

**MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALARNI SPORT VA SAN'AT
UYG'UNLIGI ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH**

Faxriddin Xushnazarov

Qo'qon dvlrat universiteti

dotsenti

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport va san'at faoliyatining uyg'unligi muhim omil sifatida tahlil qilinadi. Bolaning jismoniy, ma'naviy va estetik rivojlanishida harakatli o'yinlar, musiqiy mashg'ulotlar, raqs, rasm va teatr elementlari o'zaro bog'liq holda qo'llanilganda, bu ularning sog'lom, ijtimoiy faol, ijodkor shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi. Tadqiqotda zamonaviy pedagogik yondashuvlar, integratsion metodlar va xalq an'analari asosida sog'lom turmush tarzini tarbiyalash mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sport, san'at, maktabgacha ta'lim, estetik tarbiya, integratsiya.

**ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ЧЕРЕЗ СОЧЕТАНИЕ СПОРТА И ИСКУССТВА В ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАНИИ.**

Аннотация; В статье анализируется сочетание занятий спортом и художественной деятельностью как важный фактор формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Взаимосвязанное использование элементов подвижных игр, музыкальных занятий, танцев, живописи и театра в физическом, духовном и эстетическом развитии ребенка способствует его становлению как здоровой, социально активной, творческой личности. В исследовании рассматриваются механизмы

воспитания здорового образа жизни, основанные на современных педагогических подходах, интегративных методах и народных традициях.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, спорт, искусство, дошкольное образование, эстетическое воспитание, интеграция*

THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PRESCHOOL EDUCATION OF CHILDREN THROUGH THE COMBINATION OF SPORTS AND ART

Abstract: *This article analyzes the combination of sports and art activities as an important factor in the formation of a healthy lifestyle in preschool children. When the elements of movement games, musical activities, dance, painting and theater are used in an interconnected way in the physical, spiritual and aesthetic development of a child, this contributes to their development as healthy, socially active, creative individuals. The study highlights the mechanisms of educating a healthy lifestyle based on modern pedagogical approaches, integrative methods and folk traditions.*

Keywords: *healthy lifestyle, sport, art, preschool education, aesthetic education, integration*

Kirish. Zamonaviy ta'lim tizimining asosiy maqsadi – jismoniy, aqliy, ma'naviy va estetik jihatdan barkamol, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashdan iborat. Ayniqsa, bu vazifa maktabgacha ta'lim tizimida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki inson hayotining aynan shu bosqichida sog'lom turmush tarzi, mehnatsevarlik, harakatga muhabbat, go'zallikni his etish va o'zini ifoda etish ko'nikmalari shakllanadi. Shu sababli, maktabgacha yoshdagi bolalarda sport va san'atni uyg'unlashtirish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi nafaqat pedagogik, balki ijtimoiy-ma'naviy ahamiyatga ham egadir. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi tushunchasi faqatgina jismoniy sog'lomlik bilan chegaralanmaydi. U insonning ruhiy holati, estetik dunyoqarashi, ijtimoiy faolligi va ma'naviy qadriyatlarini o'zida mujassam etgan kompleks tushunchadir. Shu nuqtayi nazardan qaralganda, sport faoliyati bolada jismoniy chiniqish, intizom,

bardoshlilik, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirsa, san'at esa go'zallikni anglash, estetik zavq olish, ijodkorlik va his-tuyg'ularni ifoda etish imkonini beradi. Ushbu ikki yo'nalish uyg'unlashganda esa bola shaxsining har tomonlama rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratiladi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida ham bolalarni har tomonlama rivojlantirish, xususan, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun ta'lim jarayonida sport va san'atning o'zaro integratsiyasiga alohida e'tibor qaratilgan. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, musiqiy darslar, rasm, raqs, teatr elementlari orqali bolalarda nafaqat jismoniy faollik, balki emotsional muvozanat, ijodkorlik, jamoaviylik ruhini tarbiyalash muhim metodik yo'nalishga aylanmoqda. Hozirgi davrda ilm-fan, texnologiyalar va axborot oqimining keskin rivojlanishi inson hayotini qulaylashtirgani holda, ayni paytda jismoniy faollikni kamaytirish, passiv turmush tarzining kuchayishi kabi salbiy oqibatlarni keltirib chiqarmoqda. Shu bois bolalikdan boshlab sog'lom hayot tarzini, harakat madaniyatini, sportga va san'atga mehr uyg'otish dolzarb pedagogik vazifaga aylanmoqda. Aynan maktabgacha yoshdagi davr – bolaning harakat, ritm, musiqani his qilish, estetik taassurotlarni qabul qilish qobiliyati eng faol shakllanadigan davr hisoblanadi. Shu davrda sport va san'at uyg'unligini to'g'ri tashkil etish bolaning kelajak hayot tarzini belgilovchi omil sifatida qaraladi. Shuningdek, xalq og'zaki ijodi, milliy o'yinlar, raqslar, kuy va qo'shiqlarda ham sog'lomlik, harakat, go'zallik tushunchalari bir-biriga uzviy bog'langan. O'zbek xalqining boy madaniy merosida sport va san'at uyg'unligi qadimdan mavjud bo'lib, bu an'anani maktabgacha ta'lim muassasalarida qayta jonlantirish yosh avlodni milliy ruhda, sog'lom va barkamol shaxs sifatida voyaga yetkazishning muhim yo'lidir. Maktabgacha ta'limdagi tarbiyachilar, musiqa rahbarlari va jismoniy tarbiya mutaxassislari o'zaro hamkorlikda faoliyat olib borgandagina bolalarda sog'lom turmush tarzi samarali shakllanadi. Sport mashg'ulotlarini musiqiy ritmlar bilan uyg'unlashtirish, raqs harakatlari orqali

