



BOLALARNI MAKTABGA TAYYORLASHDA JISMONIY VA SOG‘LOM RIVOJLANISHNING O‘RNI

Azizova Ziroat Baxodirovna-

Qoqon davlat universiteti

Maktabgacha ta’lim kafedrası

p.f.b.f.d.(PhD) o’qituvchisi

Shokirova Xilola, Abdug’aniyeva Odina

Qoqon davlat universiteti talabalari

Anotatsiya. Ushbu maqolada Bolaning normal rivojlanishi, bolani maktab rejimiga tayyorlashda, uning sog‘ligini mustahkamlashda ertalab ma’lum vaqtda o‘rnidan turish, ovqatlanish va uyquga yotishga aniq rioya qilinishi, maishiy sharoiti haqida ma’lumotlar berib borilgan.

Kalit so‘zlar: mehnat faoliyati, xarakter, o‘qish, jismoniy kuch, aqliy kuch, bolaning kundalik rejimi, xarakterli o‘yinlar.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО И ЗДОРОВОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается значение подъема, приема пищи и отхода ко сну в определенное время утра, а также бытовых условий в подготовке ребенка к школе, укреплении его здоровья, информация была предоставлена.

Ключевые слова: трудовая деятельность, характер, учеба, физическая сила, умственная сила, режим дня ребенка, подвижные игры.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “Yangi O‘zbekiston – maktab ostonasidan, ta’lim-tarbiya tizimidan boshlanadi” **degan g‘oya doirasida, yosh avlodning** jismonan sog‘lom va ma’naviy yetuk bo‘lib o‘sishi uchun barcha imkoniyatlar safarbar etilishini ta’kidlagan. Bu ta’lim tizimining sog‘lom bolalar tayyorlashga alohida e’tibor qaratishini bildiradi

Xar bir oila mehnat faoliyatining xarakteri o‘qish uchun bolalar anchagina jismoniy va aqliy kuch sarflashlari kerak. Shuning uchun ota-ona bola maktabga borguniga qadar uning to‘g‘ri jismoniy rivojlanishi va sog‘lom bo‘lib o‘sishi g‘amxo‘rlik qilishi juda muhimdir. Odatda, sog‘lom bola kasalmand va zaif bolaga nisbatan maktab rejimiga va butun dars davomida o‘zida jo‘sh urib turgan g‘ayratlarini tiyib jim o‘tirishga tezroq ko‘nikadi. Sog‘lom qilib o‘stirish esa sizning qo‘lingizdadir. Xar bir bola aniq kun tartibiga ongli ravishda rioya qilishiga bog‘liq.

Bolani maktab rejimiga tayyorlashda, uning sog‘ligini mustahkamlashda ertalab ma’lum vaqtda o‘rnidan turish, ovqatlanish va uyquga yotishga aniq rioya qilinishi kerak.

Xar bir oila mehnat faoliyatining xarakteri, maishiy sharoiti, bolalarning soni va shu kabilarga o‘z yashash tartibini o‘rnatadi. Biroq siz bir narsani, ya’ni maktabgacha yoshdagi bolaning nonushtasi va tushligi o‘rtasidagi oraliq 4 soatdan oshmasligini, tushlik va kechki ovqat o‘rtasidagi oralik – bir oz kattaroq (6-7 soat), buning orasida yengil ovqatlanish kechki choy bo‘lishi kerakligini unutmasligingiz kerak.

Bolaning bir sutkadagi uyqusi taxminan 11 soatni tashkil qilishi kerak. Bola tushlikdan so‘ng 1-1,5 soat dam olishga odatlansin. Kechqurun u doimo bir vaqtda, ya’ni 9 dan kechikmay uxlagani yotsin. Bola miriqib uxlasin desangiz, quyidagi qoidalarga rioya qiling:

- bola uxlaydigan xonani yaxshilab shamollating;
- bolani uxlashga yotishdan oldin tishini tozalashga, yuz-qo‘li, bo‘yni, oyog‘ini yuvishga odatlantiring;
- bolaga o‘rinda nonushta qilishga aslo yo‘l qo‘ymang;

Bolaning normal rivojlanishi uchun u toza havoda ko‘p xarakat qilishi kerak. Tengdoshlari bilan chopsin, sakrasin, narsalarga tirmashib chiqsin. Bola ochiq havoda qish oylarida 4 soatdan kam bo‘lmasin, yozda esa deyarli butun kunini ochiq havoda o‘tkazsin.

