



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH MAZMUNI

Raximova Dilfuza Nurmetovna

Xorazm viloyati Shovot tumani 8 -son Davlat maktabgacha
ta'lim tashkiloti tayyorlov guruh tarbiyachisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8419887>

Anatatsiya: Ushbu tezisda maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish mazmuni haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim yoshidagi bola, jismoniy rivojlanish, intellektual rivojlantirish, sog'lom turmush tarsi, ko'nikmalar.

Аннотация. В данной статье рассматривается содержание формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников.

Ключевые слова: дошкольник, физическое развитие, интеллектуальное развитие, здоровый образ жизни, навыки.

Annotation. This article discusses the content of the formation of healthy lifestyle skills in preschoolers.

Keywords: preschooler, physical development, intellectual development, healthy lifestyle, skills.

Maktabgacha yoshdagi davr har bir inson hayotidagi eng muhim davrlardan biridir. Aynan shu yillarda bolaning salomatligi, barkamol, aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining poydevori qo'yiladi va shaxsning shaxsiyati shakllanadi. Hozirgi kunda umumjahon madaniyatining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan sog'liqni saqlash, harakatlarni rivojlantirish va umuman bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash bo'yicha ishlarni takomillashtirish bo'yicha dolzarb mavzu. Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lom turmush tarziga odatlantirish, jismoniy tarbiyaning mavjud vositalaridan foydalanish, ta'lim va tarbiya vazifalarini hal qilish uchun foydali natijalarini jamlash. Maktabgacha ta'lim tashkiloti va oila bilan hamkorlikda turli xil mehnat shakllaridan foydalanib sog'lom turmush tarzini yaratishga chaqiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasasining mikromuhiti nafaqat sanitariya-gigiyena talablariga javob berishi kerak. U asab tizimining gigiyenasi, psixologik xavfsizligi, ijtimoiy munosabatlar gigiyenasi talablariga javob berishi kerak. Masalan, nafaqat bolalarni tegishli vaqtda yotqizish, balki ular buni qanday qilishlari, chuqur, sog'lom uyquni qanday talab darajasida bajarishlari muhimdir. Bundan tashqari, bolalar uyg'onganda qulay bo'lishini ta'minlash juda muhimdir. Bolalarning ehtiyojlarini mukammal ta'minlash ular uchun zarur



ITALY

SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



ITALY

shart-sharoitlarni yaratish, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni kiritamiz. Sog'lom turmush tarzini bolalarda shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biridir. Sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish yetarli darajada ta'minlanganligi, shart-sharoitlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi uni bartaraf qilishga to'sqinlik qilmoqda. Pedagoglar mehnatini rejalashtirish, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishda oila bilan hamkorlikda ishlash, bu jarayonda kattalar rolini ro'yobga chiqarishga yetarlicha e'tibor berilmayapti. Shuningdek, subyekt-fazoviy muhitni tashkil etish va tegishli uslubiy ta'minot bo'yicha ishlab chiqilgan tavsiyalar mavjud emas.

Bolalar MTTsining ustuvor yo'nalishi bolaning jismoniy rivojlanishi, uning sog'ligini saqlash bo'lishi kerak.

Bolalar sog'ligini mustahkamlash bir kishining harakati emas, butun pedagogik jamoa va ota-onalarning maqsadli, rejali ishidir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarning sog'ligini saqlash va mustahkamlash barcha pedagoglarning maqsadi asosiy vazifalaridan biridir.

Bolani har qanday vaziyatda to'g'ri tanlashga o'rgatish kerak, faqat sog'liq uchun foydali bo'lgan narsani o'rgatish va zararli bo'lgan barcha narsalarni rad etishni o'rgatish lozim.

Badiiy so'z, bolalar kitobining maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'sirini hisobga olsak, tarbiyaviy ishlarda sog'lom turmush tarzi mavzusiga oid ertaklar, hikoyalar, bolalar qofiyalari, latifalar, qo'shiqlardan foydalaniladi.

O'ynoqi, ertak shaklida bolalar o'z-o'zini massaj qilish usullarini, nafas olish mashqlarini, ko'z mashqlarini o'zlashtirishlari va vosita ko'nikmalarini rivojlantirishlari kerak. Ular tananing tuzilishi, har bir muhim organning inson uchun ahamiyati va boshqalar bilan tanishadilar.

Bolalar musiqali va ritmik rolli o'yinlar shaklida jismoniy tarbiyani juda yaxshi ko'radilar.

Shuningdek, bolalar bilan sog'lom turmush tarzi - ertalabki mashqlar, qattiqlashuv, ochiq o'yinlar bo'yicha suhbatlar o'tkazish kerak. Qiziqarli she'rlar, ertaklar - sport mashg'ulotlariga qiziqish uyg'otadi, yaxshi odatlarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Bolalar uchun fitnes - bu bola uchun to'plangan energiyani tashlash, qiziqarli va bolalar MTTsida vaqtni foydali o'tkazish uchun ajoyib imkoniyatdir. Bolalar fitnes mashg'ulotlarini qo'llashda har bir bolaga individual yondashish, bunday mashqlarni tanlash, qaysi bolalar o'zlarini qulay his qilishlari kerak,





ITALY

SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



ITALY

chunki guruhdagi barcha bolalar har xil. Kimdir ochiq havoda o'yinlarni yaxshi ko'radi, kimdir raqsga tushadi, kimdir teatr tomoshalarini yaxshi ko'radi.¹

Tarbiyachi bolalarga ta'limiy faoliyatlarida turmush tarzining salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o'rni, inson umrini davrlarga bo'lish, bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, jismoniy holatini aniqlash, bolalik davrida uchraydigan anatomik va fiziologik nuqsonlarni to'g'ri holatga keltirish, to'g'ri qaddi-qomatning gigiyenik asosi, bolalarda uchraydigan qomatning buzilish turlari, sabablari va uni tuzatish usullari, jismoniy tarbiyaning gigiyenik asoslari, organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan quyosh, havo va suvdan foydalanish, sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati haqida tushunchalarni shakllantirmog'i kerak bo'ladi.

