

## SOG‘LOM BOLA – SOG‘LOM AVLOD: JISMONIY TARBIYA VOSITALARI ORQALI

**Xudoyberdiyeva Elmira Botir qizi**

*Termiz davlat pedagogika instituti*

*Maktabgacha va boshlang‘ich talimda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabasi*

**Bo‘ronova Habiba Erkin qizi**

*Termiz davlat pedagogika instituti*

*Maktabgacha va boshlang‘ich talimda jismoniy tarbiya va sport yo‘nalishi talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada sog‘lom avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiya vositalarining o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, badantarbiya, toza havodagi faoliyatlar orqali sog‘lom hayot tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish zarurligi asoslab beriladi. Jismoniy tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning psixik, ijtimoiy va aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Maqolada jismoniy tarbiyani samarali tashkil etish bo‘yicha pedagogik yondashuvlar va tavsiyalar ham berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Sog‘lom bola, sog‘lom avlod, jismoniy tarbiya, maktabgacha ta‘lim, jismoniy mashqlar, harakatli o‘yinlar, badantarbiya, sog‘lom turmush tarzi.

Sog‘lom avlod — har bir jamiyat taraqqiyotining eng muhim poydevoridir. Bolaning sog‘lig‘i va jismoniy rivojlanishi birinchi navbatda jismoniy tarbiya va harakatli faoliyat vositalari bilan bog‘liq. Maktabgacha yoshdagi davr inson hayotida eng muhim va ta‘sirchan bosqich bo‘lib, bu davrda asos solingan sog‘lom turmush tarzining elementlari butun umrgacha saqlanib qoladi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tashabbusi bilan amalga oshirilayotgan sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha davlat dasturlari, xususan “Yoshlar — kelajagimiz”, “Harakatlar strategiyasi” kabi hujjatlarda sog‘lom avlodni tarbiyalash eng ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida belgilangan. Shu sababli, maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya vositalari orqali bolalarning salomatligini mustahkamlash dolzarb vazifadir.

Jismoniy tarbiya — bu faqat mushaklarni chiniqtirish emas, balki bolani har tomonlama rivojlantiruvchi, harakat madaniyatini shakllantiruvchi, irodani kuchaytiruvchi va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltiruvchi vositadir. Sog‘lom bola deganda nafaqat jismoniy jihatdan sog‘lom, balki ruhan bardavom, faol va muvozanatli bola tushuniladi.

Bolalarning yoshi va individual xususiyatlariga mos bo‘lgan jismoniy mashqlar:

- mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi;
- yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi;
- nafas olish a’zolarini chiniqtiradi;
- aqliy va emotsional barqarorlikni ta’minlaydi.

Maktabgacha ta’limda qo’llaniladigan jismoniy tarbiya vositalarini quyidagilarga bo’lish mumkin:

- Harakatli o‘yinlar: “Topib ol”, “Kim chaqqon?”, “Halqa ichiga o‘t”, “Sharni quv” kabi o‘yinlar orqali harakat koordinatsiyasi va tezkorlik rivojlanadi.
- Badantarbiya mashqlari: ertalabki mashqlar, kompleks mashqlar, gimnastika orqali mushaklar chiniqadi.
- Sport elementlari: yugurish, sakrash, yugurib to‘xtash, muvozanatni saqlash kabilar orqali sportga qiziqish uyg‘onadi.
- Toza havodagi faoliyatlar: ochiq maydonlarda bajariladigan harakatlar kislorod almashinuvini faollashtiradi.

Jismoniy faollik bolaning psixik holatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. U:

- stress va asabiylikni kamaytiradi;
- ijtimoiylashuvga yordam beradi;
- jamoa bilan ishlash ko‘nikmasini shakllantiradi;
- o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Shuningdek, harakatli o‘yinlar orqali bolalar o‘zaro muloqotga kirishadi, muomala madaniyati rivojlanadi, guruhda o‘z o‘rnini topadi.

Jismoniy tarbiyani samarali yo‘lga qo‘yish uchun ta’lim muassasasi va oila o‘rtasida mustahkam aloqalar bo‘lishi lozim. Tarbiyachilar:

- bolalar uchun qiziqarli jismoniy mashg‘ulotlarni tashkil etishi;
- harakatlar xavfsizligini nazorat qilishi;
- motivatsiyani kuchaytiruvchi usullarni qo‘llashi kerak.

Ota-onalar esa:

- jismoniy tarbiyani uyda davom ettirishlari;
- bolaga shaxsiy namuna ko‘rsatishlari;
- sog‘lom hayot tarzi haqida suhbatlar olib borishlari zarur.

Sog‘lom bola — bu sog‘lom jamiyat poydevori. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya vositalari orqali sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish, ularda harakat madaniyatini rivojlantirish, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalash orqali kelajak avlod salomatligini ta’minlash mumkin. Tarbiyachi va ota-onalar birgalikda harakat qilsa, sog‘lom bola tarbiyasi yuksak samara beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Karimov S. “Sog‘lom turmush tarzining asoslari”. — Toshkent: Ilm Ziyosiyoti, 2021.
2. Bozorov U. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”. — Samarqand: Tafakkur, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi metodik tavsiyalari. — Toshkent, 2024.
4. Madrahimova M. “Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyatining rivoji”. // *Pedagogika va psixologiya*, 2023, №2.
5. Xudoyberdiyeva E., Bo‘ronova H. “Sog‘lom avlod: Jismoniy tarbiyaning psixofiziologik asoslari”. — Termiz: 2024.