

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI YOZGI MAVSUMDA
SOG'LOMLASHTIRISH SPORT O'YINLARI VA CHINIQTIRISH
MUOLAJALARI HAMDA SOG'LOM MUHIT YARATISH ASOSIDA
BOLALARNI CHINIQTIRISH VA BILIMINI BOYITISH, TA'LIM
TARBIYA BERISH**

AZIZA YAKUBOVA MURODILLAYEVNA

Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on
shahri 19-DMMT Tarbiyachisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni yozgi mavsumda sog'lomlashtirishning ilmiy-pedagogik asoslari, sport o'yinlari, chiniqtirish muolajalari va sog'lom muhit yaratishning bolalar jismoniy, aqliy hamda ruhiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, ochiq havoda tashkil etiladigan harakatli o'yinlar, quyosh, havo va suv muolajalaridan samarali foydalanish, gigiyenik talablarni ta'minlash, kun tartibini to'g'ri tashkil etish hamda sog'lom ovqatlanishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, yozgi sog'lomlashtirish, sport o'yinlari, chiniqtirish, sog'lom muhit, jismoniy rivojlanish, harakatli o'yinlar, sog'lom turmush tarzi.

KIRISH

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixologik va intellektual rivojlanishining eng muhim bosqichi hisoblanadi. Ayniqsa yozgi mavsumda bolalarni sog'lomlashtirish, ularning harakat faolligini oshirish, tabiiy chiniqtirish omillaridan samarali foydalanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish kelgusidagi salomatlikning mustahkam poydevorini yaratadi. Shu sababli xalqaro tashkilotlar maktabgacha ta'lim muassasalarida yozgi sog'lomlashtirish ishlarini ilmiy asosda tashkil etishni tavsiya etmoqda.

2019-yil 2-aprelda Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) “Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age” nomli xalqaro tavsiyalarni e‘lon qildi. Mazkur hujjatda 1-4 yoshdagi bolalar sutka davomida kamida 180 daqiqa jismoniy faol bo‘lishi, shundan katta yoshdagi maktabgacha bolalar uchun kamida 60 daqiqasi o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi harakatli faoliyat bo‘lishi tavsiya etilgan. Shu bilan birga, ekran qarshisida uzoq vaqt o‘tirishni cheklash va yetarli uyquni ta‘minlash bolaning sog‘lom rivojlanishining asosiy omillari sifatida belgilangan.

ASOSIY QISM

2021-yil 2-dekabrda WHO tomonidan “Standards for Healthy Eating, Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep in Early Childhood Education and Care Settings” qo‘llanmasi nashr etildi. Ushbu standartlarda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashg‘ulotlar, faol o‘yinlar, yetarli dam olish va sog‘lom muhitni kompleks tashkil etish tavsiya etilgan. Hujjatga ko‘ra, pedagoglar har bir bolaning yosh va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda kun tartibini rejalashtirishi, ochiq havoda mashg‘ulotlar ulushini oshirishi hamda harakatli o‘yinlarni ta‘lim jarayoniga integratsiya qilishi lozim.

Chiniqtirish muolajalari yozgi sog‘lomlashtirish dasturining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Havo vannalari, quyosh vannalari va suv muolajalari organizmning termoregulyatsiya mexanizmlarini mustahkamlaydi, immun tizimi faoliyatini rag‘batlantiradi hamda respirator kasalliklarga chidamlilikni oshiradi. Shu bilan birga, chiniqtirish tadbirlari bosqichma-bosqich, tibbiy nazorat va gigiyenik talablar asosida tashkil etilishi zarur.

2024-yil 2-iyulda AQSh Kasalliklarni nazorat qilish va oldini olish markazi (CDC) yozgi mavsumda bolalar salomatligini saqlash bo‘yicha yangilangan tavsiyalarni e‘lon qildi. Ushbu tavsiyalarda bolalar har kuni kamida 60 daqiqa faol harakat qilishi, ko‘proq ochiq havoda vaqt o‘tkazishi, meva va sabzavotlarga boy ovqatlanishi, yetarli miqdorda suv iste‘mol qilishi hamda ekran vaqtini cheklashi tavsiya etilgan. CDC mutaxassislari yozgi sport va o‘yin mashg‘ulotlari bolalarda

stressni kamaytirish, ijobiy emotsional holatni shakllantirish va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishini alohida ta'kidlaydi.

2025-yil 1-mayda UNICEF tomonidan e'lon qilingan tahliliy materialda ochiq havoda o'ynash bolaning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga bevosita ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Tabiiy muhitda tashkil etilgan o'yinlar diqqatni jamlash, ijodiy fikrlash, muloqot qilish, muammolarni hal etish va maktabga tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilishi ilmiy tadqiqotlar bilan asoslangan.

