**Ismoilov Turobjon Umirzaqovich,**
Namangan davlat universiteti dotsenti, p.f.n.
**Toshtanov Sardorbek, Asqarov Qutbiddin**
Andijon davlat pedagogika institute magistranti
E-mail: ismoilovturabjon5@mail.ru

# MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARNI SOG'LOM QILIB TARBIYLASHDA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

**DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.15033577

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi hamda bolalarni sog'lom qilib tarbiylashda harakatli o'yinlarning ahamiyati yoritib berilgan.

**Ключевые слова:** jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, harakatli o'yinlar

O'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol va har tamonlama yetuk qilib tarbiyalash mamlakatimiz rahbariyati oldida turgan eng asosiy hamda kechiktirib bo'lmaydigan vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Shu boisdan ham mustaqillikni dastlabki kunlaridan boshlab sog'lom avlod tarbiyasiga alohida e'tibor qaratildi. Ozbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni, Ozbekiston Respublikasi Prezidentining "Ozbekiston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni qabul qilinishi va Ozbekiston Respublikasi Prezidentining "2022-2026 yillarga mo'ljallangan yangi Ozbekistonning taraqqiyot strategiyasi togrisida"gi farmoni katta ahamiyatga ega boldi [1;2;3].

Kelajak bugundan, avlodlar esa hozirgi kunda o'sib kelayotgan yosh bolalardan boshlanadi. Ularni komil inson qilib voyaga yetkazishda, jismonan barkamol va ma'naviy jihatdan yetuk insonlar qilib tarbiyalashda ta'lim muassasalari, jamoat tashkilotlari, mahalla va oilaning o'rni kattadir.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni komil insonlar qilib tarbiyalashda, salomatligini mustahkamlashda va jismoniy tayyorgarligini oshirishda ular bilan otkaziladigan harakatli o'yinlarni ahamiayti beqiosdir [4].

Maktabgacha ta'lim tashkioti kun tartibida soglomlashtirish tadbirlari asosiy tadbirlardan biri bo'lib unda o'tkaziladigan xarakati o'yinlar yosh avlod tarbiyasida muhum ahamiyatga ega bo'lib hisoblanadi [5].

Ma'lumki hozirgi davrda ko'pchilik oilalarda, ayniqsa, shaxar sharoitida eng kichik yoshdan boshlab bolalarni maktabgacha ta'lim tashkilotlariga beriladi. Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarini etishmasligi va ularga bolalarni qamrab olish darajasi to'liq bo'lmaganligi sababli ko'pchilik maktab yoshigacha bo'lgan bolalar oilada tarbiyalanmoqda. Shu jihatdan olganda yosh bolalar bilan xilma-xil harakatli o'yinlarni o'tkazish uchun turli yo'llardan foydalanishga to'g'ri keladi.

Maktab yoshigacha bo'lgan turli guruh bolalari bilan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya vositasi sifatida harakatli o'yinlar "Jismoniy tarbiya" dasturi asosida tashkil etiladi.

Oila tarbiyasida esa harakatli o'yinlarni tashkil qilish boýicha ishlab chiqilgan yagona dastur yo'q. Shu sababdan ota-onalar farzandlarini sog'lom qilib tarbiyalab voyaga etkazishda bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda harakatli o'yinlarning turlarini tanlash, ularni o'tkazishning to'g'ri usullarini bilishlari lozim.

Oila sharoitida bolalarning salomatligini mustahkamlashda, jismoniy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda ularning pedagogik xususiyatlarini, qiziqishlarini va o'yinlarni o'tkazish joylarini hisobga olgan holda

quyidagi o‘yinlarni tanlash va o‘tkazish kerak:

- eng kichik (1-3) yoshdagi bolalar to‘plarni ushlash, toplarni dumalatish, dumalatilgan to‘plarga yetib olish va olib kelish, past-balandlikdagi joylardan sakrab tushish, xakkalab o‘tish, bir-birini quvalab ushlash, to‘pni tepish, bir-biri bilan olishish (kurash), bekinmachoq, quvlashmachoq, turli hildagi taqlidiy o‘yinlar va h.k;

- o‘rta (3-5) va katta yoshdagi (5-7) bolalar uchun quyidagilarni tavsiya etsa bo‘ladi, ya’ni futbol o‘yini qismlari (elementlari), basketbol oýini qismlari, turnikda osilish va tortilish, quvlashish, burilib qochish, turli balandliklardan (kamida 50 sm) pastga sakrash, chuqurliklardan sakrab o‘tish, velosiped haydash va poyga qilish, maxsus moslamalarda (narvon, turnik, halqa va hokazo) osilish, oshib tushish, osilib tirmashib chiqish, kurash, bilak kuchini sinash, xo‘rozlar jangi, quvlashmachoq, bekinmachoq va shunga o‘xshash harakatli o‘yinlar.