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosi. Kun tartibi bolalarning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, bolalarning turli mazmundagi faoliyati – o'yin o'ynashi, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, kun tartibi bilan, ketma-ket bajarishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma bolalarda ham bir xil bo'la olmaydi va u bolaning yoshi, sog'ligi, ish qobiliyatiga muvofiq tuziladi va uning umumiy talablariga:

- kun tartibini ishlab chiqishda aqliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi,

- o'yinlarning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi,

- har kuni muayyan vaqtda ovqatlanish,

- ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish,

- ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Bolalarning sog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq. To'g'ri uyushtirilgan kun

tartibi organlarning har tomonlana:

- to'g'ri rivojlanishi;

- irodaning mustahkamlanishi;

- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Respublikadagi MTTlarda haftalik ta'limiy faoliyatlar belgilanishida O'zbekiston Respublikasining sog'likni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, mahalliy maktabgacha ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:





ITALY



ITALY

-ta'limiy faoliyatlar gigiyenik jihatdan tashkil qilishni ro'yhatdan o'tkazilishi;

-ta'limiy faoliyatlar orasidagi tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;

-kun va hafta davomida o'tkaziladigan ta'limiy faoliyatlar miqdori me'yorida bo'lishi;

- ta'limiy faoliyat xonalarini bolalarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlashini uyushtirish.

MTT tarbiyalanuvchilarini sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni salomatligi uchun tahdid soluvchi har qanday zararli odatlarga qarshi faol tura oladigan, mustaqil fikrga ega bo'lgan, katta ishonch hamda maqsad bilan yashaydigan fidoiy, yuksak ma'naviyatli barkamol inson etib tarbiyalash kabi ustuvor vazifadir.

Tavsiya etilayotgan ushbu metodik kompleks "Sog'lom turmush tarzini takomillashtirish" oila va uzluksiz ta'lim tizimida bolalardagi salomatlik, sog'lom turmush tarzi motivatsiya, ehtiyotlik, qiziquvchanlik, sog'lom avlod kelajagini ta'minlashga intiluvchanlik hamda o'z salomatligiga ongli munosabatda bo'lish kabi fazilatlarni takomillashtirishga qaratilgan. Ushbu ustuvor vazifalarni amalga oshirish maqsadida "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish" dasturi ishlab chiqildi. Unda dasturning mohiyati, maqsad va vazifalari, mazmuni ifodalangan bo'lib, yoshlarni yuksak ma'naviyatli shaxs qilib tarbiyalash, ularni mustaqil hayotga tayyorlashda muhim tayanch tushunchalar sifatida "Salomatlik saboqlari", "Zararli odatlarga qarshi immunitetiga shakllantirish", "Psixologik barqarorlik" belgilab olingan.

Salomatlik saboqlari. Salomatlik saboqlari tushunchasi - sog'lom turmush tarzi kun tartibi rejasiga ega bo'lish, aql - idrok bilan tanani chiniqtirish,

suyak - muskul me'yoriy harakatlar bilan bardam- baquvvatlashtirish, ruhiy va ma'naviy jihatdan o'zini-o'zi to'g'ri nazorat qilish, kun tartibi, sifatli ovqatlanish, gipodinamiya - kam harakatlilikka yo'l qo'ymaslik hamda boshqa hayot faoliyatiga egalik.

Gigiyenik madaniyatga egalik (yun. ureshov - sog'lom, madaniyat - arab. madinalik, talim tarbiya ko'rgan) - tibbiyotning bir sohasi; turmush va mehnat sharoitlarining kishilar sog'lig'iga ta'sirini o'rganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi. Shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik kun tartibi yo'li bilan odam sog'ligini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir



ITALY

SCIENCE AND INNOVATION IN THE EDUCATION SYSTEM

International scientific-online conference



ITALY

kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Maktabgacha ta'lim
2. muassasalari faoliyatini takomillashtirish to'g'risida" gi 528-sonli Qarori (2017- yil, 19-iyul),
3. "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha
4. rivojlantirish Kontsepsiyasi"
5. Александрова Э.Ю. "Соғликни сақлаш ороли" дастури асосида "Мактабгача таълим муассасаларида дам олиш ишлари" ўқитувчи "Волгоград 2007
6. Anisimova T.G., Ulyanova S.A. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri holatni shakllantirish va tekis oyoqlarni to'g'rilash" "O'qituvchi" nashriyoti Volgograd 2009 yil
7. Казаковцева Т.С., Косолапова Т.Л. "Соғлом келажак сари" Киров 2004 йил