jismoniy mashqlarni qiziqarli tarzda tashkil etish, milliy o'yinlar va sahna elementlarini integratsiyalash pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi. Shunday qilib, maktabgacha ta'lim tizimida sport va san'at uyg'unligiga asoslangan sog'lom turmush tarzi tarbiyasi - bolani nafaqat jismoniy jihatdan chiniqtiradi, balki uning ichki dunyosini boyitadi, his-tuyg'ularini uyg'otadi, ijobiy kayfiyatni mustahkamlaydi va hayotga faol munosabatni shakllantiradi. Bu esa "sog'lom avlod -millat kelajagi" tamoyilining amaliy ifodasidir. Maktabgacha ta'lim tizimi - shaxsning dastlabki shakllanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda bolaning sog'lom turmush tarzi, harakatga bo'lgan ehtiyoji, san'atni his qilish va ijodiy qobiliyatlari rivojlanadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy sog'lomlikni, balki ruhiy va ma'naviy barqarorlikni ham o'z ichiga oladi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida sport va san'atning uyg'unligini ta'minlash orqali bolalarda nafaqat jismoniy chiniqish, balki estetik did, ijodkorlik va ijobiy hayotiy qarashlarni shakllantirish muhim hisoblanadi. Bugungi kunda ta'lim tizimida integratsiyalashgan yondashuvlar — "sport orqali san'atga", "san'at orqali sog'lomlikka" tamoyillari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Harakatli musiqiy o'yinlar, ritmik mashqlar, milliy raqs va qo'shiqlarni sport elementlari bilan uyg'unlashtirish bolalarning o'ziga ishonchini oshiradi, jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi va psixologik muvozanatni ta'minlaydi.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha ta'lim tizimi — shaxsning dastlabki shakllanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda bolaning sog'lom turmush tarzi, harakatga bo'lgan ehtiyoji, san'atni his qilish va ijodiy qobiliyatlari rivojlanadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy sog'lomlikni, balki ruhiy va ma'naviy barqarorlikni ham o'z ichiga oladi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida sport va san'atning uyg'unligini ta'minlash orqali bolalarda nafaqat jismoniy chiniqish, balki estetik did, ijodkorlik va ijobiy hayotiy qarashlarni shakllantirish muhim hisoblanadi. Bugungi kunda ta'lim tizimida integratsiyalashgan yondashuvlar — "sport orqali san'atga", "san'at orqali sog'lomlikka" tamoyillari tobora dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Harakatli musiqiy o'yinlar, ritmik

mashqlar, milliy raqs va qo'shiqlarni sport elementlari bilan uyg'unlashtirish bolalarning o'ziga ishonchini oshiradi, jamoada ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi va psixologik muvozanatni ta'minlaydi. Ilmiy manbalarda (A. Avloniy, Sh. Tursunov, M. Mahmudova, L.S. Vygotskiy, J. Dewey) ta'kidlanishicha, bolaning har tomonlama rivojlanishida jismoniy faollik bilan bir qatorda san'at orqali estetik tarbiya ham muhim o'rin tutadi. A. Avloniy "Tarbiya biz uchun yo hayot, yo mamot masalasidir" degan fikr orqali sog'lom avlodni tarbiyalashning milliy-axloqiy ahamiyatini ko'rsatgan. Vygotskiy nazariyasida esa san'at bola tafakkurini rivojlantiruvchi, his-tuyg'ularini uyg'otuvchi kuch sifatida izohlanadi. Zamonaviy tadqiqotlar (A. Xolmatova, 2021; S. Hasanov, 2023) maktabgacha ta'limda integratsion yondashuvlar — ya'ni sport va san'atni uyg'unlashtirish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligini ilmiy asoslab beradi. Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, sog'lom turmush tarzi elementlari bolalikdan boshlab shakllantirilgan shaxslar hayot davomida faol, ijodiy va ijtimoiy jihatdan muvaffaqiyatli bo'ladi.

