

*Jizzakh State Pedagogical Institute*



**Journal of Preschool  
Education**

*The faculty of pre-school  
education*

<https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/index>

## 4 YOSHDAN 7 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH METODIKASI

Jizzax DPI o'qituvchisi F.Xoliqov

**Annotasiya:** Bolalarning shu davrdagi jismoni va ruhiy rivojlanishi xususiyatlari munosabati bilan quyidagi o'ziga xos vazifalar o'rta qo'yiladi:

**Kalit so'zlar:** Bola, sport, jismoniy tarbiya, texnik, taktik, egiluvchanlik, ruhiy-psixologik sifatlar.

**Annotasiya:** В связи с особенностями физического и умственного развития детей в этот период ставятся следующие конкретные задачи.

**Ключевые слова:** Ребенок, спорт, физическая культура, технические, тактические, гибкость, психопсихологические качества.

### **Annotasiya:**

In connection with the characteristics of the physical and mental development of children in this period, the following specific tasks are set:

**Key words:** Child, sports, physical education, technical, tactical, flexibility, psycho-psychological qualities.

4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashning yosh tavsifi va vazifalari. Bu yosh davrida bola organizmida kata o'zgarishlar sodir bo'ladi. 7 yoshga borganda bolaning bo'yi o'rtacha 120 sm gacha o'sadi. Organ va tizimlarda morfologik va funksional o'zgarishlar bo'ladi. Umurtqaning egiluvchanligi ortadi, muskullarning kuch darajasi kuchayadi, o'pkaning xajmi o'sadi. Nafas olish chuqurroq va uzoqroq bo'ladi. Ovqat xazm qilish apparati barqaror ishlaydi.

Bolalarning shu davrdagi jismoni va ruhiy rivojlanishi xususiyatlari munosabati bilan quyidagi o'ziga xos vazifalar o'rta qo'yiladi:

- 1) to'laqonli uyg'un jismoniy rivojlanishi yurak tomir va nafas olish tizimini mashq qildirish qaddi qomat va oyoqni shakllantirish;
- 2) organizimni chiniqtirish;
- 3) barcha asosiy harakatlarni, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini tarbiyalash;
- 4) jismoniy qobiliyatlar, sifatlarni rivojlantirish;
- 5) ozodalik, tartiblilik odatlarini tarbiyalash.

Turli vositalardan kompleks foydalanganda bu vazifalarning barchasi muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarning rejimi. (Kun tartibi) 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning uyquusi 12-13 soat (shundan 1,5-2 soati kunduzgi), 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda 11-12 soat davom etadi.

O'yinlar uchun salkam 4 soat, harakat faoliyati uchun (turli shakllarda) qariyb 5 soat, kunduzgi uyquga 1 soat 5 minutgacha ajratish zarur.

Bolalarning aktiv faoliyati – o‘yin, o‘quv, mehnat va turmush faoliyati kun mobaynida bir necha bor o‘zgaradi.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar 8 minutga yaqin aqlli faoliyat bilan faol shug‘ullanishlari mumkin, katta maktabgacha yoshdagi bolalar esa ana shunday faoliyat bilan 12-14 minut shug‘ullana oladilar. SHundan keyin ularning diqqati susayadi. Agar mashg‘ulotlar orasida va mashg‘ulotning o‘zida harakatli mashqlar (jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy tarbiya tanaffuslaridan) foydalanilsa, bolalarning imkoniyatlari birmuncha ko‘payadi.

Bolalar bog‘chasi kun tartibida xilma-xil o‘yinlarga alohida o‘rin beriladi. Vaqtdan to‘laonli foydalanish uchun tarbiyachi o‘yinchoqlar va qo‘llanmalarni oldindan tanlab qo‘yishi, bolalarni bajarish ko‘nikmalarini tarbiyalashi zarur.

Sayr qilish har tomonlama tarbiyaviy ishlar uchun kengsh imkoniyatlar beradi. Sayr chog‘ida, tabiat va ijtimoiy hodisalar kuzatiladi, bolalarning mehnat va o‘yin faoliyati, sport mashqlari uyushtiriladi.

