

**АДАПТАЦИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ  
И ИГРАМ**

Сидикова Гулбахор Сабировна

Предподаватель факультета физической культуры

Ашурова Ибодат Илхомовна

Студентка Факультета физической культуры

**Annotatsiya**

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi jismoniy o'yinning ahamiyati va uning bolalar farovonligiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Unda jismoniy faollik va o'yinning afzalliklari, masalan, qo'pol va nozik vosita ko'nikmalarini rivojlantirish, kognitiv funktsiyalar, ijtimoiy o'zaro ta'sir, ishonch va o'z-o'zini hurmat qilish muhokama qilinadi.

**Аннотация**

В этой статье рассматривается важность физической игры в дошкольном возрасте и ее влияние на благополучие детей. В нем обсуждаются преимущества физической активности и игр, такие как развитие крупной и мелкой моторики, когнитивных функций, социального взаимодействия, уверенности и самооценки.

**Annotation**

This article examines the importance of physical play in preschool age and its impact on children's well-being. It discusses the benefits of physical activity and games, such as the development of large and fine motor skills, cognitive functions, social interaction, confidence and self-esteem.

**Kalit so'zlar:** Maktabgacha yoshdagi bolalar, jismoniy faollik, o'yinlar, moslashish, ko'nikmalar, vosita qobiliyatlari, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy o'zaro ta'sir, ishonch, xavfsiz muhit

**Ключевые слова:** Дошкольники, физическая активность, игры, адаптация, навыки, моторика, когнитивное развитие, социальное взаимодействие, доверие, безопасная среда

**Key words:** Preschool children, physical activity, games, adaptation, skill, motor skills, cognitive development, social interaction, trust, safe environment.

Основными задачами физического воспитания детей дошкольного возраста в дошкольных учреждениях, в семье являются воспитание их здоровыми и сильными, закаливание организма, правильная организация воспитания и обучения. Оздоровительные задачи дошкольников - это важнейшая задача физического воспитания, заключающаяся в сохранении жизни ребенка, укреплении его здоровья, самосохранении путем закаливания организма, повышении его устойчивости к различным заболеваниям.

Анатомические, физиологические (физические) и психологические особенности, характерные для определенного возрастного периода детей дошкольного возраста, называются возрастными особенностями. С учетом этих возрастных особенностей организуется учебно-воспитательная работа. Тогда влияние воспитания на развитие ребенка будет сильным. Чтобы узнать индивидуально-специфический характер ребенка, важно знать общие типы темперамента и методику изучения индивидуальности ребенка. Темперамент-это совокупность индивидуально-психологических характеристик личности, от латинского "temperamentum", что означает "отношение частей друг к другу".

Существуют также специфические закономерности развития различных возрастных периодов. Физическое и психическое созревание дошкольника условно делится на следующие периоды:

|  |                            |                                      |
|--|----------------------------|--------------------------------------|
| Младенчество (до 1 года);                  | Ранний возраст (1-2 года)  | Первая возрастная группа (2-3 года); |
| младший возраст (3-4 года);                | средний возраст (4-5 лет); | Старший возраст (5-6 лет);           |
| Подготовительный период к школе (6-7 лет). |                            |                                      |

Особенности развития детей раннего возраста. Период развития человека начинается в утробе матери. Ребенок проходит очень быстрый процесс развития и сложный период развития в течение девяти месяцев в утробе матери. Даже в этот период ребенок в определенной степени подвергается

воздействию внешней среды. Вот почему важно убедиться, что этот эффект положительный.

Младенец весит 3,5 кг при рождении и 50 см при росте, в трехмесячном возрасте он весит около 5 кг при росте 60 см, а в 6 месяцев он весит около 7 кг при росте 64 см.

В возрасте до одного года на развитие ребенка в основном влияет Семейная среда, и его следует кормить грудным молоком. Ребенок в этот период приобретает способность понимать речь, осмысливать, воспринимать движения, узнавать членов семьи, даже если у него нет речи. Именно поэтому с младенчества и до трехлетнего возраста у ребенка интенсивно развивается речь и мышление. Первые слова ребенок начинает произносить в возрасте до года. В этот период взрослым, в основном членам семьи, необходимо наладить правильный уход за малышом. Говоря "пока ребенок не понимает", он не должен быть равнодушен к нему, правильно произносить название предметов в окружающей обстановке и открывать широкие возможности для правильного развития своей речи.