Muhokama va natijalar

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport va san'at faoliyatlarini uyg'unlashtirish bir necha ijobiy natijalarni beradi:

1. **Jismoniy rivojlanish:** musiqali gimnastika, raqs va harakatli o'yinlar mushaklarni chiniqtiradi, koordinatsiyani yaxshilaydi.
2. **Ruhiy barqarorlik:** musiqiy mashg'ulotlar, qo'shiqlar va rasm chizish stressni kamaytiradi, his-tuyg'ularni ifoda etish imkonini beradi.
3. **Ijtimoiylashuv:** jamoaviy sport o'yinlari va sahna chiqishlari bolalarda muloqot madaniyatini, hamkorlikni kuchaytiradi.
4. **Ijodiy tafakkur:** sportdagi ritmik harakatlar san'at orqali go'zallikni his qilish bilan birlashganda, bola tafakkuri va fantaziyasi kengayadi.
5. **Milliy qadriyatlar:** xalq raqslari, milliy kuy va o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzi milliy an'analar bilan uyg'un shakllanadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim muassasalarida musiqiy-ritmik mashg'ulotlarni sport elementlari bilan birlashtirish bolalarning jismoniy faolligini 25–30% oshiradi, darslarga qiziqishni esa ikki barobar kuchaytiradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'limda sport va san'at uyg'unligi orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish — zamonaviy pedagogikaning eng samarali yo'nalishlaridan biridir. Ushbu jarayon orqali bola nafaqat sog'lom tanaga, balki sog'lom fikr, ijodiy tafakkur va ijobiy hayotiy qarashlarga ega bo'ladi. Ta'lim jarayonida sport mashg'ulotlari, musiqiy o'yinlar, raqs va teatr elementlarini uyg'un qo'llash orqali sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalashga erishish mumkin.

Shu sabab, maktabgacha ta'lim muassasalarida integratsiyalashgan yondashuvlarni keng joriy etish, pedagoglarning metodik salohiyatini oshirish va san'at bilan sportni uyg'unlashtirgan tarbiya dasturlarini ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori 2017-yil 30-sentabrda, PQ–3305-son.
2. Azizkhonova, M., and E. Qobilova. "IMPORTANCE OF MUSIC EDUCATION IN FORMING YOUTH'S MUSICAL CULTURE AND SPIRITUALITY." *Oriental Art and Culture* 3.1 (2022): 51-57.
3. QOBILOVA, E'ZOZXON. "Forming A Sense Of Love For The Profession By Teaching Labor Songs To 4th Class Students In Music Culture Lessons." *Journal of Positive School Psychology* 7.2 (2023).
- 4 .E.Qobilova Developing methodological competence in future music teachers. *Qo'qon DPI. Scientific Reports* 2024 Issue 3, page 722

5. E'zozxon Qobilova THE EDUCATIONAL SIGNIFICANCE OF COOPERATION BETWEEN SCHOOL AND FAMILY IN SHAPING MUSICAL CULTURE AMONG YOUTH. International Journal of Pedagogics.(ISSN – 2771-2281) VOLUME 04 ISSUE 10 PAGES: 162-166
6. Qobilova, E. (2024). THE IMPORTANCE OF MUSIC TEACHING IN EDUCATION. QO'QON UNIVERSITY NEWSLETTER, 12, 99–100. <https://doi.org/10.54613/ku.v12i.999>
7. E. Qobilova.Bo'lajak musiqa o'qituvchilarida metodik kompetentlikni rivojlantirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 3-son 722-bet.SAN'ATSHUNOSLIK (MUSIQA, TASVIRIY SAN'AT) Orcid: 0009-0001-1275-3080
8. E.Qobilova .Yoshlarda musiqiy madaniyatni shakllantirishda maktab va oila hamkorligining tarbiyaviy ahamiyati. *Qo 'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son* 383-bet SAN'ATSHUNOSLIK (MUSIQA, TASVIRIY SAN'AT)
9. Kobilova, Ezozkhon Bakirovna. "Classical music and youth education." Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities 12.9 (2022): 126-130.