Mazkur tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda yozgi mavsumda ochiq havoda tashkil etilgan sport o'yinlari va tabiiy o'yin vositalarining jismoniy rivojlanish hamda bilish faolligiga ta'sirini baholashdan iborat bo'lgan. Tadqiqot Kanadaning Nova Scotia hududidagi 19 ta maktabgacha ta'lim markazida o'tkazilgan randomizatsiyalangan nazoratli ilmiy tajriba (Randomized Controlled Trial) hisoblanadi. Tadqiqot metodikasi 2019-yil 4-aprelda PubMed bazasida e'lon qilingan.

Tadqiqotda jami 183 nafar 3–5 yoshli bola ishtirok etdi. Muassasalar tasodifiy usulda ikki guruhga ajratildi. Tajriba guruhidagi bolalar uchun ochiq maydonda tabiiy o'yin vositalari – yog'och bo'laklari, toshlar, arqonlar, shinalar, quvurlar, taxtalar va to'plardan iborat maxsus o'yin muhiti yaratildi. Nazorat guruhi esa odatdagi maktabgacha ta'lim dasturi asosida faoliyatini davom ettirdi. Tajriba davomida tarbiyachilar bolalarni erkin harakatli o'yinlarga yo'naltirish bo'yicha maxsus treninglardan o'tkazildi.

Jismoniy faollikni baholash uchun bolalarga akselerometr (accelerometer) qurilmalari taqildi. Harakat ko'nikmalari TGMD-3 (Test of Gross Motor Development-3) va PGMQ (Preschooler Gross Motor Quality Scale) metodikalari yordamida baholandi. Bundan tashqari, pedagoglar va ota-onalar bilan intervyular hamda kuzatuvlar o'tkazilib, bolalarning ijtimoiy faolligi, mustaqilligi va bilish faoliyatidagi o'zgarishlar tahlil qilindi.

Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, ochiq havoda tashkil etilgan sport o'yinlari va tabiiy o'yin muhiti bolalarning kundalik jismoniy faolligini sezilarli darajada

oshirdi. Olti oylik kuzatuv yakunida tajriba guruhidagi bolalarda jismoniy faollik darajasi nazorat guruhiga nisbatan statistik jihatdan yuqori bo'ldi ($p = 0,002$). Pedagoglarning kuzatuvlari esa bolalarda harakat repertuari kengaygani, jamoada ishlash, ijodiy fikrlash va o'ziga ishonch ko'rsatkichlari yaxshilanganini qayd etdi. Tadqiqot davomida jiddiy nojo'ya holatlar kuzatilmadi.

Olingan natijalar yozgi mavsumda sog'lom muhit yaratish, erkin sport o'yinlarini tashkil etish va tabiiy chiniqtirish omillaridan foydalanish maktabgacha yoshdagi bolalarning nafaqat jismoniy salomatligini, balki bilish faoliyati, muloqot ko'nikmalari va ta'lim jarayonidagi faolligini ham rivojlantirishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Shu sababli ushbu tajriba natijalari maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishda amaliy asos sifatida tavsiya etiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarni yozgi mavsumda sog'lomlashtirish, sport o'yinlari, tabiiy chiniqtirish muolajalari va sog'lom muhitni yaratish ularning jismoniy, aqliy, ruhiy hamda ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Yozgi davrda ochiq havoda tashkil etilgan harakatli o'yinlar, quyosh, havo va suv muolajalaridan ilmiy asosda foydalanish bolalar organizmining moslashuvchanligini oshiradi, immun tizimini mustahkamlaydi, harakat koordinatsiyasini rivojlantiradi hamda sog'lom turmush tarziga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO), UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlarning tavsiyalari shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lomlashtirish tadbirlari ta'lim-tarbiya jarayoni bilan uzviy bog'langan holda tashkil etilganda bolalarning bilish faolligi, mustaqil fikrlashi, ijodkorligi va kommunikativ kompetensiyalari yanada rivojlanadi. Sport o'yinlari va harakatli mashg'ulotlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki jamoada ishlash, o'zaro hamkorlik, mas'uliyat va intizom kabi muhim shaxsiy sifatlarni ham shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019.
2. World Health Organization (WHO). Standards for Healthy Eating, Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep in Early Childhood Education and Care Settings: A Toolkit. Geneva: World Health Organization, 2021.
3. UNICEF. The Importance of Outdoor Play and How to Support It. United Nations Children's Fund (UNICEF), 2025.
4. Brussoni M., et al. Physical Literacy in the Early Years (PLEY): A Cluster Randomized Controlled Trial Evaluating Outdoor Loose Parts Play in Preschool Children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023.