



## **MTTDA BOLALARNING SOG`LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA MILLIY XALQ O`YINLARIDAN FOYDALANISH**

*Azizova Ziroatxon Baxodirovna*

*Qo`qon davlat pedagogika instituti o`qituvchisi*

*Tursunova Firdavsxon, Mamasoliyeva Ozodaxon*

*Qo`qon DPI talabalari*

Mustaqil mamlakatimizda olib borilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-ma'rifiy siyosatning bosh negizi – jamiyatning ongli, har jihatdan komil a'zosini voyaga yetkazish, uning kamoloti uchun barcha sharoitlarni yaratish va shu orqali davlatning rivojlanishi, istiqbolini ta'minlashdir. Shubhasizki, komil inson har tomonlama sog`lom turmush muhitida kamol topadi. Sog`lom turmush tarzini yaratishdagi asosiy vosita bu ta'lim-tarbiya jarayonidir. Xalq o'yinlari esa ta'lim-tarbiya, ayniqsa, jismoniy tarbiya ishlarining samaradorligini oshirib, bolajonlarni sog`lom turmush tarziga tayyorlashda jismoniy mashg`ulotlarning o`rnini qoplaydi, to'ldiradi va mustahkamlaydi.

Darhaqiqat, o'yinlar bolalar uchun "Hayotga tayyorlanish maktabgacha ta'limda" bo'lib, ularni jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishiga xizmat qiladi. O'yin bola ongi, tafakkurini o'stirib, xotira, diqqat, irodasini mustahkamlaydi, jismoniy, ruhiy hissiy (emotsional) taraqqiy ettirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'yin bolani katta hayotga tayyorlashda mashq vazifasini bajarib, kelajakda hayotda duch kelinadigan turli holatlarga ma'naviy tayyorlaydi. "Agar bola o'yinda halol o'ynasa, keyinchalik hayotda ham halol bo'ladi" yoki "Bolaning o'yindagi harakatiga qarab, uning qanday odam bo'lishini aytish mumkin", degan naqlar bekorga aytilmagan.

Bolalar bilan o'yinlarni o'ynashda avvalo birinchi galdagi vazifa ularni mashqlarga tayyorlashdir. Tayyorlash jarayonida o'qituvchi o'zaro suhbat, munozara uslubidan foydalanadi. Bunda o'qituvchi ma'lum xalq o'yini haqidagi savolni o'quvchilar o'rtasiga tashlaydi. Maktabgacha ta'limdaga bolajonlar bu xalq o'yini haqida o'zlarining bilgan ma'lumotlarini aytadilar, savolari bo'lsa, o'qituvchidan so'rab bilib oladilar. Ma'lumki, ko'p xalq o'yinlarini bolalikdan o'ynaganlari sababli, ularning ko'pchiligi ma'lum darajada tanish bo'lishi mumkin. Shundan kelib chiqib, jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomondan bolajonlarga uncha tanish bo'lmagan, ammo qiziqarli, faol amaliy harakatlarni o'zida jamlagan xalq o'yinlarini mashg`ulot uchun tanlab, saralab olishi kerak. Bunda bolalarning qiziqishi, xohishlari ham inobatga olinishi zarur.

Albatta, bu kabi suhbat va munozaralar yengil mashqlarni bajarish fonida tashkil qilinishi mumkin. Munozara qismida o'quvchilarning xalq o'yinlari turi, uning tarixi, o'ziga xos xususiyatlari, ularda xalqimizning ilgari surgan ezgu umuminsoniy g'oyalarining mazmun-mohiyati bolalarga yetkaziladi.

Har bir xalq milliy o'yini harakatga chanqoq bolalar uchun yuqori ko'tarinkilik, bayramona ruhda o'tkazilishi lozim. Xalq milliy o'yinlari ijobiy tuyg`ular o'yg`otadi, xarakter faolligini oshiradi va uni rag`batlantiradi. O'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish uchun ko'p deganda 8-10 sekund vaqt ketadi. Bolalar o'yinlarini mustaqil, jismoniy tarbiya yo'riqchisi boshchiligida o'tkazishlari mumkin. Ana shunday o'yinlardan bir guruhini sinfda va sinfdan tashqari mashg`ulotlarda bolalar bilan birgalikda o'ynash sog`lom turmush tarzini yaratishda o'ziga xos omillardan biri bo'lishi mumkinligini ta'kidlagan bo'lardik.

