

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISHDA JISMONIY MASHG'ULOTLARNING DAVOMILIGINI ANIQLASH USULLARI

Qurbonova Shaxnozaxon Ikromidin qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy madaniyat
fakulteti xotin qizlar sporti yo'nalishi talabasi

Musayeva Dilrabo Muhammadjon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, jismoniy tarbiya
va xotin-qizlar sporti kafedrası o'qituvchisi.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi rivojlanish sohasi bo'yicha bolalarda kutilayotgan natijalar va ushbu sohaning kichik sohalari haqida yetarli ma'lumotlar berilgan. Kalit so'zlar: Yirik motorika, mayda motorika, sensomotorika, jismoniy rivojlanish, hayot xavfsizligi, sog'lom turmush tarzi.

ABSTRACT

This article provides an overview of the expected outcomes for children in the field of physical development and the formation of a healthy lifestyle, as well as subareas of this field. Keywords: Large motor, small motor, sensomotor, physical development, life safety, healthy lifestyle.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлен обзор ожидаемых результатов для детей в области физического развития и формирования здорового образа жизни, а также поднаправлений этой области. Ключевые слова: Крупномоторный, мелкомоторный, сенсомоторный, физическое развитие, безопасность жизнедеятельности, здоровый образ жизни.



KIRISH

Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanish sohasi quyidagi kichik sohalarni o'z ichiga oladi:

- yirik motorika;
- mayda motorika;
- sensomotorika;
- sog'lom turmush tarzi va hayot xavfsizligi.

Yirik motorika kichik sohasida-bola o'z tana a'zolarini boshqaradi, maqsadli to'g'ri harakatlanadi. Mayda motorika-bolalar qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi. Sensomotorika-bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir. Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik-bola sog'liqni saqlash malakalarini

namoyon qiladi, xavfsiz sog'lom taom va hayot xavfsizligi qoidalari haqida tushunchaga ega bo'ladilar.

3-4 yoshli bola mazkur rivojlanish sohasining kichik sohalari bo'yicha quyidagi kutilayotgan natijalarga erishadilar:

yirik motorika:

- turli usullar bilan yuradi, kolonna doira bo'lib saflana oladi;
- uch oyoqli velosipedda uchadi.

mayda motorika:

- halqaga arqonni kirgizadi, mayda predmetlarni ma'lum bir tartibda taxlaydi;
- buyumlarni bir idishdan ikkinchisiga joylashtiradi.

sensomotorika:

- katta koptoklarni masofaga, ikki qo'l bilan, o'tirib, turib irg'itadi;
- silliq va notekis teksturaning farqiga boradi, ta'mni aniqlaydi;

sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik:

- mustaqil qo'li, yuzini yuvadi, tishini tozalaydi, sochiqdan foydalanadi;
- taroq va dastro'mol yoki salfetkadan foydalanadi, ovqat vaqtida mustaqil qoshiq bilan foydalanadi;
- mustaqil hojatxonaga boradi, xavfli bo'ladigan predmetlarni farqiga boradi.

4-5 yoshli bolaning mazkur sohaning to'rttala kichik sohasi bo'yicha

kutilayotgan natijalari:

yirik motorika:



- koptokni yerga o'ng va chap qo'li bilan galma-gal uradi;
- matrap bilan mayda uchayotgan, suzayotgan predmetlarni tutadi;
- sovun ko'piklarini uchiradi.

mayda motorika:

- mustaqil tugmachalarni qadaydi va yechadi, kiyimi poyavzali ilgaklarini o'zi taqadi;

- na'muna asosida ipga yirik, o'rta va mayda munchoqlarni teradi;
- matrap bilan mayda uchayotgan, suzayotgan predmetlarni tutadi;
- sovun ko'piklarini uchiradi.

sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik:

- vitaminlar va sog'lom ovqatlanish foydasini biladi;
- ovqatlanish oldidan qo'lini yuvadi;
- sanchqidan to'g'ri foydalanadi.

5-6 yoshli bolalarda kutilayotgan natijalar:

- shaxsiy gigienaga rioya qiladi;
- yuzalarda turli chiziqlar chizadi.

6-7 yoshli bolada kutilayotgan natijalar:

- bir, ikki, to'rtta bo'lib saflanadi;
- tabiat burchagidagi o'simliklar va jonzotlarni parvarishlaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Maktabgacha yoshdagi o'sib borayotgan bola shaxsinihayotga tayyorlash, unda hayotiy muhim masalalarni hal qilish uchun zarur bo'lgan, axloqiy me'yor va qadriyatlarni o'zlashtirish, boshqa insonlar bilan muloqot qilish, "Men" obrazini qurish bilan bog'liq bo'lgan faoliyat usullarini shakllantirishga tayyorgarlikni nazarda tutadi. Boshlang'ich muhim kompetensiyalar bolaning faoliyat va axloq subyekti sifatidagi yaxlit rivojlanishini talab etadi. Kompetensiya bolaning bilim, ko'nikma, malaka va qadriyatlari majmuidir. Boshlang'ich kompetensiyalar, rivojlanish sohasidan qat'iy nazar, bola shaxsi shakllanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolaning kompetensiyalari Maktabgacha yoshdagi (6-7 yosh) bolaning umumiy muhim kompetensiyalari quyidagilardan iborat: - kommunikativ kompetensiya — muloqot vositalaridan turli vaziyatlarda foydalana bilish ko'nikmasi; - o'yin kompetensiyasi — bolaning o'yin jarayoni va uni



tasqilishda tajriba, bilim va ko'nikmalardan ijodiy foydalanishi. O'quv-tarbiyaviy faoliyat uchun asos hisoblanadi;