Вот почему его нужно учить читать стихи и танцевать, начиная с того же периода. У них формируется умение петь в сопровождении взрослых, действовать в соответствии с музыкой, чувствовать мелодию.

Когда дети этого возраста концентрируются вместе, у них начинают формироваться навыки взаимодействия. Учебно-воспитательная работа должна быть направлена на развитие тех же навыков, которые начали формироваться у детей, и превращение их в компетенции.

Особенности развития младшей группы (дети 3-4 лет). Когда ребенку исполняется 3 года, его физический рост несколько замедляется. Его вес в этот период составляет 14-15 кг., достигает 90-95 см в высоту. Ребенок становится физически намного более реальным, развивается нервная система. Совершенствуются органы опорно-двигательного аппарата. 3-летние дети приобретают навыки управления своим поведением в течение короткого периода времени. У них повышается самостоятельность, развивается сенсорное и сенсорное восприятие. Формируются навыки игры в команде. Расширяется возможность дифференциации трудовой деятельности, осуществляемой на игровой основе. Проявляются первые проявления изобразительной деятельности, а также строительно-монтажной деятельности. У трехлетних детей частично центрируется внимание, укрепляется память, начинается процесс восприятия материального бытия, появляются возможности для гипотезирования.

Ведущую роль в этом играет игровая деятельность. Данная программа направлена на определение системы учебных занятий, которые откроют широкие возможности для расширения и развития той же деятельности.

Особенности развития средней группы (дети 4-5 лет). Когда ребенок достигает четырехлетнего возраста, его физический рост несколько ускоряется, за этот период рост увеличивается до 105-108 см, а вес - до 18-19 кг. В этот период мозг ребенка быстро развивается. Совершенствуется деятельность коры больших полушарий. В развитии основных движений у ребенка происходят серьезные - качественные изменения, при их выполнении повышается естественность, у детей формируется умение сравнивать. Речь детей в этом возрасте будет беглой, память достаточно глубокой, уровень самостоятельного мышления будет несколько развитым. Стремится самостоятельно выполнять все движения и действия. В этом возрасте ребенок становится невероятно активным, игривым, чрезвычайно любознательным. Он охотно посещает любое мероприятие. Именно поэтому важно правильно их кормить, вовремя укладывать спать, беречь здоровье, контролировать свое психическое состояние, следить за тем, чтобы они были в бодром настроении. Целесообразно направлять содержание занятий с ними именно на это.

Особенности развития старшей группы (дети 5-6 лет). Рост ребенка в этот период увеличивается на 7-8 см. Его ноги развиваются быстрее, чем туловище, весит 20-22 кг. Позвоночник детей может быстро искривляться из-за того, что их кости не затвердевают. Вот почему особое внимание следует уделять поддержанию правильного роста костей. Их сердце увеличено в 4-5 раз по сравнению с сердцем ребенка, но их мышцы еще недостаточно укреплены. К шести годам нервные клетки коры головного мозга развиваются и приближаются по весу и внешнему виду к взрослым. Именно поэтому к нервам ребенка требуется относиться очень осторожно. В случае дефекта в этой деятельности ребенка необходимо принять меры по его профилактике.

Особое внимание следует уделить развитию словарного запаса детей этого возраста. Слова в их речи должны полностью удовлетворять потребности ребенка в выражении мысли. В этот период у детей должно развиваться математическое мышление, навыки счета. Необходимы предварительные экономические концепции. Особое внимание желательно уделить интенсивному развитию у ребенка способности к гипотезе.

Особенности развития подготовительной к школе группы (дети 6-7 лет). На седьмом году жизни ребенка объем движений в нем расширяется и уточняется, в его теле начинается взаимная адаптация движений. Дети в возрасте 6-7 лет начинают обретать самоконтроль и контроль над своими действиями. У мальчиков в этом возрасте развивается самостоятельная деятельность, инициатива, формируется желание прислушиваться к мнению взрослых. Рост ребенка в этот период достигает 120 см, вес 22-24 кг. В этом возрасте ребенок становится закаленным, любознательным, может контролировать свое здоровье. Его интенсивно развиваются сила восприятия и мышление, начинается стремление к познанию материального бытия. У детей начинают формироваться гигиенические навыки.

