

“MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARNING O‘RNI”

Alfraganus Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Logopediya yo‘nalishi 2-kurs talabasi

Ibragimova Durdona Dilmurod qizi

Alfraganus Universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti

Pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Azimova Dilnoza Sherzodvna

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari yoritilgan. Unda zamonaviy texnologiyalardan foydalanishning samarali usullari, interaktiv vositalar, mobil ilovalar, multimedia materiallari va raqamli o‘yinlarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, bolalarning salomatligini mustahkamlashda texnologiyalar orqali otalar va pedagoglarning hamkorligi alohida ta’kidlangan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, sog‘lom turmush tarzi, zamonaviy texnologiyalar, interaktiv ta’lim, bolalar salomatligi.

Аннотация: В данной статье освещаются вопросы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В ней анализируется эффективность использования современных технологий, интерактивных средств, мобильных приложений, мультимедийных материалов и цифровых игр. Также особо подчеркивается сотрудничество родителей и педагогов с помощью технологий в укреплении здоровья детей.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровый образ жизни, современные технологии, интерактивное обучение, здоровье детей.

Abstract: This article highlights the issues of forming a healthy lifestyle in preschool-aged children. It analyzes the effectiveness of using modern technologies, interactive tools, mobile applications, multimedia materials, and digital games. The cooperation between parents and educators through technology in strengthening children's health is also specifically emphasized.

Keywords: preschool education, healthy lifestyle, modern technologies, interactive learning, children's health.

Kirish:

Bugungi globallashuv davrida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy va psixologik salomatligini ta’minlash masalasi dolzarb hisoblanadi.

Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi – toʻgʻri ovqatlanish, gigiyena, jismoniy faollik, psixologik barqarorlik va zararli odatlardan xoli boʻlishni qamrab oladi.

Bu odatlarni shakllantirishda oilaning, bogʻchaning va albatta zamonaviy texnologiyalarning roli beqiyosdir.

Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi taʼlim tizimiga yangi metodlar olib kirdi.

Ayniqsa, maktabgacha taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini singdirishda mobil ilovalar, interaktiv dasturlar, smart oʻyinchoqlar va multimediyaviy resurslardan foydalanish samaradorlikni oshirmoqda.

Maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va psixik kamoloti shartli ravishda quyidagi davrlarga boʻlinadi.

- Goʻdaklik(1 yoshgacha)
- Bolalaik yoshi(1-2 yosh)
- Ilk yosh guruhi(2-3yosh)
- Kichik yosh(3-4yosh)
- Oʻrta yosh(4-5yosh)
- Katta yosh(5-6yosh)
- Maktabga tayyorlov davri(6-7yosh)

Goʻdaklik davri bolalarining rivojlanishidagi oʻziga xosliklar. Insonning rivojlanish davri ona qornidan boshlanadi.

Bola ona qornida toʻqqiz oy mobaynida juda tez va murakkab rivojlanish jarayonini boshidan kechimdi.

Bu davrda ham bola maʼlum darajada tashqi muhit taʼsirida boʻladi.

Shuning uchun ham bu taʼsirning ijobiy boʻlishini taʼminlash lozim. Goʻdakning vazni tugʻilgan paytda 3,5 kg, boʻyi 50 sm boʻlgan boʻlsa, uch oylik davrida uning vazni taxminan 5 kg, boʻyi 60 sm, 6 oylik boʻlganda esa, taxminan 7 kg, boʻyi 64 sm boʻladi.

Bir yoshgacha boʻlgan davrda bolaning rivojlanishi asosan oila muhiti taʼsirida boʻlib, u ona suti bilan oziqlanishi lozim.

Bola bu davrda nutqqa ega boʻlmasa ham, nutqni tushunish, anglash, harakatlarni idrok etish, oila aʼzolarini tanish qobiliyatiga ega boʻladi.

Shuning uchun ham goʻdaklik davridan boshlab, uch yoshgacha boʻlgan davrda bolaning nutqi va tafakkuri jadal rivojlanadi.

Bolalik yoshi (1-2 yosh)ning rivojlanish xususiyatlari.

Bola bir yoshda boʻlgan davrda dastlabki soʻzlarni ayta boshlaydi.

Bu davrda oila aʼzolari goʻdakni toʻgʻri parvarish qilishni yoʻlga qoʻyishlari lozim.

"Bola tushunmas ekan" deb, unga befarq bo'lmasliklari, atrof-muhitdagi buyumlarning nomini to'g'ri talaffuz qilib, ularning nutqini to'g'ri rivojlantirish uchun keng yo'l ochishlari kerak.

Oilada bolani tarbiyalashda ota-ona bilan bola o'rtasida qalban yaqinlikka erishish lozim.

Ota-onalar hech qachon tarbiyani o'z holiga tashlab qo'ymasligi, ya'ni bolaning ilk yoshligidan bu jarayonga kirishish talab etiladi.

Chunki bola oilada birinchi hayotiy tajribani o'rganadi, kuzatadi va o'zini turli xil vaziyatlarda qanday tutish kerakligini o'rganadi.