Jumladan, "Qarmoqcha o'yini". "Qarmoqcha" - xalqimizning qadimiy o'yinlaridan bo'lib, uni ochiq xavoda yoki bino ichida jismoniy tarbiya darslarida hamda tanaffus vaqtlarida o'tkazish mumkin. O'yin uchun 3-4 metrli arqoncha kerak bo'ladi. Arqonchani bir uchiga kichik xaltachada qum yoki qipiq bog`lab qo'yiladi. Hamma o'quvchilar doira hosil qilib turadilar. Boshlovchi doira o'rtasida



turib, arqonchanning o`z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonni aylantirganda, xaltacha yerdan baland ko`tarilmasligi lozim. O`yinchilar oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turadilar. Arqon uchiga bog`langan xaltacha o`yinchining oyog`iga tegsa, u qarmoqqa ilingan hisoblanadi va doira o`rtasiga chiqadi. Endi bu o`yinchi boshlovchi sifatida arqonni aylantira boshlaydi. O`yin nihoyatda oddiy va qiziqarli bo`lganligi uchun o`quvchlar unda o`z mahoratlarini namoyish qila oladilar. Kim chaqqon va hushyor bo`lmasa, qarmoqqa ilinaveradi. O`rtaga tushgan o`yinchilar bu o`rinda uzoq turib qolmasliklari uchun o`yinchilarni tezroq qarmoqqa ilintirib olishga xarakat qilinadi, ya`ni arqonning aylanish tezligini oshiradi yoki pasaytiradi. O`yinning qiziqroq o`tishi o`quvchiga bog`liq.

O`yinni murakkablashtirish, ya`ni o`yinchilar qo`liga koptok berib, ular o`yin davomida koptokni bir-birlariga uzatib turishlari mumkin.

Bu o`yin bolalarni hushyorlik va chanqoqlikka o`rgatadi, oyoq mushaklari kuchining oshishiga, miya vestibulyar apparatini rivojlantirishga, epchillik qobiliyatini mustahkamlash va oshirishga xizmat qiladi.

“Doirada tort o`yini”. Yerga yoki polga o`yin ishtirokchilarining soniga qarab doira chiziladi. O`yinchilar bir-birlarini qo`llaridan ushlagan holda doira atrofiga chizilgan chiziq tashqarisida qo`l ushlab turishadi. Boshqaruvchining buyrug`i bilan o`yinchilar bir-birlari bilan doiraga tortib kiritishga harakat qiladilar. Doira chizig`idan ichkariga qadam qo`yishga majbur bo`lgan o`yinchi o`yindan chiqadi, o`yin davom etadi. O`yinchilar kamaygan sari doira xam kichikroq bo`lib boradi. Hammadan keyin qolgan o`yinchi kuchli va epchildir.

“Tortishmashoq” o`yini. Maydon yoki katta xona markazidan ikki tomonga orasi 3 metrdan ikkita chiziq o`tkaziladi. Ikkala komandaning o`yinchilari uzun arqonning ikki tomoniga o`tib, uni qo`llariga olib turadilar. Bunda arqonning o`rtasi belgilab qo`yiladi. Bu belgi markaziy chiziq ustida turishi lozim. Rahbarning signali bilan har qaysi komanda arqonni o`z tomoniga tortadi. O`yinchilarning uch marta urinishlaridan so`ng raqib komandasini ikki marta chiziqdan tortib olgan komanda g`alaba qiladi.

O`yin qoidasi:

1. Faqat rahbarning signalidan so`ng tortish mumkin.
2. Signal berilgunga qadar arqonni qo`yib yubormaslik kerak.

Tortishmashoq o`yini uzoq tarixga ega. Mamlakatimizda o`tadigan sayl, bayram va katta yig`inlarda erkak va ayollar tortishmashoqda bahslashganlar. Bunda ko`rinib turibdiki, ajdodlarimiz kuchli, epchil, baquvvat bo`lishlikni ardoqlaganlar.