В процессе подготовки ребенка к школе необходимо пробудить в нем страсть к обучению новому виду деятельности-образованию. На этом этапе необходимо обучать элементам начального обучения с целью подготовки детей к духовному вступлению в образовательный процесс.

В школу может быть принят любой шестилетний ребенок. Для этого он должен быть готов к обучению физически, умственно и умственно. При определении уровня готовности детей к школе необходимо опираться на заключения диагностических центров. В качестве альтернативы необходимо, чтобы материально-техническая база школы была способна обучать шестилетних детей. Когда уровень педагогико - психологических знаний, нравственность и личностные качества воспитателя будут достойны для обучения и воспитания шестилетних детей, он будет иметь право обучать шестилетних детей. Поэтому и дети 6-7 лет, школы, которые их принимают, и педагоги, которые обучают этих детей, должны диагностироваться индивидуально с педагогико - психологической точки зрения и только потом включаться в образовательный процесс.

Следовательно, возрастные особенности их развития у воспитанников ДОО многочисленны и значительны. Вес, рост, психологический характер, способности, степень восприимчивости ребенка к информации извне, рост его точки зрения, словарный запас-все это приобретает огромное значение в его развитии в соответствии с возрастом. Всестороннее нормальное развитие ребенка с рождения и до достижения дошкольного возраста должно находиться под наблюдением. Потому что всесторонне здоровый ребенок-это будущее нашего государства.

Обучение детей движениям в процессе физического воспитания осуществляется в самостоятельной деятельности детей как под непосредственным руководством воспитателя, так и под его наблюдением. При обучении двигательной деятельности развиваются познавательные, волевые и эмоциональные силы ребенка, формируются его практические двигательные навыки. Обучение действиям к чувству, мышлению, постепенно формирующемуся мировоззрению, нравственным качествам внутреннего мира ребенка; целенаправленно воздействует на двигательную деятельность, выполняемую детьми, полезную для здоровья и общефизического развития.

Образовательное содержание составляют физические упражнения, подвижные игры, отобранные в соответствии с государственными требованиями к образованию и воспитанию детей дошкольного возраста. В процессе обучения взрослый дает детям опыт целенаправленной деятельности. Его содержание также включает опыт приобретения действий, которые служат развитию и совершенствованию. При работе с детьми дошкольного возраста необходимо учитывать их возрастные особенности, определенные знания, заложенные в сознательной двигательной деятельности ребенка; единство знаний о методах деятельности, деятельности и умений и навыков их выполнения, обучающих ребенка действиям, составляют компоненты, вытекающие из процессов работы. Одной из частей является опыт творческой деятельности.

Человек, не обученный с детства самостоятельному мышлению и усваивающий все после того, как оно было готово, не может проявлять качества, данные ему природой. Поэтому общество не может совершенно равнодушно смотреть на приучение подрастающего поколения к творческой деятельности. В процессе воспитания двигательной активности взрослые (родители, воспитатели), учитывая психофизиологические особенности развития детей, ставят перед ними новые двигательные задачи. Растущее решение ребенком новых двигательных задач в процессе упражнений и возникающие в связи с этим большие возможности изменяют характер и качество движений. Что очень характерно для этого возрастного периода, так это то, что в процессе обучения новым упражнениям он приобретает как бы новое качество. Потому что походка ребенка в начальное время и в конце второго года совершенно разная. Это явление можно представить как диакритическое отрицание новизны старого, как

объективное условие всего развития и разрешения конфликтов, как движущий фактор. Развитие в каждой области не может проходить без отрицания предшествующих форм жизни. Такой сложный процесс развития протекает непрерывно во взаимодействии внешних и внутренних условий.

