# MAKTABGACHA TA’LIMDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI VA O‘RNI

**Jo‘raboyev Alimardon Abdumutallib o‘g‘li -** “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi 17-23 guruh talabasi alimardonjo‘raboyev@gmail.com

***Annotatsiya.*** Mazkur ishda maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonining ahamiyati va uning bolalar rivojlanishiga ijobiy ta’siri yoritilgan. Tadqiqotda jismoniy mashqlar orqali bolalarning harakat faoliyatini rivojlantirish, sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishini shakllantirish, shuningdek, ularning ruhiy va aqliy rivojlanishiga ko‘maklashish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini yosh bolalarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos holda tashkil etishning muhim jihatlari ko‘rib chiqilgan. Ish maktabgacha yoshdagi bolalarning har tomonlama sog‘lom va barkamol rivojlanishida jismoniy tarbiyaning beqiyos o‘rni borligini asoslab beradi.

***Kalit so‘zlar:*** Maktabgacha ta’lim, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, harakat faoliyati, bolalar salomatligi, mashg‘ulotlar, psixologik rivojlanish, fiziologik xususiyatlar, tarbiyaviy jarayon, sog‘lom bola, har tomonlama rivojlanish.

**Kirish.** Bugungi globallashuv jarayonida sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash har qachongidan ham dolzarb masalaga aylangan. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasida ham bolalarning jismoniy va ma’naviy kamolotiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, maktabgacha ta’lim tizimi – bolalarning asosiy harakat ko‘nikmalari shakllanadigan, ularning sog‘lom hayotga ilk qadamlari qo‘yiladigan muhim bosqich hisoblanadi. Shu sababli, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya nafaqat bola organizmini chiniqtirish, balki uning aqliy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya – bola hayotining ajralmas qismi bo‘lib, u orqali farzandlar harakat faoliyatini rivojlantiradi, sog‘lom turmush tarziga o‘rganadi va jamiyatga

moslashadi. Mazkur maqolada maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiyaning ahamiyati, uning asosiy vazifalari va bolalar rivojiga ta’siri atroflicha yoritiladi.

Bugungi kunda sog‘lom va har tomonlama rivojlangan avlodni voyaga yetkazish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu borada ayniqsa, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o‘rni va roli beqiyosdir. Maktabgacha yosh davri bola hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri bo‘lib, aynan shu davrda bola organizmi shakllanadi, harakat ko‘nikmalari rivojlanadi va sog‘lom turmush tarziga asos solinadi.

Jismoniy tarbiya – bu faqatgina sport mashqlarini bajarish emas, balki bola organizmini mustahkamlash, harakat madaniyatini shakllantirish, intizom va tartibga o‘rgatish vositasidir. Jismoniy mashg‘ulotlar orqali bolalarda muvofiqlashtiruvchi harakatlar, chaqqonlik, epchillik, bardoshlik kabi sifatlar rivojlanadi. Bundan tashqari, faol jismoniy harakatlar bolaning ruhiy holatini barqarorlashtirishga, kayfiyatini ko‘tarishga, ijtimoiylashuviga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda jismoniy tarbiya bolalarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos tarzda tashkil etilishi kerakligi ta’kidlanadi. Mashg‘ulotlar vaqtida bolaning ortiqcha zo‘riqmasligi, harakatlar turli o‘yinlar shaklida berilishi, faol qatnashuvga rag‘batlantirilishi muhim. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakat – bu eng tabiiy faoliyat bo‘lib, ular orqali ular nafaqat jismonan, balki aqliy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanadi.

Ayniqsa, ertalabki badantarbiya, sport o‘yinlari, harakatli mashg‘ulotlar, ochiq havodagi faoliyatlar bolaning immun tizimini mustahkamlaydi, hushyorlikni oshiradi va o‘quv jarayoniga tayyorlaydi. Jismoniy tarbiya darslari orqali bola tanasi chiniqadi, sog‘lom muhitga intiladi va salomatlik madaniyati shakllanadi.

Shunday ekan, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga e’tibor qaratish nafaqat sog‘lom bola tarbiyasini, balki sog‘lom jamiyat poydevorini yaratishda muhim omildir.

**Xulosa.**Maktabgacha ta’lim davrida jismoniy tarbiya bola hayotida katta ahamiyat kasb etadi. U sog‘liqni mustahkamlash, harakat faoliyatini rivojlantirish, ruhiy va aqliy salohiyatni oshirishda asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Shu bois, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari puxta rejalashtirilgan, bolalarning ehtiyoj va qiziqishlariga moslashtirilgan bo‘lishi lozim. Zero, har tomonlama sog‘lom bola – sog‘lom kelajak kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova R.A., G‘ulomova D.S. *Maktabgacha ta’lim pedagogikasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.

2. Xasanboeva G.T. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2019.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi “Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi” to‘g‘risidagi PF-60-sonli Farmoni.
4. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – 2020-yil 23-sentabr.
5. Maktabgacha ta’lim vazirligi. *3-7 yoshli bolalar uchun jismoniy tarbiya dasturi*. – Toshkent: 2021.
6. Abdullaeva M.T., Nurmatova S.Z. *Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi*. – Toshkent: 2022.
7. World Health Organization (WHO). *Physical activity and young children: Global recommendations*. – Geneva, 2019.
8. Davletshin M.S. *Psixologiya maktabgacha yoshdagi bolalarda*. – Moskva: Prosveshchenie, 2018.