

**MAKTABGACHA TA'LIM MUASSALARIDA BOLALAR JISMONIY
TARBIYASINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

Sultanova Nargizaxon Yakubjanovna
Buxoro davlat universiteti Sport nazariyasi va metodikasi
kafedrası dotsenti

Annotatsiya:

Мақтабгача таълим даврида болалар жисмоний тарбиясини самарали ташкил этиш, уларнинг соғлом ва бақувват бўлиши учун муҳим аҳамиятга эга. Жисмоний тарбия нафақат тананинг ривожланишини, балки боланинг руҳий ва ақлий ривожланишига ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Ушбу мақолада мактабгача таълим муассасаларида болалар жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг асосий шакллари кўриб чиқамиз.

Kalit sozlar: Maktabgacha ta'lim muassalarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari. Bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishini tashkil etish. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigiyenik sharoitlar.

Kirish

Maktabgacha talim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllari mavjud. Bu shakllar bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ular orasida ijtimoiy munosabatlarning shakllanishiga, o'zaro xamkorlika va hissiy intellektlarni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy tarbiya bolalar uchun nafaqat sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, balki quvvat ruhiy va aqliy saloxiyatini xam oshiradi. Shuning uchun maktabgacha talim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasini samarali tashkil etishga alohida e'tibor beriladi.

1. Erkin jismoniy mashg'ulotlar

Maktabgacha ta'limda bolalar uchun jismoniy mashg'ulotlar erkin shaklda olib borilishi kerak. Bu mashg'ulotlar bolalarga qiziqarli va foydali bo'lishi kerak. Bolalar o'zlari o'ynash, yugurish, sakrash kabi xarakatlarni bajarish orqali tanasining turli qismlarini rivojlantiradilar. Mashg'ulotlar davomida pedagoglar bolalarga to'g'ri xarakatlar va kiyim-kechakni tanlash bo'yicha maslahat beradilar.

Erkin jismoniy mashg'ulotlar quyidagi shakllardan tashkil topgan

Sakrash va yugurish o'yinlari.

Kichik sport asboblari bilan ishlash.

Jismoniy mashqlar.

2. Yurak-qon tomir tizimini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar

Yugurish.

Velosipedda yoki skuterda yurish.

3. Jismoniy tarbiya orqali ijtimoiy kompetensiyalarni rivojlantirish

Bolalar uchun jismoniy mashg'ulotlar nafaqat harakatlarni rivojlantirish, balki ijtimoiy o'zaro munosabatlarni o'rnatishda xam yordam beradi. Jismoniy o'yinlar orqali bolalar bir-birlarini tushunishni, xamkorlikni o'rganadilar.

Maktabgacha ta'lim muassalarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari.

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang-barang faoliyatini ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faoliyatiga tashkil etadi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishini shakllari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.
2. Kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy daqiqalar, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy mashqlar, chiniqtirish tadbirlari.
3. Faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy dam olishlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'tillar.
4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.
5. Uyga vazifa. Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

MTTlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. «Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil yetadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.

2. Asosiy qism.

3. Yakuniy qism.

Bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish.

Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari

Ertalabki gimnastika. Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchalik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy xislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondashishga rioya qilinadi. Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi.

Mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:

1. Yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostlashga xizmat qiluvchi mashqlar;
2. Orqa mushagi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;
3. Qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar. Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas.

Kichik va o'rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o'zi bilan birga bajarishni taklif etadi. O'rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni paralel holda biroz kerib

turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi. Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz kutarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal holga keltiradi.

Jismoniy daqiqalar. Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida o'tkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faoliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg'ulot 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, xatto 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 faollashtiradi, 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 gavgani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2- 3 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchisi 08-01. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirigining 2018 yil 18 iyundagi 1-MH – son buyrug'i bilan tasdiqlangan (Adliya vazirligidagi 3 iyul 2018 yilda 3032-son bilan ro'yxatdan o'tgan) “O'zbekiston Respublikasi ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari” hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018 yil 7-iyuldagi 4 sonli hay'at yig'ilishi qarori bilan tasdiqlangan “Ilk qadam” davlat o'quv dasturi.

08-02. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining shaxsiy ish rejasi (ish jurnali) quyidagi bo'limlardan iborat:

- 1.Ta'lim jarayonini o'tkazish vaqtini taqsimlash jadvali
- 2.Jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik ish rejasi.
3. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining oylik ish rejasi
- 4.Sport musobaqalarini o'tkazish ish rejasi.