Преодоление трудностей и решение новых задач создает у ребенка позитивный эмоциональный настрой. Эта достигнутая цель вызвана новыми мышечными ощущениями в соответствии с оценкой воспитателя. Закрепление происходящих изменений служит пробуждению стремления к более высоким достижениям. Этот сложный процесс всегда должен находиться под контролем воспитателя. С одной стороны, необходимо обеспечить понимание ребенком новой задачи движения, с другой - привить ребенку самостоятельность и мотивацию к ее осуществлению на основе имеющихся реальных возможностей движения и возникающих у него интересов, эмоций. Воспитание требует от ребенка сосредоточенности внимания, активного воображения, активного мышления, развития памяти: например, если учебный процесс приобретает интерес и носит эмоциональный характер – эмоциональный; если образец действия показан воспитателем образно и выполняется детьми - образный; двигательная игра и последовательность выполнения всех элементов упражнения при их самостоятельном выполнении, когда задачи осмыслены и запомнены, словесно – логические упражнения связаны с практическим выполнением детьми самих себя - двигательного действия. Для этого обучение должно быть свободным, только тогда упражнения можно выполнять осознанно, самостоятельно.

Нравственное воспитание в воспитании детей напрямую связано с формированием духовного чувства и сознания ребенка, с развитием у него таких нравственно-волевых качеств, как благородство и взаимопомощь, целеустремленность, честность, справедливость. Весь процесс обучения правильным движениям воспитывает у детей эстетические чувства. Большое значение приобретает внешнее оформление костюмов детей и воспитателей, пособий по физкультуре и др. Организация образовательного процесса позволяет тренировать детей в тех трудовых действиях, в которых они способны. Воспитатель просит детей сами содержать физкультурный инвентарь в порядке и чистоте регулярно требует. Дежурные заботятся об этом в первую очередь и аккуратно расставляют необходимые предметы.

При этом они также учитывают порядок расположения предметов и инвентаря, чтобы всем детям было удобно ими пользоваться.

Дети время от времени моют воздушные шары, мячи и т. д. и протирают большую технику. В такой мероприятии участвуют все воспитанники под руководством воспитателя. Таким образом, в процессе обучения действиям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется осознанное отношение к собственной деятельности и в связи с этим целеустремленность, организованность. Все это является реализацией общего подхода к учебному процессу во взаимодействии. Этот процесс служит формированию всесторонне развитой личности.

### **Литература**

- 1.Umirov, S. (2024). TECHNIQUE OF HIGH QUALIFICATION IN WRESTLING. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 3(13), 51-57.
- 2.Umirov, S., & Bobomurodova, S. (2022). BOLALARNI SPORTI SELEKSIYASINING PEDAGOGIC-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 1(6), 33-38.
- 3.Umirov, S. B. (2022). KURASH SPORT TURI TARIXI. Academic research in educational sciences, 3(4), 1272-1277.
- 4.Sabirovna, G. S. (2024). IMPROVING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOLERS THROUGH A WELLNESS WORK SYSTEM. HOLDERS OF REASON, 2(4), 93-103.
- 5.Sabirovna, G. S. (2024). IMPROVING HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOLERS THROUGH A WELLNESS WORK SYSTEM. HOLDERS OF REASON, 2(4), 93-103.
- 6.Sidikova, G., & Tojimatova, F. (2024). THE MAIN DIRECTIONS OF THE DEVELOPMENT OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN PRESCHOOL AGE IN A PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION. Академические исследования в современной науке, 3(10), 75-82.
7. Sidikova, G., & Isakova, D. (2024). THE ROLE OF THE FAMILY AND PRESCHOOL INSTITUTIONS IN SHAPING CHILDREN'S HEALTH. Академические исследования в современной науке, 3(13), 108-117.

8. Sidikova, G., & Jamolov, S. (2023). AGE-SPECIFIC CHANGES IN THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN. Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences, 3(4), 60-67.
9. Ilxomovich, A. B. (2024). THE ROLEX OF PHYSICAL EDUCATION IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS. HOLDERS OF REASON, 2(5), 320-326.
10. Сидикова, Г. С. (2023). ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ У НИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. HOLDERS OF REASON, 1(3), 2-15.
11. Sabirovna, S. G. (2023). WAYS TO ORGANIZE PILOT WORK AIMED AT THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN AND THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THEM. Conferencea, 1-15.
12. Sidikova, S. G., & Mohidil, M. (2023). HARDENING AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL CHILDREN. Conferencea, 119-134.