Bolalarning o`yinlarga qiziqishlarini yanada oshirish, o`yinlar avvalidan ularning diqqatini to`liq jamlab olish uchun bayram ssenariylari namunalaridan ham foydalanish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun o`yinlar boshlanishidan oldin ssenariy bo`yicha ikki jarchi chiqib, ishtirokchilarga jar solishi, ularni bir nuqtaga jamlashi mumkin.

Masalan: I - jarchi: Ho...ho...hey! Ho...ho...hey!

Kelinglar-u kelinglar!

Yuguringlar - yelinglar!

Quvnagani kelinglar!

O`ynagani kelinglar!

Saylgohga kelinglar!

II - jarchi: Yuguringlar-yelinglar!

O`yingohga kelinglar!



Bu yerda tomoshalar,  
O'yinlar, olishuvlar,  
Bellashuv, tortishuvlar,  
Kurashuv, "uchrashuv"lar,  
"Solishuvlar" ...bo'ladi.

Bu aytilgan she'rlar bolalarning kayfiyatini ko'tarish orqali ularning o'yinlarga nisbatan ishtiyoqini alanga oldiradi. Bu esa mashg'ulotlarning yanada samarali o'tishini ta'minlaydi. Bu usul va vositalardan maqsad bitta bo'lib, ular sog'lom turmush tarzini yaratishda xalq o'yinlarining ahamiyati va rolini oshirishni ko'zda tutadi. Yuqoridan xulosa qilish kerakki,

- maktabgacha talim tashkilotlarida bolajonlarni xalq o'yinlari barkamol avlodni nafaqat jismonan, balki ma'nan va ruhan sog'lom etib tarbiyalashda asosiy omil hisoblanadi;
- maktabgacha talim tashkilotlarida bolajonlarni xalq o'yinlari nafaqat ta'lim-tarbiya jarayoni, balki yoshlarda ajdodlar tomonidan qoldirilgan urf-odat, an'ana va qadriyatlarga nisbatan mehr-muhabbat, hurmat tuyg'ularini oshiradi;
- maktabgacha talim tashkilotlarida bolajonlarni xalq o'yinlari orqali epchillik, chaqqonlik, bir maqsad yo'lida yakdillik, mustaqil fikrlash, o'z qarashlarini himoya qila olishlik sifatlarini kamol toptiradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari Ro'yxatdan o'tish. 03.07.2018 yildagi 3032-son.
2. Икрамов Р.А., Хожиев Р.Б. (2020). Воспитание гармонично развитого поколения является приоритетом государственной молодежной политики. Вестник науки и образования. № 14 (92). Часть 1. С. 88-90.
3. Лидерство у детей дошкольного возраста. | статья (средняя группа): | образовательная социальная сеть (nsportal.ru)
4. Anvarovna, Sultonova Nurxon. "MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INNOVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA LOYIHALASHTIRISHNING AFZALLIKLARI (TRIZ TEXNOLOGIYALARI)." " *ONLINE-CONFERENCES*" PLATFORM. 2023.
5. Anvarovna, Sultonova Nurxon. "O'QUVCHILARDA XULQ-ATVOR SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA XALQ OG'ZAKI IJODI VOSITALARIDAN FOYDALANISH." *Role of Exact and Natural Sciences During the Renaissance III* (2023): 94-98.
6. Anvarovna, Sultonova Nurxon, and Xalkuziyeva Dilnoza Baxodirovna. "PROBLEMS OF WORKING WITH PARENTS OF CHILDREN NOT INVOLVED IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.1
7. Anvarovna, Sultonova Nurxon. "Some Aspects of the Maria Montessori Method in the Education of Preschool Children." *INTERNATIONAL JOURNAL OF INCLUSIVE AND SUSTAINABLE EDUCATION* 1.6 (2022): 169-173. (2023).
8. Bakhodirovna, Halkuziyeva Dilnoza. "Personality-Oriented Education in the Development of Creative Activities of Future Educators." *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769) 1.8 (2023): 432-435.



9. Султонова, Нурхон Анваровна. "Теоретические основы подготовки детей в современных условиях к социальной жизни в семье." *Scientific progress* 1.6 (2021): 631-635.
10. Султонова, Нурхон. "ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В РАЗВИВАЮЩИХ ЦЕНТРАХ." *Interpretation and researches* 1.1 (2023).
11. F.Qodirova Maktabgacha pedagogika-Toshkent 2019 yil