

MAKTABGACHA YOSHDAGI TARBIYALANUVCHILARNI SOG‘LOM RIVOJLANTIRISHNING YANGI METODIK YONDASHUVLARI

Xorazm viloyati Shovot tumani 33-son DMTT logopedi

Ro‘zimova Maftuna Faxriddin qizi

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni sog‘lomlashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar keltirib o‘tilgan bo‘lib bu ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek bolalarni sog‘lomlashtirishda maktabgacha ta’lim tashkilotlarida yuzaga kelayotgan muammolar jihozlash muammolarining mavjudligi bo‘yicha amaliy takliflar ilgari surilgan.

Аннотация: В статье представлены предложения и рекомендации по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, которые проанализированы с научной и теоретической точки зрения. Также выдвинуты практические предложения по проблемам оснащения дошкольных образовательных организаций средствами укрепления здоровья детей.

Abstract: The article presents proposals and recommendations for the improvement of the health of preschool children, which are analyzed scientifically and theoretically. Practical proposals are also put forward regarding the problems of equipping preschool educational organizations in improving the health of children.

Kalit so‘zlar: qobiliyat, tana a‘zolari, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya.

Ключевые слова: способности, части тела, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Keywords: ability, body parts, healthy lifestyle, physical education.

Bugungi globallashuv sharoitida mamlakatlar taraqqiyoti avvalo sog‘lom va intellektual salohiyati yuqori bo‘lgan avlodni voyaga yetkazishga bog‘liq. Maktabgacha yosh davri esa bolaning jismoniy, aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan eng muhim bosqich hisoblanadi. Shu bois maktabgacha ta’lim tizimida tarbiyalanuvchilar sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning tabiiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylangan.

Bugungi kunda sog‘lomlashtirish jarayoni endi faqat an’anaviy tibbiy-profilaktik ishlar, jismoniy tarbiya mashqlari yoki chiniqtirish usullari bilan cheklanmaydi. Zamonaviy ta’lim muhiti raqamli texnologiyalar, innovatsion interfaol vositalar, psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi yangi metodlar, ekologik ta’lim va smart-sog‘lomlashtirish tizimlari bilan boyimoqda. Bu esa sog‘lomlashtirish

jarayonini nafaqat samarali, balki bolalar uchun qiziqarli, faol, xavfsiz va shaxsga yo'naltirilgan tarzda tashkil etish imkonini bermoqda.

Maktabgacha ta'lim davri bolalarning rivojlanishi va o'sishi uchun muhim bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, bu davrda bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy va ruhiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlash pedagogik jarayonning asosiy maqsadlaridan biridir. Zamonaviy pedagogika va innovatsion metodik yondashuvlar yordamida bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash jarayoni samarali va qiziqarli bo'lishi mumkin. Jahon tajribasi shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtirishga innovatsion yondashuvlar ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez-tez uchraydigan yuqumli kasalliklarni kamaytiradi, uyqu sifati va ovqatlanish madaniyatini yaxshilaydi, harakat faolligini oshiradi hamda maktabga tayyorgarlik darajasini sezilarli ravishda ko'taradi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar ham bolalarning sog'lom rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda ekologik omillar, psixo-emotsional muhit, oilaviy hamkorlik, individual yondashuv va interfaol texnologiyalarning o'rni beqiyos ekanini ta'kidlamogda.

Shu nuqtayi nazardan, maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilarni sog'lomlashtirishda innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish — nafaqat ta'lim muassasalarining dolzarb vazifasi, balki jamiyatning sog'lom kelajagini ta'minlashning muhim strategik omilidir. Mazkur ishda maktabgacha ta'limda sog'lomlashtirishning zamonaviy metodlari, texnologiyalari, ilmiy asoslari va samaradorligini ta'minlovchi mexanizmlari chuqur tahlil qilinadi.

Jismoniy sog'lomlikni rivojlantirishning innovatsion usullari

- Interaktiv jismoniy mashqlar: bolalar raqamli sensorli qurilmalar orqali mashqlarni bajaradilar, ularni to'g'ri bajarish jarayonida metodik ko'rsatmalar olinadi.
- Rangli va vizual stimullar: jismoniy mashqlarni animatsiyalar bilan qo'llab-quvvatlash bolalarda qiziqishni oshiradi.
- O'yinga asoslangan mashqlar: bolalar o'yindan zavqlangan holda harakat qiladi, bu ularning motorik rivojlanishini rag'batlantiradi.

Uslubiy tavsiyani yozishdan maqsad: Bolalarda insonning tuzilishi haqidagi tasavvurlarini shakllantirish. Sog'lom bo'lish istagini rivojlantiring. Vazifalar: Rivojlanayotgan: bolalarda o'zlari, tanasi haqida g'oyalarni rivojlantirish; dialogik nutqni faollashtirish; ijodiy fikrlashni, e'tiborni, tasavvurni, fantaziyaning, o'zboshimchalik bilan xotirani rivojlantirish; so'zlarni harakatlar bilan bog'lash qobiliyatini rivojlantirish. Tarbiyaviy: sog'lom turmush tarzini shakllantirish; bir-birini tinglash qobiliyati, kattalar. Bolalar o'rtasida do'stona munosabatlarni rivojlantirishni davom eting; quvnoq kayfiyatni yaratish. Tarbiyaviy: tananing qismlarini aniqlash va to'g'ri nomlashni o'rganish; Tananing alohida qismlarining maqsadi haqida bilimlarni mustahkamlash. Material: odamning surati va tananing

bir qismi, jirafa haqidagi qo‘shiqning audio yozuvi. Dastlabki ish: inson tanasi tasvirlangan rasmlarni ko‘rish, his a‘zolarini o‘z ustida ko‘rsatish, sog‘lom turmush tarzi haqida gapirish; didaktik o‘yin “Kichkina odamni to‘plang”.

