

HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Toxirova Nilufar Abdunabiyevna

Jizzax viloyati Paxtakor tumani

1-sonli Texnikum

maxsus fan o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning bolalar salomatligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri tahlil qilinadi. Maqolada bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida harakatli o'yinlarning o'rni ilmiy-pedagogik jihatdan yoritib berilgan. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlar bolalarda chaqqonlik, tezkorlik, muvozanatni saqlash, chidamlilik va jismoniy kuch kabi sifatlarni rivojlantirishga xizmat qilishi ta'kidlanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar orqali bolalarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi, mushaklar mustahkamlanadi hamda organizmning umumiy sog'lomligi ta'minlanadi. Maqolada harakatli o'yinlarning bolalar psixologiyasiga ham ijobiy ta'siri borligi ko'rsatib o'tiladi. Bunday o'yinlar jarayonida bolalarda o'zaro hamkorlik, jamoada ishlash, intizomga rioya qilish, bir-birini qo'llab-quvvatlash kabi ijtimoiy ko'nikmalar shakllanadi. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar bolalarda quvnoq kayfiyat uyg'otadi, stress va charchoqni kamaytiradi hamda faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tizimida harakatli o'yinlardan samarali foydalanish bolalarning sog'lom o'sishi va har tomonlama rivojlanishida muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Kalit so'zlar: harakatli o'yinlar, bolalar salomatligi, maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya.

Kirish

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu sababli maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladigan samarali usullardan foydalanish zarur. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydigan eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Bunday o'yinlar orqali bolalar yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, tez harakat qilish kabi ko'nikmalarni egallaydilar.

Natijada ularning mushaklari mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyati yaxshilanadi. Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarda chaqqonlik, epchillik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.⁸

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki bolalarning ruhiy va ijtimoiy kamolotiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonida bolalar bir-biri bilan muloqot qiladi, jamoada harakat qilishni o'rganadi, do'stlik va hamkorlik kabi muhim ijtimoiy fazilatlarni egallaydi. Shu bois maktabgacha ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan samarali foydalanish bolalarning sog'lom o'sishi va har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda muhim pedagogik ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlarning bolalar jismoniy rivojlanishiga ta'siri

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Aynan shu davrda bolalarning organizmi tez o'sadi, suyak va mushak tizimi shakllanadi hamda harakat faoliyati faol rivojlanadi. Harakatli o'yinlar bolalarning tabiiy harakat ehtiyojini qondirish bilan birga ularning jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yugurish, sakrash, emaklash, uloqtirish kabi harakatlar orqali bolalar o'z tanasini boshqarishni o'rganadi va harakat koordinatsiyasi rivojlanadi. Bu jarayon bolaning umumiy jismoniy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.⁹

Harakatli o'yinlar orqali bolalarda jismoniy sifatlar — chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, kuch va chidamlilik shakllanadi. Masalan, yugurishga asoslangan o'yinlar bolaning tezkorligini oshiradi, sakrash bilan bog'liq o'yinlar esa mushaklarning mustahkamlanishiga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar muvozanatni saqlash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Bu esa bolaning harakatlarni aniq va to'g'ri bajarishiga yordam beradi hamda uning jismoniy rivojlanishini yanada takomillashtiradi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarning suyak-mushak tizimining to'g'ri rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik natijasida mushaklar mustahkamlanadi, bo'g'imlarning harakatchanligi ortadi va tananing umumiy chiniqishi ta'minlanadi. Ayniqsa, ochiq havoda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar bolalar organizmini chiniqtirib, ularning sog'lom o'sishiga yordam beradi. Shu bilan birga, bunday o'yinlar bolalarda to'g'ri qomat shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Harakatli o'yinlar bolalarning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bolalar o'yin jarayonida harakatni zavq bilan bajaradilar, bu esa ularda sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi. Shu sababli maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlardan samarali foydalanish bolalarning jismoniy

1. ⁸ Abdullayeva B. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

2. ⁹ Qodirova F., Toshpo'latova Sh. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent: Tafakkur, 2018.

rivojlanishi va sog'lom hayot tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.¹⁰

Harakatli o'yinlarning bolalar salomatligiga ijobiy ta'siri

Harakatli o'yinlar bolalar organizmining sog'lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bolalar o'yin jarayonida faol harakat qilganlari sababli ularning yurak-qon tomir tizimi faoliyati yaxshilanadi. Jismoniy harakatlar qon aylanishini tezlashtiradi va organizm hujayralariga kislorod hamda ozuqa moddalarining yetib borishini ta'minlaydi. Natijada bolalar o'zlarini tetik his qiladilar va organizmning umumiy sog'lomligi mustahkamlanadi.