4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarning ovqatlanishi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida butun ovqatlanishni tashkil etish bolalarda taomni eyishga ijobiy munosabatni yaratishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Muayyan vaqtda, 3,5-4 soat oralig‘ida bolalarga mazali tayyorlangan, chiroyli tashqi ko‘rinishga ega bo‘lgan taomlar beriladi. Ovqatlanish uchun zarur bo‘lgan hamma narsa oldindan tayyorlab qo‘yiladi, chunki kutish ishtahani pasaytiradi, asab tizimini qo‘zg‘atadi. Stolni enaganning o‘zi bezaydi, o‘rta guruhdan boshlab esa bu ishda navbatchi bolalar faol ishtirok etadilar. Navbatchilikning tartibi va harakatlarning xususiyatlari tarbiyachi tomonidan puxta o‘ylanadi va bolalar aniq ketma-ketlikda tushuntiriladi. Normal ovqatlanish jarayoni uchun osoyishta vaziyat kata ahamiyatga ega.

4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarda madaniy-gigienik ko‘nikmalarni tarbiyalash. Butun maktabgacha yosh davomida madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish yuzasidan kata ishlar olib boriladi. Harakatlar muvofiqligini rivojlantirishdagi, fikrlashdagi ro‘y bergan kata siljishlar bolalarning o‘ziga-o‘zi xizmat qilishi, navbatchilik, jamoadagi muloqot davrida zarur bo‘lgan xilma-xil harakatlarni uddalashi uchun imkon beradi.

5 yoshga qadam qo‘ygan bolalar qo‘llarini to‘g‘ri yuvishni (qo‘llarni bir-biriga ishqab sovun surish, sovunni yuvib tashlash va har bir barmoqni artish) ni, tish yuvishni (dastlab oddiy xo‘l cho‘tka bilan, 5 yoshdan boshlab poroshok bilan), ovqatdan keyin og‘izni chayqashni, dastro‘molchadan foydalanishni, stol atrofida o‘zini madaniy tutish qoidalariga rioya etishni (qoshiqdan, sanchqidan foydalanishni, ovqatni to‘kmaslikni) bilishi kerak. Bolalar o‘yinchoqlarga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lishni, ozodalik va tartib saqlashni o‘rganadilar.

5 yoshga qadam qo‘ygan bolalar ancha mustaqil bo‘lib qoladilar, ular endi sovun bilan yuzlarini, bo‘yinlarini, quloqlarini yuva oladilar, ancha puxtalik bilan kiyina oladilar, har bir harakatni bajarish tartibini biladilar, bir-birlarining tashqi ko‘rinishlaridagi yoki atrofdagi nuqsonlarni seza boshlaydilar.

6-7 yoshli bolalar o‘ziga o‘zi xizmat ko‘rsatishga doir barcha harakatlarni ancha tezroq va aniqroq bajara oladilar. Ular tez, toza, kiyimlarini, polni ho‘l qilmasdan yuvina olishlari, puxta va tez kiyina olishlari, o‘z tashqi ko‘rinishlarini kuzatib borishlari kerak. Ovqatlanish ko‘nikmalariga katta talablar qo‘yiladi: bolalar

sanchqi, pichoqdan to'g'ri foydalanadilar, tartibli ovqat eydilar. O'yin burchaklarini yig'ishtirish, navbatchilik turlari majburiyatlari va ko'nikmalari doirasi kengayadi, navbatchilarning vazifalari murakkablashadi.

Madaniy gigienik ko'nikmalarni muntazam mustahkamlab borish kerak. Tarbiyaviy ishlar tizimining o'zgarishi, malakalarni shakllantirish va ulardan foydalanishga e'tiborning yo'qligi ularning tezda yo'qolishiga olib kelishi mumkin.

5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun jismoniy mashqlar. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ish olib borishda jismoniy mashqlar katta o'rin tutadi. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davrda bolalar tarbiyachi rahbarligida va mustaqil ravishda asosiy harakatlarni, sport mashqlarni egallagan, xilma-xil harakatli o'yinlarni o'ynashni o'rgangan bo'lishlari kerak. Bu keng dastur ishning xilma-xil vositalari va shakllaridan foydalangandagina bajarilishi mumkin.

Har kuni bolalar bir necha bor jismoniy mashqlarni bajaradilar: ertalab gigienik gimnastika shaklida; haftasiga ikki marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarzida bajaradilar, ularga turli xildagi saf tortishlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, harakatli o'yinlar kiradi. O'rta va katta yoshdagi bolalar bilan o'tirib bajariladigan mashqlardan jismoniy tarbiya daqiqalari, mashg'ulotlar orasida jismoniy tarbiya tanaffuslari o'tkaziladi. Sayr chog'ida sport mashqlari, harakatli o'yinlar uyushtiriladi, bolalarning kichik guruhlari bilan ish olib boriladi. Kunduzgi uyqudan keyin saf tortishlar, qayta saf tortishlar, raqs harakatlari, maroqli mashqlar bajarilib, ular chiniqtirish tadbirlari bilan qo'shib o'tkaziladi. Sayr chog'ida va xonada bolalarning turli qo'llanmalar va motorli o'inchoqlar bilan mustaqil o'yinlari uyushtiriladi.