Bolaga uzzu kun tinim bilmay yurishga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi, bunday ortiqcha o‘ynoqilikdan bola maktabning talabchan intizomiga ko‘nikishi qiyin bo‘ladi. Xarakatli o‘yinlarning tinch ta’limiy faoliyatlar bilan almashinib turishini kuzatib boring.

Bolaning kundalik rejimga amal qilishi uchun asosan, qat’iy nazorat lozim. Bola kundalik rejimni bajarish majburiylikiga va xech qanday gap, iltimoslar, ma’lum vaqtda ovqatlanmaslik xamda o‘ynamaslikka sabab bo‘la olmasligiga ko‘nikishi kerak. Shu bilan birga siz rejimning zarurligi va uning foydasini doimo tushuntirib borishingiz kerak:

- Ertalabki badantarbiya mashqlarini yaxshi bajarding, endi kun bo‘yi tetik yurasan;
 - Barakalla, gullarni tozalab yaxshi qilibsan. Menga ancha yordaming tegdi;
 - Uz vaqtda ovqatlansang, tez o‘lasan hamda, kasalga chalinmaysan;
- va shu kabilar.

Oila uchun bolaning qaysi jihatlariga tuzatish (agar u zarur bo‘lsa) kiritishda, olti yoshlining muvaffaqiyatlari va kamchiliklariga qanday yondashishda, shu maqsadda u tarbiyachilarga, qolaversa 1-sinf o‘qituvchilari uchun ham kerak. Axir bolani o‘qitish uchun uni har tomonlama bilish kerak.

Afsuski bugungi kunda tashxis tizimining takomillashmaganligi, o‘zini oqlamagan turli xil shakllarni ko‘pligi ta’lim muassasalarining hamda ota-onalarning bolalarni maktabga tayyorlash borasida faoliyatini qiyinlashtirmoqda. Masalan, ayrim maktablarda bolalarni birinchi sinfga olishda bolaning maktabga tayyorgarligini belgilovchi asosiy ko‘rsatgich sifatida tez o‘qish ko‘nikmasi (bir minutda 50-70 va undan xam oshiq so‘z) ilgari surilmoqda. Vaholanki, bu ko‘nikma maktabgacha ta’lim davlat dasturiga kiritilmagan.

Agar bola tez o‘qishga o‘gangan bo‘lsa yomon emas, biroq bu maktabga borishdagi shartli talab sifatida qabul qilinmasligi kerak.

Tashxis o‘tkazish, bolaning rivojlanganligi va maktabda ta’lim olishga tayyorgarligi darajasini aniqlash maqsadida ushbu kitobda turli usullarning bir necha

variantlari berilmoqda. Biroq bu xar bir bolaga tashxis qo‘yishda maskur uslublarning barchasini qo‘llash zarur, degani emas.

Bolani tashxisdan o‘tkazishni majburiylikka asoslanmagan, ishonchli suxbat yoki o‘yin tartibida olib borgan ma’qul. Toki bola o‘zini tekshirilayotganligini sezmasin. Bolani berilgan savollarga javob berayotganda shoshirmaslik, uning qiziqishini so‘ndirmaslik uchun suhbat va tavsiya etilayotgan o‘yinlardan 2-3 tasini o‘tkazgan maqul.