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarning nafas olish tizimining rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin vaqtida bolalar chuqur nafas oladi, bu esa o'pka faoliyatini yaxshilaydi va organizmni kislorod bilan boyitadi. Natijada moddalar almashinuvi jarayonlari faollashadi, bu esa bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Shu bilan birga, muntazam harakatli o'yinlar bolalarda charchoqni kamaytirib, organizmning ish qobiliyatini oshiradi.¹¹

Harakatli o'yinlar bolalarning ruhiy salomatligiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonida bolalar quvnoq kayfiyatda bo'lib, ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar. Bu esa stress, asabiylik va ruhiy zo'riqlashlarning kamayishiga yordam beradi. Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarda o'ziga ishonch, faoliyatga qiziqish va ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Natijada bolalar nafaqat jismonan, balki ruhiy jihatdan ham sog'lom bo'lib voyaga yetadilar.¹²

Harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati

Harakatli o'yinlar bolalarni tarbiyalash jarayonida muhim pedagogik vosita hisoblanadi. O'yin jarayonida bolalar ma'lum qoidalarga amal qilishni o'rganadilar, bu esa ularda tartib-intizom va mas'uliyat hissining shakllanishiga yordam beradi. Har bir o'yinning o'ziga xos qoidalari bo'lib, bolalar ushbu qoidalarga rioya qilish orqali o'z harakatlarini boshqarishni va boshqalar bilan hamkorlikda faoliyat yuritishni o'rganadilar. Bu esa ularning ijtimoiy xulq-atvori shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, harakatli o'yinlar bolalarda jamoaviylik va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'yin davomida bolalar bir jamoa bo'lib harakat qilishni, bir-biriga yordam berishni va umumiy maqsadga erishish uchun

3. ¹⁰ Mamatov Sh. Maktabgacha ta'limda harakatli o'yinlar metodikasi. – Toshkent: Akademnashr, 2023.

4. ¹¹ Shodiyev R. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.

5. ¹² Raximova D. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishi psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2020.

birgalikda harakat qilishni o'rganadilar. Bu jarayon bolalarda do'stlik, o'zaro hurmat va mehr-oqibat kabi ijobiy fazilatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bolalar o'z tengdoshlari bilan muloqot qilish orqali ijtimoiy tajriba orttiradilar.¹³

Bundan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda mustaqillik, tashabbuskorlik va ijodkorlik kabi sifatlarni ham rivojlantiradi. O'yin jarayonida turli vaziyatlar yuzaga keladi va bolalar ularga mos ravishda tez qaror qabul qilishni o'rganadilar. Bu esa ularning fikrlash qobiliyati va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shuning uchun harakatli o'yinlar bolalarning har tomonlama kamol topishida muhim tarbiyaviy vosita sifatida katta ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, harakatli o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Bunday o'yinlar orqali bolalar jismoniy jihatdan chiniqadi, ularning mushaklari mustahkamlanadi hamda chaqqonlik, epchillik, tezkorlik va chidamlilik kabi sifatlarni shakllanadi. Shu bilan birga, harakatli o'yinlar bolalarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini yaxshilab, ularning umumiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar bolalarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'yin jarayonida bolalar jamoada ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash, o'zaro hurmat qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydilar. Bundan tashqari, o'yinlar bolalarda ijobiy kayfiyatni shakllantirib, ularning faol hayot tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Shu sababli maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni to'g'ri tashkil etish va ulardan samarali foydalanish bolalarning sog'lom o'sishi va har tomonlama rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Harakatli o'yinlardan pedagogik jarayonda keng foydalanish orqali sog'lom, faol va barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva B. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
2. Qodirova F., Toshpo'latova Sh. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent: Tafakkur, 2018.
3. Xoliqov A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.

6. ¹³ Yo'ldoshev B. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. – Toshkent: O'zbekiston, 2024.

4. Usmonov M. Bolalar jismoniy tarbiyasi asoslari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.
5. Shodiyev R. Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2019.
6. Xudoyberdiyeva M. Maktabgacha ta'lim metodikasi. – Toshkent: Zamin nashr, 2022.
7. Raximova D. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishi psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2020.
8. Rasulov A. Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Ilm-fan, 2018.
9. Mamatov Sh. Maktabgacha ta'limda harakatli o'yinlar metodikasi. – Toshkent: Akademnashr, 2023.
10. Ismoilov N. Bolalar jismoniy faolligi va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
11. Yo'ldoshev B. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. – Toshkent: O'zbekiston, 2024.