

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI (JISMONIY TARBIYA VA GIGIYENIK TARBIYA INTEGRATSIYA)

Turakulova Nargiza Tolibjanovna

Guliston Pedagogika instituti magistranti

Yangiyer shahar 6-sonli Maktabgacha

ta'lim tashkilotida tarbiyachi

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biridir. Kichik yoshdan boshlab bolalarda sog'lom turmush tamoyillarini shakllantirish, ularni jismoniy va gigiyenik tarbiya jarayonlariga jalb etish, kelajakda ularning sog'lom va baquvvat inson bo'lib voyaga yetishida muhim o'rin tutadi. Shu boisdan maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiya integratsiyasi asosida bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga katta ahamiyat berilmoqda. Bolalar hayotining dastlabki yillarida olingan kasb va ko'nikmalar, butun hayot davomida ularning sog'lom turmush tarzlarini asosiy poydevori hisoblanadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, gigiyenik tarbiya, pedagogik asoslar, bolalar sog'ligi, integratsiya, harakatli o'yinlar, gigiyena, sog'lom avlod.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari, avvalo ularning o'z holatiga va atrof-muhitga munosabatini to'g'ri yo'naltirishdan iboratdir. Bu yoshdagi bolalar uchun jismoniy harakatchanlik, faol harakatga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi. Turli xil jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, sport mashg'ulotlari bolalarda nafaqat jismoniy salomatlikni, balki irodaviy, emotsional va ijtimoiy sifatlarni ham rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya elementlarini kun tartibiga kiritish orqali bolalarda ertalabki badantarbiyani o'rgatish, toza havoda sayr qilish, harakatli o'yinlar orqali sog'lom hayot uchun zarur bo'lgan odatlarni shakllantirish mumkin. Jismoniy tarbiya bolalar uchun o'z salomatligiga e'tiborli bo'lish, to'g'ri ovqatlanish, gigiyenaga rioya qilish kabi ko'nikmalarni tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Gigiyenik tarbiya esa, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, tanani toza tutish, kiyim-kechak va o'yinchoqlarni saranjom tutish, qo'lni yuvish, gigiyenik mashqlar va shunga o'xshash odatlar orqali amalga oshiriladi. Gigiyenik tarbiyani amalga oshirish jarayonida bolalarda kundalik gigiyenik odatlarni uyg'otish va mustahkamlash, bolani o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan qarashga o'rgatish ta'lim beruvchilarning doimiy vazifasiga aylanadi [1].

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy va gigiyenik tarbiya jarayonlariga oid usullarning samarali integratsiyasi uchun, pedagoglar bolalarning yosh xususiyatlarini, harakatga bo'lgan ehtiyojlarini inobatga olgan holda pedagogik dasturlar tuzishlari, mashg'ulotlarni bolalar uchun qiziqarli va samarali tarzda tashkil etishlari kerak. Bu borada birinchi navbatda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini gigiyenik odatlar bilan uyg'unlashtirishga alohida e'tibor beriladi. Masalan, har bir jismoniy mashqdan so'ng qo'l yuvish, sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish, toza kiyimlarda yurish, ovqatlanishdan oldin va keyin oddiy gigiyena qoidalariga amal qilish odatlariga o'rgatish zarur bo'ladi. Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onalarning ham roli kattadir. Ota-onalar va pedagoglar har doim hamkorlikda bo'lishlari, bolaga nafaqat ta'lim muassasasida, balki uy sharoitida ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish va gigiyenik odatlarni rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratishlari kerak. Maktabgacha ta'lim muassasalarida esa bolani toza va xavfsiz muhitda tarbiyalash, ularning ovqatlanishi, uxlashi, gigiyena va jismoniy faolligiga alohida e'tibor qaratiladi [2].