1.Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirishning ahamiyati.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda eng avallo maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan me'yoriy hujjatlar “Maktabgacha ta'limga qo'yilgan Davlat talablari”

hamda “Ilk qadam” o’quv dasturiga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, irg’itish-emaklash, to’siqlardan oshib o’tish milliy, harakatli hamda tinch o’yinlarni nomini bilishi va o’ynashi zarur deb ko’rsatilgan. Jismoniy tarbiya yo’riqchisi tomonidan jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, ulotqirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda mashg’ulotlarga taqsimlab chiqishda ko’proq qiynaladilar. Ularni rejalashtirish vaqtida faqat mashg’ulot o’tkazish shart-sharoitlarini (xona, asbob-uskuna va boshqalarni), bolalarning tayyorligini hisobga olibgina qolmay, shu bilan birga har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e’tibor berish kerak. Bunga murakkabligi tobora ortib boradigan mashqlar va o’yinlarni ko’proq tanlash orqali erishiladi

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimida – kun tartibi, an’anaviy mashg’ulotlar, mujassam mashg’ulotlar, chiniqtirish (tabiiy va sun’iy), jismoniy mashqlar, madaniy gigiyenik ko’nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, sport o’yinlari tashkil etiladi. O’zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligining 2019-yil 30- avgustdagi 155 sonli “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlari pedagoglarining ish hujjatlarini tasdiqlash ” to’g’risidagi buyrug’iga binoan

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlanishi ustidan tibbiy- pedagogik nazoratni olib borish. Tibbiy nazorat asosida bolalarni salomatlik guruhlariga ajratish.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya ustidan amalga oshiriladigan shifokor nazorati tibbiy xizmati yagona sistemasining ajralmas tarkibiy qismidir. Shifokor nazorati—bu jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanuvchi turli yoshdagi kishilarning sog’ligi jismoniy rivojlanishini o’rganadigan tibbiy bilimlarining maxsus sohasidir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida shifokor nazoratining asosiy vazifasi ularning sog’lig’ini mustahkamlash, jismoniy va nervpsixik rivojlanishini takomillashtirishga ko’maklashishdan iboratdir.

Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi tibbiy nazorati quyidagilarni o’z ichiga oladi:

- 1) jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish jarayonida bolalarning sog’lig’i, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini shifokor tomonidan tekshirilishi va baholanishini;
- 2) jismoniy tarbiyaning turli xil shakllarini o’tkazish tibbiy-pedagogik kuzatish, jismoniy mashqlarning mazmuni, o’tkazish metodikasini bola yoshi va funksional imkoniyatlariga muvofiqligi va organizmiga ta’sirini nazorat qilishni;
- 3) jismoniy mashqlar, ertalabki gimnastika, harakatli o’yinlar, sport mashqlari, chiniqtiruvchi tadbirlar o’tkaziladigan joylarni, jismoniy tarbiya jixozlari, inventarlari, shuningdek, shug’ullanuvchilarning kostyum va oyoq kiyimlarining gigiyenik holati ustidan sanitariya nazorati o’rnatishni;
- 4) maktabgacha tarbiya muassasalari xodimlari, ota-onalar va bolalar o’rtasida sanitariya-maorif ishlari uyushtirishni o’z ichiga oladi.

Maktabgacha tarbiya muassasasida tibbiy nazoratini tashkil etish shifokor, tibbiyot hamshirasi, mudira va tarbiyachilarning hamkorlikda ishlashini taqozo etadi.

Bola kasalligini kompleks baholashda asosiy belgilar sifatida quyidagilar hisobga olinadi:

-surunkali (shu bilan birga tug'ma kasalliklarning borligi) yoki yo'qligi; -organ va tizimlarning funksional holati;

-organizmning rezistentligi yoki refaolligi; jismoniy va nerv-psixik rivojlanish darajasi va uyg'unligi.

Tekshirish vaqtining o'zida sog'lik baholanadi. Organ va sistemalarning funksional holati klinik metodlar, zarur vaziyatlarda esa, funksional sinovlar orqali aniqlanadi. Bola organizmining noqulay omillarga qarshilik ko'rsata olish rezistentligi yoki refaolligi o'tkir kasalliklarning shuningdek, surunkali kasalliklarning xuruj qilishi ham miqdori, ularning ko'rik o'tkazilgan yildan keyingi og'ir kechishi va davomiyligi bo'yicha belgilanadi.

