanayotgandek tasavvur uyg'onadi. Ijodiy yondashuvni kuchaytirib, ishlash uslubini yaxshilaymiz.

BO'YINNI AYLANTIRISH

Bir yelkani ko'tarib, unga boshni qo'yamiz. Yelkani tushirganda ikkinchisini

ko'taramiz va boshni unga qo'yamiz. Shu bilan bo'yin, yelka va bel sohasidagi qisilishlarni yo'qotib, matematik qobiliyatlarga turtki beramiz.

ILONCHA

Qorin bilan yotgan holda astasekin boshni nafas chiqarish bilan birga ko'taramiz va belni bukamiz. Stol yonida o'tirganda ham bu mashqni bajarish mumkin. Diqqatni jamlash, yangi axborotni qabul qilish xususiyatlarini oshiradi.

QORIN BILAN NAFAS OLIISH

Qo'lni qoringa qo'yib, nafas olayotgan vaqtda qorin ko'tarilishiga e'tibor beramiz. Nafas chiqarganda qorinni pasaytiramiz. Markaziy asab tizimini bo'shashtiradi va quvvat darajasini oshiradi.

QO'LLARDAN FOYDALANISH

Bir qo'lni balandga ko'tarib, oldinga, orqaga, chapga va o'ngga harakatlantiramiz. Bunda boshqa qo'limiz bilan unga biroz qarshilik ko'rsatamiz. Qo'l bilan nafas chiqarishda harakatlantiramiz. Keyin, ikkinchi qo'l bilan ayni harakatlarni takrorlaymiz. Bexato yozish, nutq va so'zlash qobiliyatini rivojlantiradi.

QOPQOQ

Ehtiyotkorlik bilan quloq chig'anoqlarini markazdan chetiga qarab uqalaymiz. Buni ikki qo'lda bir vaqtda bajaramiz. Diqqatni jamlash, aqliy va jismoniy qobiliyatlarni kuchaytiramiz.

Asosiy adabiyotlar:

- O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim Vazirining 255-sonli buyrug'i. 2021yil 30- dekabr.
- Sh. A. Sodiqova "Maktabgacha pedagogika". "Tafakkur chashmalari" T.: 2013 y.
- N. M. Kayumova "Maktabgacha pedagogika". "TDPU" nashriyoti T.: 2013 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoev Sh.M. “Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligi garovi” mavzusidagi O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag’ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzasi. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 48 b.
2. Sh.M. Mirziyoev Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo’lishi kerak. –T.: “O‘zbekiston”. – 2017.– 102b.
3. Sh.M. Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017. – 488 b.
4. Sh. M. Mirziyoev 7 fevral 2017 yil kuni “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947 sonli farmoni.
5. Sh.M. Mirziyoevning “2017-2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. T.: -2016y. 29-dekabr.
6. Xasanboyeva O. Pedagogika tarixidan xrestomatiy. T.: “O‘qituvchi”, 2003 y.
7. Pedagogika. A. Munavvarov tahriri ostida. T.: O‘qituvchi. 1997

Axborot manbaalari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.Uz
5. tdpu-intranet.ped