-ijtimoiy kompetensiya — hayotiy vaziyatlarda kattalar va tengdoshlar bilan muloqotda axloq qoidalari va me'yorlariga rioya qilgan holda o'zini tutish mahorati;
-bilish kompetensiyasi — atrofdagi olamni ongli ravishda idrok qilish va olingan bilim, ko'nikma, malaka va qadriyatlardan o'quv va amaliy vazifalarni hal qilish uchun foydalanish.

Bolaning rivojlanish sohalari kompetensiyalari

Bolaning kompetensiyalari bola rivojining quyidagi sohalarida belgilanadi:

- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari;
- bilish jarayonining rivojlanishi;
- ijodiy rivojlanish.

XULOSA

1. "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish" sohasi kompetensiyalari "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakunlanganidan so'ng 6-7 yoshli bola o'z imkoniyatlari va yoshi bilan bog'liq jismoniy rivojlanish me'yorlariga mos ravishda jismoniy faollik ko'rsatadi; turli harakatchanlik faolligini uyg'un ravishda va maqsadli bajarishni biladi; turli hayotiy va o'quv vaziyatlarida mayda motorika ko'nikmalaridan foydalanadi; o'z harakatlarini hissiyot va sezgi organlari yordamida boshqaradi; shaxsiy gigiyena malakalarini qo'llaydi; sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish asoslarini biladi; xavfsiz hayotiy faoliyat asoslari qoidalariga rioya qiladi. 2. "Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari — Ijtimoiy-hissiy rivojlanish sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga yetganidan so'ng 6-7 yoshli bola: o'z "Men"i va boshqa insonlarning hayotiy faoliyat muhitidagi roli to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi; o'z hissiyotlarini boshqaradi va ularni vaziyatga mos ravishda ifodalaydi; o'zgalarning hissiyotlarini farqlaydi va ularga mos ravishda javob beradi; murakkab vaziyatlardan konstruktiv chiqish yo'llarini topadi. 3. "Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasi kompetensiyalari — Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga



yetganidan so'ng 6-7 yoshli bola: ikkinchi tilni o'rganishga qiziqish namoyon qiladi; badiiy adabiyot asarlariga qiziqish namoyon qiladi; so'zning lug'aviy, bo'g'inli va fonetik tuzilishi to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi; turli ma'no shakllarini mustaqil ravishda tuzish va so'zlab berishni biladi; yozishning dastlabki malakalari va vositalaridan foydalanishni biladi. 4. "Bilish jarayonining rivojlanishi" sohasi kompetensiyalari Bilish jarayonining rivojlanishi sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga yetganidan so'ng 6-7 yoshli bola: bilim olishga faol qiziqishni namoyon etadi; raqamlar, hisob-kitobni biladi va ularni hayotda qo'llaydi; elementar matematik hisoblashlarni amalga oshiradi; atrof muhitga nisbatan ehtiyotkorona va g'amxo'r munosabatni namoyon etadi. 5. "Ijodiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari "Ijodiy rivojlanish" sohasidagi o'quv-tarbiyaviy faoliyat yakuniga yetganidan so'ng 6-7 yoshli bola: Milliy an'analarni qadrlaydi va ularni kundalik hayotning bir qismi sifatida idrok etadi; Olingan bilim va ko'nikmalardan turli hayotiy vaziyatlarda o'z ijodiy rejalarini tuzish va tadbiq qilish uchun foydalanadi; Insonning dunyoni o'zgartirishdagi yaratuvchanlik rolini tushunadi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora – tadbirlari to'g'risida"gi 2020 yil 24 yanvardagi PF -5924 – sonli farmoni.
2. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – T.: O'zbekiston, 2017.
3. Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka.-M.:Teor.i prakt.fiz.kult., 2000.
4. Godnik S.M. Protsess preemstvennosti vysshey i sredney shkolы. - Voronej.: VGU, 1981.
5. Meleshkova N.A. Formirovanie zdorovogo obraza jizni shkolnikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: dis. ... kand. ped. nauk. Kemerovo, 2005.
6. Matchanov I. DJ. Maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida o'smirlarning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish: ped.f.....diss. aforefarati.Toshkent, 2001.
7. Raxmonov A. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. – T.: «Fan texnologiya», 2012.
8. SHaripova D.J. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. – F .:2010.