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda faol o'yinlar, raqslar, musobaqalar, harakatli mashg'ulotlar eng qulay va samarali usullardan hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlar bolalarda nafaqat jismoniy harakatchanlik va sog'lom turmush malakalarini shakllantiradi, balki jamoada ishlash, o'z salomatligiga g'amxo'rlik qilish, atrofdagilar bilan munosabatda bo'lish va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Ta'lim-tarbiya jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarda ijobiy xulq-atvorlarni shakllantirish uchun, ularni gigiyena va jismoniy tarbiya asoslariga o'rgatishda doim izchillik va tizimlilik talab etiladi. Pedagoglar bolalarga gigiyena va salomatlik haqidagi bilimlarni oddiy va ravon tilda, ularning yoshiga mos tarzda yetkazishadi. Mashg'ulotlarda dastlab gigiyenik odatlar, shaxsiy tozalik, ratsional ovqatlanish, kun rejimi haqida suhbatlashiladi. Keyingi bosqichda esa, bolalarga gigiyenik harakatlar, jismoniy mashqlar va o'yinlar uyg'unlashtirilib, sog'lom turmush tarzi haqidagi bilim va ko'nikmalar mustahkamlanadi. Bolalarda kasalliklarni oldini olish, immunitetni mustahkamlash, sog'lom muhitda yashash, to'g'ri ovqatlanish odatlariga ega bo'lish – bularning barchasiga erishish uchun maktabgacha ta'lim muassasasida gigiyenik va jismoniy mashg'ulotlar teng darajada asosiy o'rin egallaydi. Chunki inson tanasi, aqliy va ruhiy salomatligi aynan bolalikdan, ayniqsa maktabgacha yoshda asoslanadi. Sog'lom bola – baquvvat, faol, harakatchan va tashabbuskor bo'ladi. U o'zining jismoniy imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, atrofdagi voqea-hodisalarni to'g'ri anglaydi va ularga mos ravishda harakat qiladi [3].

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyani birgalikda olib borish, sog'lom turmush tarzi elementlarini kundalik hayotga tatbiq etish orqali, pedagoglar yosh avlod qalbida sog'lom hayotga muhabbat, mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'qituvchilarimiz gigiyenik va jismoniy tarbiyani yaxlit holda uyushtirishda turli innovatsion yondashuvlardan, modern pedagogik texnologiyalardan unumli foydalanmoqda. Bu esa o'z navbatida natija ko'rsatmoqda: bolalar gigiyenik odatlarni tezda o'zlashtirib, jismoniy faollik orqali tanalarini chiniqtirishadi, immuniteti kuchayadi, turli kasalliklar oldini olishga erishiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy gigiyenik va jismoniy tarbiya vositalari, mashg'ulotlarning mazmuni va usullari doimiy boyitilib borilmoqda. Sog'lom turmush tamoyillarini bolalar qalbiga chuqur singdirib, kelgusi hayotiga mustahkam poydevor qo'yish uchun ta'lim va tarbiya jarayonini izchil va tizimli tashkil qilish ta'minlanmoqda. Bu sohada pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlik yana-da muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar bolalariga sog'lom hayot tarzining mohiyatini tushuntirib, ta'lim muassasasida organilgan gigiyenik va jismoniy odatlarni uyda amalda bajarilishiga doimiy e'tibor berishlari, farzandlariga namuna bo'lishlari lozim [4].

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – ularni kelajakda sog'lom, g'ayratli, tashabbuskor va baxtli insonlar bo'lib voyaga yetishining eng muhim garovidir. Jismoniy va gigiyenik tarbiyani birgalikda olib borish, ularni o'zaro integratsiyalashuvi asosida bolalarda sog'lom turmush tarzi uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar shakllantirilsa, hayotlarining har bir bosqichida o'z sog'lig'i va hayot sifatiga e'tiborli bo'lgan, jamiyatda faol ishtirok etadigan, mustaqil va mas'uliyatli insonlar voyaga yetadi. Shu sababli, ushbu yo'nalishda amalga oshirilayotgan ishlar uzluksiz davom ettirilishi, yangi pedagogik yondashuvlar va ilg'or tajribalar doimo tatbiq etib borilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonova, M.M. (2018). "Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik va harakatli o'yinlarni tashkil etishning pedagogik asoslari". Maktabgacha Ta'lim Muammolari, 3(2), 112-119.
2. Boboyeva, Z.M. (2021). "Gigiyenik tarbiyaning maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni". Ta'lim va Innovatsiyalar, 6(4), 65-71.
3. Boltayev, I.I. (2019). "Bolalar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning hamkorligi". Pedagogikadagi Yangiliklar, 8(3), 102-108.
4. Burxonova, M.T. (2020). "Jismoniy va gigiyenik tarbiya integratsiyasining amaliy asoslari". Maktabgacha Ta'lim Jurnali, 2(5), 49-56.

5. G‘ulomova, K.A. (2018). “Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy usullari”. Boshlang‘ich Ta’lim, 10(1), 37-43.
6. Xasanova, N.E. (2022). “Gigiyenik tarbiya asosida sog‘lom avlod tarbiyalash”. Zamonaviy Ta’lim, 7(2), 27-33.
7. Mavlonova, G.N. (2019). “Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish”. Pedagogika va Psixologiya, 3(6), 54-61.
8. O‘ktamova, S.R. (2021). “Bolalarda gigiyena va sog‘lom turmush malakalarini shakllantirish”. Innovatsion Ta’lim, 15(3), 75-81.