Bolalar bilan har-xil harakatli o‘yinlarni o‘tkazish uchun esa ota-onalar birinchi navbatda oyinlar yoki oyinga o‘xshash faol harakatlarning (osilish, osilib tushish, tirmashib chiqish, sakrashlar va h.k) mazmunini, qoidalarini bilishlari kerak. O‘yinlarni tashkil qilish uchun qulay joylarni tanlash va tayyorlash bolalarning qiziqib o‘ynashida yaxshi samaralar berishiga olib keladi. Buning uchun esa quyidagilar amalga oshirilishi lozim:

- o‘yin o‘tkazish joylari talab darajasida bo‘lishi;

- bolalarning kiyimlari mavsumlarga qarab yengil, ixcham va o‘zlariga loyiq bo‘lishi;

- kichik yoshdagi bolalarni doimo nazoratda tutish, qiyinroq harakatlarda ularga ko‘maklashish;

- osilib tushish, aylanish, tirmashib chiqish o‘yinlarida albatta yordam berish yoki yiqilib tushmasligi uchun himoya qilish;

- yaxshi bajara olmaganlarga yordam berish;

- o‘yinlarning meyorini bilish, mashqlarni bajarishni va oynashni istamasa qiziqtirish yo‘ki boshqa o‘yinga o‘tish lozim.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturi asosida harakatli o‘yinlar tashkil etiladi. Dastur mazmuni bolalar bilan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar, sayrlar va mashqlardan iborat bo‘ladi. Kun tartibida o‘tkaziladigan soglomlashtirish tadbirlari asosiy tadbirlar hisoblanadi. Ba’zi tajribali tarbiyachilar va jismoniy tarbiya mutaxassislari dasturdan tashqari turli harakatli o‘yinlardan ham unumli foydalanishadi.

Jismoniy tarbiya dasturidagi harakatli o‘yinlar quyidagilardan iborat:

- to‘p bilan bajariladigan o‘yinlar: to‘pni olib qo‘yish, ilib olish, uloqtirish, doiraga tushirish, savatga tushirish, bir-biriga uzatish, bir-birini urish (tegizish) va h.k;

- estafetali o‘yinlar: biron buyimni yugurib qo‘yib kelish va qaytib olib kelish, arqon-chadan sakrab yugurish, tizzada emaklab yurish va h.k;

- narvon yoki maxsus moslamalarga osilish va osilib aylanish, chiqish, tushish;

- kurash elementlari: qo‘llardan ushlab silkitish, yelkadan ushlab silkitish, oyoqlardan ushlab yoki chalib yiqitish, olishish, beldan ushlab olishish va h.k;

- sayr, sayohatlar, toza havoda dam olish, o‘tirib o‘ynaydigan turli hildagi o‘yinlar;

- kichik havzalarda va ariqlarda cho‘milish, kim tez suzadi, kim yaxshi usul bilan suzadi kabi o‘yinlar.

- samalyot, poezd, raketa, avtobus harakatlarini ifodalovchi o‘yinlar va h.k.

O‘yinlarni tashkil qilish va qiziqarli qilib o‘tkazish uchun joylarni tanlash, ularga bo‘lgan talablarni bilish lozim. Sog‘liqqa zarar keltiruvchi va shikastlanishga sabab bo‘luvchi jihatlardan bartaraf qilish tarbiyachi-tashkilotchining burchidir. Ayniqsa, narvonlarning butun yoki siniqligi, osilib o‘ynash, asboblarning tozaligi va butunligini avval tekshirib ko‘rish lozim.

Argamchi, to‘plar, arqon, chambarak va boshqa asbob-uskunalarni guruh bo‘lib o‘ynashda barcha bolalarga yetarli bo‘lishi

yoki to‘g‘ri taqsimlanishi lozim. Aks holda bolalar o‘rtasida talashish natijasida nizolar, bir-biri bilan urishishi va janjal chiqarishga sabab bo‘ladi.

Takidlash lozimki, o‘yinlar jarayoni yoki so‘ngida (yakunlash) bolalarning barchasida quvnoqlik, yani o‘ynashga ishtiyoq bo‘lishi lozim. Birontasi ham o‘yin yoki birbiridan norozi bo‘lmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya mutaxassisi va tarbiyachi eng avvalo sport va harakatli o‘yinlarning turlari va mazmunlarini a’lo darajada bilish, tashkil qilish hamda o‘tkazish jarayonlarida doimo birgalikda ijro etish bolalarning qiziqishi, aytganlarini so‘z siz bajarishi va tarbiyachiga bo‘lgan e’tiqodlarini oshirishda eng muhum omil sifatida hizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar jarayonida, harakatlarni noto‘g‘ri bajargan bolalarni kamsitish, koyish yaramaydi, aksincha, rag‘batlantiruvchi tarbiyaviy usullardan foydalanish bolalar ruhiyatiga ijobiy tasir etadi. Faol bolalarni rag‘batlantirishda o‘rnak sifatida ba’zilarni na’muna qilish mumkin.

**Xulosa**

Hulosa qilib shuni aytish mumkunki, olib borilgan pedagogik kuzatishlardan va o‘rganib chiqilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilidan hamda o‘tkazilgan tajriba -sinov ishlarini natijasidan ma’lum bo‘ldiki, maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar bilan harakatli o‘yinlarni o‘ynash va jismoniy mashqlarni bajartirisnda avvalo ularning pedagogik hususiyatlarini hisobga olish, oy’inni o‘tkazish joylarini va kerakli bo‘lgan jixozlarni oldindan tayyorlab qoyish ularda o‘yinga bo‘lgan qiziqishni yanada oshiradi, bolalarni sog‘lom, ruxan tetik va har tamonlama yetuk bo‘lib voyaga yetishlarida muhim ahamiyatga ega bo‘lib hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati**

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент. 2015. 5 сентябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғри-сида»ги Фармони. – Тошкент. 2020. 24 январь, ПФ-5924-сон.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент. 2022. 22 январь, ПФ-60-сон.

4. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед. фан. ном. … . дисс. Автореф. – Тошкент: 2009. – 22 б.

5. Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед. фан. ном. – Тошкент: 2010. – 157 б.