Birinchiguruh asosan sog'lom bolalarni birlashtiradi. Bu guruh bolalari barcha kasalliklardan holi bo'lgan, kuzatish davrida kasallanmagan yoki kamroq kasalga chalingan bolalardir. Shu bilan birga sog'liqning xarakterli belgilariga muvofiq kelgusidagi sog'lig'iga unchalik ta'sir etmaydigan va tuzatishni talab etilmaydigan ba'zi morfologik normalardan chetga chiqish tirnoq kasalligi, quloq suprasi va boshqalarning kam ahamiyatli shakl o'zgarishlarga ega bo'lgan bolalar ham shu guruhga kiradi.

Ikkinchiguruhga biologik va sotsial og'irlashgan anamnezga ba'zi funksional va morfologik o'zgarishlarga ega bo'lgan, tez-tez (yiliga to'rt va undan ortiq) yoki uzoq muddatga qattiq og'rib turadigan, shuningdek, surunkali kasalliklari «tavakkal» bilan paydo bo'lib turadigan sog'lom bolalar ham kiradi.

Uchinchi guruh surunkali yoki kam uchraydigan tug'ma patologik kasalliklarga ega bo'lgan bolalarni birlashtiradi. Bu guruhga surunkali kasalligi xurujining o'tishi xarakteri bo'yicha og'ir bo'lmagan, tashqaridan qaraganda umumiy holati va o'zini his qilishi unchalik yomonlashmagan, kamroq (yiliga 1—3 marta) kasallanadigan bolalar ham kiradi.

To'rtinchiguruhga surunkali kasalliklar, rivojlanishda nuqsoni o'rnini to'ldirish holatida turadigan tug'ma kasalligi bo'lgan bolalar kiradi.

Beshinchi guruh og'ir surunkali kasalliklari, rivojlanishda nuqsoni o'rnini to'ldirilishi qiyin holatda bo'lgan, ya'ni nogironlik bo'yicha yoki nogironligi bilan xatarli, "og'ir tug'ma" kasallikka ega bo'lgan bolalarni o'z ichiga oladi.

U yoki bu belgi (yoki ular birga qo'shilib) bo'yicha sog'lig'i darajasining o'zgarishiga qarab shifokor rivojlanishni muntazam kuzatish jarayonida guruhni o'zgartirishi yoki uni avvalgi guruhga qoldirishi mumkin. Bolalarning maktabgacha tarbiya tashkilotlarida asosan jismoniy mashq mashg'ulotlari mutlaqo zarar qilmaydigan sog'lom bolalar bo'ladilar.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sanitar gigiyenik sharoitlar

Gigiyenik omillar (mashg'ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim-bosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari, xonalari, maydonchalari va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning majburiy sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg'ulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi (to'laqonli va o'z vaqtida ovqatlanilganda). Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyafzalining

tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg'otadi va jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Gigiyenik omillar ikki turga bo'linadi.

Umumiy madaniy gigiyenik omillar.

Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar.

Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga hamma bolalar uchun umumiy bo'lgan talablar: xona kengligi, yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlarining bolalar yoshiga, bo'yiga mosligi umumiy madaniy gigiyenaga kiradi. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bog'liq bo'lgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining o'ziga mosligi, tirnoqlarining olinganligi, dastro'molchalarining borligi, o'z shkafi, o'z sochiqlari, o'z kravati, o'z o'rni bo'lishi kabilar kiradi. Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu asab tizimiga dam beradi va uning qobiliyatini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar)ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, bolalarning maydonchada harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi kuchayadi va hokazo)

Foydalangan adabiyotlar

1. Tulenova. X., Xo'jaev. P., Xo'jaeva. Meliev. H Jismoniy tarbiya nazariyasi va 102 metodikasi. T; Iqtisod-Moliya 2012y o'quv qollanma.
2. Makamjonov. K., Salomov. R., Ikromov. I Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. Darslik T; Iqtisod-Moliya 2008yil
3. Xujaev I-. Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
4. Степаненкова Е.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие. М.. Академия 2001г
5. Sultanova N.Y. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qollanma. "Durdona" nashriyoti. Buxoro – 2023yil
6. Sultanova N.Y. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari. Darslik Sadridin Salim Buxoriy» Durdona nashriyoti, - 2023yil

Internet saytlari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.edu.uz
4. www.nadlib.uz (A. Navoiy nomidagi O'z.MK)
5. <http://ziyonet.uz> — Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal