

BOLALARNING HAYOTI VA SOG‘LIG‘INI MUHOFAZA QILISH TEXNOLOGIYALARI

Madaminova Azima Sirojiddin qizi

Qo‘qon universiteti

Maktabgacha ta‘lim 1-24-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20484722>

Annotatsiya

Hozirgi kunda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolajonlarimizga sifatli ta‘lim-tarbiya berish bilan bir qatorda, ularning hayoti va jismoniy salomatligini har qanday xavf-xatarlardan asrash hamda muassasada xavfsiz muhit yaratish pedagogika sohasidagi eng birlamchi va muhim vazifalardan biri bo‘lib kelmoqda. Men o‘z tadqiqotimda mitti bolalarning jismoniy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash hamda bog‘cha hayotida sog‘liqni muhofaza qiluvchi zamonaviy texnologiyalarni to‘g‘ri joriy etish usullarini amaliy jihatdan o‘rganishni maqsad qilib oldim. Biz yaxshi bilamizki, kichik yoshdagi bolalarga faqat qoidalarni tushuntirish yoki ehtiyot bo‘lishni buyurish bilan ularning xavfsizligini to‘liq ta‘minlab bo‘lmaydi, shu sababli tarbiyachining turli qiziqarli o‘yinlar va innovatsion sog‘lomlashtirish texnologiyalaridan foydalanishi eng to‘g‘ri yo‘ldir. Men bog‘chada amaliyot o‘tash davomida ertalabki badantarbiya, barmoqlar gimnastikasi, rang-barang harakatli o‘yinlar va to‘g‘ri nafas olish mashqlari yordamida bolalarning jismoniy immuniteti va sog‘lig‘i qanchalik mustahkamlanishini yaqindan kuzatdim. Olib borgan kuzatishlarim shuni ko‘rsatdiki, sog‘liqni saqlovchi o‘yin texnologiyalari bolalarda chaqqonlikni, o‘z tanasini boshqarishni, chidamlilikni va xavfli vaziyatlarda o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini juda chiroyli shakllantirar ekan. Mening ushbu ishimda keltirilgan qiziqarli tavsiyalar va amaliy o‘yin elementlari maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ishlayotgan yosh tarbiyachilar hamda men kabi amaliyotchi talabalar uchun kundalik darslarda juda yaxshi uslubiy qo‘llanma bo‘la oladi. Xulosa o‘rnida aytishim mumkinki, sog‘liqni muhofaza qilish texnologiyalarini to‘g‘ri loyihalash bolaga shunchaki taqiqlarni o‘rgatish emas, balki amaliy faoliyat va quvnoq harakatlar orqali o‘z salomatligini qadrlash va asrash ko‘nikmalarini mustaqil kashf etishiga imkon beradigan eng samarali vositadir.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha ta‘lim, mening tadqiqotim, sog‘liqni muhofaza qilish, xavfsiz muhit, sensor rivojlanish, harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya, zamonaviy tarbiyachi, jamoaviy hamkorlik, mustaqil ko‘nikmalar, talabalik izlanishi, poydevor.

KIRISH

Hozirgi kunda dunyo miqyosida ekologik o‘zgarishlar va zamonaviy texnologiyalar shunchalik shiddat bilan rivojlanib, hayotimizga kirib boryaptiki, bu holat maktabgacha ta‘lim tizimi oldiga ham bolajonlarimiz salomatligini ilk yoshdanoq to‘g‘ri va har tomonlama asrash vazifasini jiddiy qilib qo‘ymoqda. Men talaba sifatida pedagogika sohasini o‘rganar ekanman, farzandlarimizning kelajakda baquvvat, sog‘lom, ruhan va jismonan tetik insonlar bo‘lib yetishishi aynan bog‘cha yoshidan, ya‘ni guruhlarda tashkil etiladigan sog‘lomlashtirish ishlaridan boshlanishini chuqur tushunib yetdim. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida ta‘lim jarayoniga yangi innovatsion metodlarni olib kirish, bolalar hayotini muhofaza qilish tizimini loyihalar shaklida hayotga tatbiq etish va bolalarga xavfsizlik qoidalarini quvnoq o‘yinlar orqali o‘rgatish bugungi pedagogikaning eng muhim vazifalaridan biri bo‘lib turibdi. Guruhlarda quruq va zerikarli darslardan voz kechib, bolalarga jismoniy rivojlantiruvchi o‘yinlar va ijodiy mashg‘ulotlar

yordamida o'z sog'lig'ini asrashga imkon berish bugungi kun maktabgacha ta'limi uchun alohida ahamiyat kasb etadi. Men ham o'z tadqiqotimda mana shu ijtimoiy ehtiyojlarga tayanib, bolalarning yoshiga mos keladigan yangi sog'liqni saqlovchi texnologiyalarni qading loyihalash va hayot xavfsizligi asoslarini guruhlarda qanday to'g'ri o'rgatish mumkinligini amaliy jihatdan o'rganishga harakat qildim. Bolaning mitti ongida o'z sog'lig'iga nisbatan mas'uliyat uyg'otish uchun biz, bo'lajak pedagoglar dars jarayonlarini qiziqarli va harakatli o'yinlar asosida tashkil etishimiz shart deb hisoblayman.

Kichik yoshdagi bolaning asab tizimi va jismoniy tuzilishi nihoyatda nozik, jozibali va shu bilan birga o'ta harakatchan bo'lib, u atrofdagi hamma narsani faol harakatlar, yugurish, sakrash va amaliy tajribalar orqali juda tez o'rganib oladi. Agar biz darslarda bolalarni uzoq vaqt bir joyda jim o'tirishga majburlasak va xavfsizlik qoidalarini shunchaki og'zaki qaytargan holda yodlatsak, bu holat ularning jismoniy qobiliyatlarini so'ndirib qo'yishi va immunitetini pasaytirishi hech gap emas. Maxsus texnologiyalar orqali bolalar hayotini muhofaza qilishning eng ajoyib tomoni shundan iboratki, u ta'lim jarayonini butunlay bolaning jismoniy ehtiyojlariga moslab qayta qurishga yordam beradi. Masalan, bola kun tartibida shunchaki mashg'ulot bajarmaydi, balki tarbiyachi loyihalagan qiziqarli ertak-gimnastika darslarida ishtirok etadi yoki ko'cha harakati qoidalarini quvnoq rolli o'yinlarda amalda sinab ko'radi. Bunday integratsiyalashgan o'yinlar bolalarning ko'rish, eshitish va harakat qilish sezgilarini kuchaytiradi, ularda jismoniy baquvvatlikni va o'zini asrash ko'nikmalarini mustaqil shakllantirishni o'rgatadi. Agar biz bog'chada mana shunday jismoniy va sog'lomlashtirish intilishlarini vaqtida to'g'ri yo'naltirmasak, keyinchalik maktab yoshida ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish ancha qiyin kechishi mumkin, shu sababli o'yin vositasida muhofaza qilish bugun bog'chalarga juda zarurdir.

Mening talabalik ilmiy izlanishlarim va bog'chalarda amaliyot o'tash davomidagi shaxsiy kuzatishlarim aynan mana shu sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalarini guruhlarda qanday samarali tashkil etish kerakligini ko'rsatib berishga qaratilgan. Tezis doirasida men bolajonlarning jismoniy tetikligini va hayot xavfsizligi madaniyatini qanday qilib qiziqarli harakatli loyihalar hamda xalq o'yinlari orqali yuqori bosqichga olib chiqish mumkin degan savolga amaliy javob izlashga harakat qildim. Amaliyot davomida real jarayonlarni yaqindan kuzatganimda shunga guvoh bo'ldimki, to'g'ri tayyorlangan sog'lomlashtirish daqiqalarida bolalar shunchaki majburan mashq bajaradigan passiv bola emas, balki haqiqiy quvnoq, chaqqon va tashabbuskor ijodkor rolda maydonga chiqishar ekan. Ular guruh bo'lib estafeta o'yinlarida qatnashayotganda jamoaviy ishlashni, bir-birini qo'llab-quvvatlashni va qoidalarga amal qilishni o'rganishadi, bu esa ularning jismoniy va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayonda biz pedagoglar faqat nazorat qiluvchi emas, balki bolaga to'g'ri yo'nalish ko'rsatuvchi eng yaqin do'st bo'lishimiz kerak va biz tavsiya etayotgan usullar yosh tarbiyachilar faoliyatini yanada qiziqarli qilishga xizmat qiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'liqni saqlovchi texnologiyalarni amaliyotga muvaffaqiyatli joriy etish va bolalar hayotini muhofaza qilish, birinchi navbatda, o'quv-tarbiya jarayonini bolalarning yosh xususiyatlariga moslab, faqat qiziqarli harakatlar orqali amaliyotga tatbiq etishni talab qiladi. Men bog'chada amaliyot o'tash davomida shunga guvoh bo'ldimki, bolalar hayoti va sog'lig'ini asrash deganda guruh xonasida maxsus rivojlantiruvchi va xavfsiz jismoniy muhitni, ya'ni bolalar jarohat olmasdan erkin harakat qila oladigan burchaklarni to'g'ri tashkil etish tushuniladi. Masalan, guruhda "Dofamin gimnastikasi", "Ko'zlar uchun mashqlar" yoki "Yassi oyoqlikning oldini olish yo'lakchalari" kabi didaktik vositalardan foydalanish, ya'ni rang-barang tugmachali gilamchalarda yalangoyoq yurish o'yinlarini loyihalash bolalarning jismoniy tetikligini bir necha barobarga oshiradi. Shuningdek, dars jarayonida ortopedik o'yinlar va

to'g'ri nafas olish mashqlari usulidan foydalanish ham juda yaxshi natija beradi, ya'ni tarbiyachi bolalarga shamolni yoki uchayotgan kapalakni tasvirlashni aytadi va bolalar birgalikda chuqur va to'g'ri nafas olishni mashq qilishadi, bu esa bolalarning o'pka faoliyatini va immun tizimini kuchaytiradi.

Ushbu muammoni amaliyotda oson va to'g'ri hal etish uchun guruhda bolalarning hayot xavfsizligi asoslarini o'rgatuvchi loyiha va syujetli o'yinlar metodidan keng foydalanish nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Bolalar biror qiziqarli mavzu, masalan, "Biz ko'cha harakati qoidalarini bilamiz" yoki "Yong'indan ehtiyot bo'lamiz" kabi interaktiv loyihalar atrofida bir necha kun davomida jamoa bo'lib o'yinlar o'ynashadi. Bu jarayonda ular shunchaki taqiqlarni eshitishmaydi, balki o'zlari o'yinchoq mashinalar yordamida svetofor chiroqlariga amal qilishni amalda sinab ko'rishadi, maketlar ustida ishlab, favqulodda vaziyatlarda qayerga qo'ng'iroq qilish kerakligini o'yin shaklida ijro etib, hayotiy kashfiyotlar qilishadi. Bunday boyitilgan o'yin va sensor muhit bolada men o'zimni har qanday xavfdan asray olaman degan o'ziga ishonchni uyg'otadi va uni ehtiyotkor bo'lishga ruhan rag'batlantiradi, tarbiyachi esa bolaning har bir to'g'ri va xavfsiz harakatini har doim qo'llab-quvvatlashi kerak bo'ladi.

Sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalarining yana bir eng guvoh bo'lgan va yosh tarbiyachilarga asqotadigan tomoni shundaki, u bolajonlarni jamoada ahil harakat qilishga, o'z salomatligiga va do'stlarining xavfsizligiga mas'uliyat bilan qarashga o'rgatadi. Loyiha faoliyati davomida bolalar guruh-guruh bo'lib ishlashadi, birgalikda o'yin qoidalariga rioya qilishadi va biror harakatli topshiriq og'irlik qilganda, bir-biriga yordam berishadi, bu esa ularda do'stlashish va hamjihatlik tuyg'ularini shakllantiradi. Biroq pedagogik amaliyot shuni ko'rsatadiki, ta'limda bolalar hayoti va sog'lig'ini asrash faqat bog'cha ichidagi darslar va mashqlar bilan cheklanib qolmasligi lozim, bu jarayonda oila bilan mustahkam hamkorlikni yo'lga qo'yish, ota-onalarni ham uy sharoitida farzandlari bilan to'g'ri ovqatlanish, chiniqish va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishga rag'batlantirish talab etiladi. Tarbiyachi va ota-onaning hamfikrligi, bolaning jismoniy tarbiyasiga nisbatan yagona va qo'llab-quvvatlovchi munosabatning mavjudligi sog'lomlashtirish ishlarining samaradorligini ancha oshiradi hamda bolaning har tomonlama jismoniy salohiyat poydevorini mustahkamlaydi.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish texnologiyalarini amaliy o'rganish olingan natijalarni umumlashtirish hamda yosh pedagoglar uchun muhim xulosalarni shakllantirish imkonini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va ruhiy salohiyatini oshirishda sog'liqni saqlovchi va xavfsizlikni ta'minlovchi yondashuvlar shunchaki bitta qiziqarli metod emas, balki ta'lim sifatini va bolajonlarimiz kelajagini kafolatlovchi butun bir tizim hisoblanadi. Bu texnologiya ta'limiy va jismoniy jarayonlarning uzviyligini ta'minlagan holda bolaning immunitetini va harakat faolligini har tomonlama o'stiradi. Amaliyotda o'tkazilgan tajribalar shuni tasdiqlaydiki, guruhlarda sog'lomlashtirish mashqlarini va hayot xavfsizligi o'yinlarini tizimli kiritish bolalarda chaqqonlikni, kreativlikni hamda kutilmagan vaziyatlarda to'g'ri qarorlar topish qobiliyatini an'anaviy darslarga qaraganda ancha tez shakllantiradi. Didaktik va harakatli o'yinlarda bolalarning passiv tahlilchidan faol va ehtiyotkor ijodkorga aylanishi ularning kelajakda maktabda ham sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi namunali o'quvchi bo'lishlariga mustahkam zamin yaratadi.

Loyiha metodi va interaktiv sensor yo'lakchalardan unumli foydalanish ta'lim jarayonidagi jismoniy sustlikni butunlay bartaraf etib, guruhda yuqori darajadagi emotsional qulaylik va ijobiy

tetiklikni shakllantiradi. Kichik yoshdagi bola dunyoni harakat va kashfiyotlar orqali anglagani bois, turli gimnastika vositalari, raqs harakatlari va xavfsizlik maketlari bilan ishlash uning ichki qo'rquvlarini kamaytiradi va jismoniy chiniqishga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondiradi. Olib borilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda, maktabgacha ta'lim muassasalarida sport-sog'lomlashtirish burchaklari va maxsus xavfsizlik markazlarini tashkil etish, ularni xavfsiz jihozlar va tabiiy xomashyolar bilan muntazam boyitib borish talab etiladi. Tarbiyachilar tomonidan dars o'tishda harakatli o'yin uslublaridan keng foydalanish hamda mashg'ulotlarda bolalarga mustaqil jismoniy tanlov va erkin harakat qilish imkoniyatini taqdim etish zarur. Muassasa metodistlari hamkorligida tarbiyachilarning bolalar sog'lig'ini muhofaza qilish bo'yicha mahorat darslarini muntazam tashkil etish amaliyoti joriy etilishi kerak. Ota-onalar bilan ishlash tizimini ham yangilab, uy sharoitida bolalar bilan o'tkazish mumkin bo'lgan sodda chiniqtirish va gigiyena mashqlari aks etgan tarqatma metodik tavsiyalar tizimini yo'lga qo'yish lozim. Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning hayoti va sog'lig'ini to'g'ri muhofaza qilish – farzandlarimizning jismoniy salomatligini asrashning hamda ularning kelajakda har tomonlama baquvvat va muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanishining mustahkam kafolatidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Mirziyoyeva S.Sh. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni intellektual va ijtimoiy rivojlantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2022. – 180 b.
2. Hasanboeva O.U., Tojiyeva M.X., Toshpo'latova Sh.K. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2019. – 240 b.
3. Qodirova F.R., Toshpo'latova Sh.K. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2021. – 195 b.
4. Nishonova Z.T., Alimova G.X. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. – Toshkent: TDPU, 2018. – 210 b.
5. Egamberdieva N.M. Ijtimoiy pedagogika. – Toshkent: Alisher Navoiy nomidagi O'zbekiston Milliy kutubxonasi nashriyoti, 2020. – 230 b.
6. Usmonova M.A. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'liqni saqlash va muhofaza qilish texnologiyalarini qo'llash jurnali // Pedagogika. – Toshkent, 2024. – №3. – B. 45-51.
7. Amonova S.B. Bolalarning hayot xavfsizligi asoslarini o'yinlar orqali shakllantirish metodikasi // Maktabgacha ta'lim jurnali. – Jizzax, 2023. – №2. – B. 28-34.
8. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim tashkilotining Davlat o'quv dasturi (takomillashtirilgan ikkinchi nashr). – Toshkent, 2022. – 144 b.