Bir marta tashxis o‘tkazish vaqti 20-25 minutdan oshmasligi lozim. Mazkur kitob tuzuvchilari mavjud tashxis o‘tkazish variantlarini o‘rganib, barcha turdagi Maktabgacha ta’lim tashkilotlari, maktablar uchun majburiy bo‘lgan hamda ota-onalarning ham bolani maktabga tayyorligini aniqlash va bola rivojlanishidagi ayrim jihatlarni chuqurroq yechishlariga imkon beruvchi qo‘shimcha shakllarni bilishni ta’minlovchi asosiy yo‘nalishlarni belgilab olishni ma’qul ko‘rishdi.

Maktabga qabul qilinishdan oldin barcha bolalar o‘z yashash joylaridan bolalar poliklinikasi tarkibida tor mutaxassislik bo‘yicha shifokorlardan iborat bo‘lgan tibbiy komissiya tekshiruvidan o‘tishi shart. Ular bolaning sog‘ligi va maktabga tayyorgarligi haqida o‘z xulosalarini berishadi.

Mazkur tekshiruvning erta baxorda o‘tkazilishi bolada aniqlangan yetishmovchiliklarni yoz davomida dispanserizatsiyada to‘ldirib olish imkonini beradi.

Xarakatning asosiy turlari, qo‘l muskullari sport o‘yinlarining oddiy ko‘nikmalari, xarakat sifati rivojlanganligini musobaqa, estafeta tarzida o‘tkaziladigan sport va xarakatli o‘yinlar davomida tekshirish mumkin.

Bolalarni maktabga tayyorlash jarayoni nafaqat ularning aqliy, lekin **jismoniy** va sog‘lom rivojlanishiga ham e’tibor qaratishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi va jismoniy tayyorgarligi ularning kelgusidagi o‘quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy rivojlangan va sog‘lom bolalar maktabga kirganida diqqatini jamlash, o‘rganish jarayonida faol ishtirok etish va sog‘lom turmush tarzini davom ettirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Shuning uchun maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom ovqatlanish va to‘g‘ri uyqu tartibi kabi omillarga alohida e’tibor berish zarur. Shu bilan birga, pedagoglar va ota-onalar bolalarning jismoniy salohiyatini baholab, ularni muloqotga, o‘yinga va harakatli mashg‘ulotlarga jalb qilishlari lozim.

Natijada, bolalarni maktabga tayyorlashda ularning salomatligi va jismoniy rivojlanishi nafaqat ularning jismoniy holatini, balki ruhiy va aqliy salohiyatini mustahkamlashga xizmat qiladi va kelajakda muvaffaqiyatli ta’lim jarayonining poydevorini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: “O‘zbekiston”, 2017.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 31-dekabrda “Uzluksiz ma’naviy tarbiya konsepsiyasini tasdiqlash va uni amalga oshirish chora-

tadbirlari to‘g‘risida”gi 1059-son Qarori 1-ilovasi. // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 03.01.2020 y., 09/20/1059/4265-son

3. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2021. – 464 bet

4. Azizova Ziroat “The content of children's preparation for school in preschool educational organizations”. Galaxy international interdisciplinary research journal (giirj) 78-80 b 2024

5. A.Z .Baxodirovna “[Maktabgacha yoshdagi bolalarni har tomonlama rivojlantirishda tasviriy faoliyatning ahamiyati](#)”, Science and innovation 3 (special issue 31), 34-37 2024y

6. AZ Baxodirovna “[Sharq matematik olimlarining asarlarida arifmetikaning rivojlanishi](#)”, Science and innovation 3 (special issue 31), 455-460b 2024y

7. P.F.Миннуллина, А.Р Нуриева, З.Б.Азизова “[Подготовка будущих воспитателей в полилингвальном образовательном пространстве](#)” Science and innovation 3 (special issue 31), 88-91 2024y

8. A.Z.Baxodirovna, “[Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida mehnatni tashkil etish shakllari](#)” Science and innovation 3 (special issue 31), 38-44 2024y

9. З.Б Азизова, З.А кизи Абдуразакова “[Болаларда халқ оғзаки ижоди воситасида миллий ғурур хиссини шакллантиришда оиланинг ўрни](#)»International conference of education, research and innovation 1 (2), 50-62 2023