Maktabgacha ta'lim bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi o'ziga xos vositalaridan foydalaniladi: 1) harakatli o'yinlar o'tkazilib, ularga eng ko'p o'rin beriladi; 2) asosiy gimnastika (asosiy harakatlar, umum rivojlantiruvchi va saf tortish mashqlari); 3) sport mashqlari (konkida uchish, chang'ida yurish, suzish, velosipeda uchish); 4) bolalar turizmi.

Ko'rsatilgan vositalardan uyg'un birlikda foydalanish har tomonlama jismoniy rivojlanishni ta'minlaydi.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashning yosh tavsifi va vazifalari. Ilk yoshdan bola organizmida jiddiy o'zgarishlar yuz beradi. Skiletning tog'ay to'qimasida suyak to'qimasi paydo bo'la boshlaydi muskul va paylar zaif bo'ladi, lekin ularning qisqarish xususiyatlari yaxshilanadi. Bolaning vazni ortib boradi, uning asab tizimi rivojlanadi, miyaning tez o'sishi va analizatorlarning rivojlanishi kuzatiladi.

Ilk yoshdagi bolalarning kun tartibi. Ilk yoshdagi tartib bolaning to'g'ri rivojlanishi va tarbiyalanishining asosidir. Ilk yoshdagi bolalar uchun uxlash va bedor yurish qonuniyatlariga bog'liq ravishda tabaqalashtirilgan yosh rejimlari ishlab chiqilgan. Ilk yoshdagi bolalarning birinchi guruhida uchta kichik yosh guruhi uchun tabaqalashtirilgan tartib tashkil etiladi:

2,5-3 oydan 5-6 oygacha; 5-6 oydan 9-10 oygacha; 9-10 oydan 1 yoshgacha.

1 yoshdan 2 yoshgacha bo'lgan bolalar guruhida 2 ta rejim mavjud. 1,5 yoshgacha bo'lgan bolalar 2 marta uxlaydilar 1,5 yoshdan keyin esa bolalar bir marta uxlashga o'tkaziladi.

3 yoshga qadam qo'ygan bolalar 1 ta rejimga o'tadilar.

Ilk yoshdagi bolalarni ovqatlantirish. Ilk yoshdagi bolalar har 3-3,5 soatda gigienik sharoitda, belgilangan vaqtda ovqatlantiriladi. 2 yoshga qadam qo'ygan bolalarni ovqatlantirishda ular kichik guruhlarga bo'linadi. 3 yoshli bolalar esa ovqatlarni mustaqil va tartibli eyishga o'rgatib boriladi.

Ilk yoshdagi bolalarda madaniy-gigienik ko'nikmalarni tarbiyalash. Ilk yoshdagi bolalarda kiyinishga, yuvinishga, ovqatlanishga ijobiy munosabatlarni yaratish, o'ziga-o'zi xizmat qilish ko'nikmalarini mustaqil harakatlarni shakllantirishga tayyorgarlik bo'lib xizmat qiladi.

1,5-2 yoshli bola deyarli hamma kiyimlarini o'zi echa oladi, taxlab qo'yadi va kiyimlarini ayrimlarini kiya oladi. Bu yoshdagi bolalar o'zlari yuvinadilar va artinadilar.

2-3 yoshli bolalar mustaqil ovqat eyishga kiyimlarini kiyib echishga o'rganadilar.

Ilk yoshda jismoniy mashqlar va uqalash. Bola hayotining dastlabki yilida uqalash va gimnastika har kuni yakka tartibda o'tkaziladi.

2 yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazayotganda yurishni, arqonga chiqishni, sakrashni, buyumni uloqtirishni, muvozanatni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

#### Adabiyotlar:

1. Sportivnaya borba. Uchebnik dlya IFK Pod.red. A.P.Kupsova, 1978.
2. Igumenov V.M. Organizatsiya i provedenie sorevnovaniy po klassicheskoy borbe. - M., 1986.
3. Ionov S.F., Sipurskiy I.L. Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po borbe sambo. - M., 1983.
4. Ataev A.K. Kurash. O'quv qo'llanma. - T., 1987.

Technology of Selection and preparation of children aged 6-7 for the stage of sports rehabilitation in Uzbekistan.

6 Yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun musobaqalarni tashkil qilish va otkazish.: F Xoliqov - Мактабгача таълим журна́ли, 2021

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.: musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. maktabgacha ta'lim jurnali, 1 (1)

F Xoliqov - 2021