Maktabgacha yoshdagi 6-7 yoshli bolalar uchun “Ilk Qadam” davlat o‘quv dasturi asosida mashg‘ulot tashkil qilishdagi namunaviy jadval.

Yanvar oyi 3- haftasi		
Mavzu: Men va mening tanam		
Hafta kunlari	Mavzular	Markazlar
Dushanba	1. Men va mening kayfiyatim 2. Bosh miya	Nutq va til
Seshanba	1. Yurak qanday ishlaydi 2. Men eshitayapman	Jismoniy tarbiya mashg‘uloti
Chorshanba	1. Men rangin olamni ko‘ryapman 2. Men sezayapman	Fan va tabiyat
Payshanba	1. Chiroyli qomat 2. Qo‘li gul bolalar	San‘at markazi
Juma	1. Oyoqlarni parvarishlash 2. Nafas olayapman, yashayapman 3. Hazm qilish organlari	Nutq va til Fan va tbiyat

Men va mening kayfiyatim mavzusida quidagi yo‘nalishlar bo‘yicha maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalarni kayfiyatini xarakterini ko‘tarishni intensiv usullarini qo‘llagan holda amalga oshiriladi.

Yangi ma’lumot: Inson turli holat va faoliyatda bo‘lishi mumkin. Masalan u uxlaydi, ishlaydi, yuradi, o‘qiydi. Uning kayfiyati ham har xil bo‘lishi mumkin. Yaxshi kayfiyat insoning ham, uning chehrasini ham bezaydi. Sog‘lom, istak va hohishlarni qondirgan insoning kayfiyati yaxshi bno‘ladi.

Kayfiyat: Har xil quvnoq va g‘amgin, ko‘tarinki yoki tushkun, tetik va so‘lg‘in bo‘lishi mumkin.

1-topshiriq. Bolarning yuz tasviri aks ettirilgan rasmlar asosida har bir odamning kayfiyati izohlanadi.

Maqsad: bolalarni inson kayfiyatini ilg‘ab olishga, sezishga o‘rgatish.

2. Savol-javob: -Tarbiyachi: -bolalar nima sababdan kayfiyatimiz buziladi?

B-J:(yomg'ir yog'ib,ko'chaga sayrga chiqa olmaslik, sevimli o'yinchoqni yo'qotib qo'yish, do'st bilan arazlashib qolish)

Tarbiyachi:-Qanday xodisalar kayfiyatimizni ko'taradi?

B-J:(Sayrga chiqish, beg'ubor osmon, yaxshi kun, uyga mehmon kelishi, uyda hamma choyga to'planib o'tirishi,sovg'a olish, multfilim ko'rish)

Tarbiyachi:-Do'stigiz kayfiyati buzilsa,nima qilish kerak?

B-J:(Unga yaxshi sozlash kerak,u bilan do'st bolish kerak, she'r yoki qo'shiq aytib berish, qiziq gaplar, hikoya aytib berish).

3.Musiqa tinglash. Bolalarga o'zbek mumtoz kuylardan birini tinglashni taklif etish. Bolalar kuyni tinglaydilar .

Tabiyachi:Bolalar, kuy qanday ekan?B-J: (Ohangraboli, dilkash, ma'yus, quvnoq, sho'x);

Tabiyachi:-Kuyni eshitib, nima haqda o'yladingiz?

B-J:(Onasiga injiqlik qilganini, ortog'ni xafa qilgani, bulutlar haqida, buvijonim haqida, kasal bo'lib qolgan akam haqida).

Tarbiyachi:-Mana, ko'rdingizmi musiqa ham insonga kayfiyat bag'ishlar ekan. U ham bizga ruhan hamohang bo'lishi mumkin ekan. Shuning uchun ham, musiqa har doim bayramlarimiz, tadbirlarimiz va ko'ngil ochish damlarimizda bizga hamroh bo'ladi.

4. Yaxshi ko'rgan mashg'ulotim.Tarbiyachi:- Bolalar, yaxshi kayfiyatimizga mos qilib, o'zingiz sevgan faoliyatni tanlang. (*qalam, plastin, qog'oz beriladi.*)

Xulosa: Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni sog'lomlashtirishda innovatsion yondashuvlar — zamonaviy texnologiyalar, raqamli monitoring, jismoniy va psixologik sog'lomlashtirishning ilg'or usullaridan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Shu bilan birga, innovatsion metodlar orqali bolalarda xavfsiz xulq-atvor va sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar mustahkamlanadi. Tarbiyachilar tomonidan tizimli va maqsadli qo'llanilganda, ushbu yondashuvlar maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishini ta'minlashda asosiy vosita bo'ladi va ularning kelajakdagi hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Foydalangan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risidagi 2019 yil 8 may PQ-4312 sonli qarori.
2. Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 maydagi 391-son "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori
3. N.Urazova "Mening tana a'zolarim" uslubiy tavsiya (6-7 – Yoshli bolalar uchun)
4. mdo.uz