Bola nimaga o'rgatilsa, uni aniq, hayotiy misollar bilan mustahkamlash zarur. Ilk yosh guruhi (2-3 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.

Bu davr o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Bir yoshdan ikki yoshgacha bilgan mobaynida bolaning nutqi va o'zgalar tomonidan aytilgan so'zlar qobiliyati jadal rivojlansa, 2-3 yoshga kelib, o'zgalar nutqiga jarayoni boshlanadi, bola musiqa, badiiy so'z ta'siriga tez beriladi. Shu uchun ham xuddi shu davrdan boshlab, she'rlar aytish hamda thepga tush o'rgatish lozim.

Ularda kattalarga jo'r bo'lib qo'shiq aytish, musiqa tovushga harakat qilish, ohangni his etish ko'nikmasi shakllanadi.

Bu yoshdagi bolalarni bir joyga jamlaganda ular orasida o'zaro muloqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlaydi.

Ta'lim-tarbiyaviy ishlar bolalarda shakllana boshlag xuddi ana shu ko'nikmalarni rivojlantirishga va ularni malakaga aylantirishga yo'naltirilishi lozim.

Kichik guruh (3-4 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari.

3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z xatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Ulardagi mustaqillik ortib boradi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi.

Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi o'yin asosida amalga oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi.

Tasviriy faoliyat hamda ko'rish-yasash faoliyatining dastlabki ko'rinishlari namoyon bo'ladi.

Uch yoshli bolalarning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib boradi, moddiy borliqni idrok etish jarayoni boshlanadi, faraz qilish imkoniyatlari vujudga keladi.

Bunda o'yin faoliyati yetakchi rol o'ynaydi.

Mazkur dastur xuddi mana shu faoliyatni kengaytirishga va rivojlantirishga keng yo'l ochadigan ta'limiy mashg'ulotlar tizimini belgilab berishga yo'naltirilgan.

O'rta guruh (4-5 yosh bolalarning rivojlanish xususiyatlari.

Bola to'rt yoshga yetgach, uning jismoniy o'sishi birmuncha jadallashadi, bu davr mobaynida bo'yi 105-108 sm gacha o'sadi, og'irligi esa 18-19 kg bo'ladi.

Bu davrda bolaning miyasi tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po'stlog'ining faoliyati takomillashib boradi.

Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy sifat o'zgarishlari sodir bo'ladi, ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, bolalarda qiyoslash ko'nikmasi shakllanadi.

Bu yoshdagi bolalarning nutqi ravon, xotirasi ancha teran, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo'ladi.

Barcha harakat va faoliyatlarni o'zi mustaqil bajarishga intiladi.

Bu yoshda bola nihoyatda serharakat, o'yinqaroq, o'ta qiziquvchan bo'ladi.

U har qanday tadbirga bajonidil qatnashadi.

Shuning uchun ham ularni to'g'ri ovqatlantirish, o'z vaqtida uxlatish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda bo'lishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega.

Maktabgacha yoshdagi bola qiziqish va takrorlash orqali tez o'rganadi. Shu bois texnologiyadan foydalanish ularga sog'lom odatlarni qiziqarli va esda qolarli tarzda singdirishga yordam beradi. Masalan:

Multimediyaaviy animatsiyalar yordamida qo'l yuvish tartibi yoki tishlarni to'g'ri tozalash jarayoni ko'rsatib berilishi mumkin.

Mobil ilovalar orqali bolalar kunlik suv ichish miqdori yoki oddiy mashqlarni bajarish tartibini kuzatishi mumkin.

Interaktiv doska, planshet va kompyuter o'yinlari sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni samarali yetkazadi.

Masalan, planshet dasturlari orqali bolalar "sog'lom ovqat" va "zararli ovqat"ni farqlashni o'rganadi.

Bu orqali ularda to'g'ri ovqatlanish madaniyati shakllanadi.

Bugungi kunda smart-soat va aqlli o'yinchoqlar bolaning harakatini kuzatib, ota-onaga axborot yetkazib beradi.

Bu esa bolani ko'proq harakat qilishga undaydi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida ota-ona va tarbiyachi hamkorligi muhim.

Zamonaviy onlayn platformalar orqali ota-onalar pedagoglardan maslahat olishlari va bolalarning sog'lom odatlarini kuzatib borishlari mumkin.

Xulosa: Biz kuzatuv natijasida shuni bildikki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish an'anaviy usullarga qaraganda samaraliroq natija beradi. Bolalar interaktiv o'yinlar, mobil ilovalar va multimediyaaviy vositalar orqali sog'lom odatlarni tezroq

o'zlashtiradi va ularni amaliyotda qo'llashga harakat qiladi. Shuningdek, gamifikatsiya elementlari bolalarda sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishni oshiradi, aqlli o'yinchoqlar esa ularning jismoniy faolligini muntazam kuzatib borishga yordam beradi. Kuzatuvlarimiz shuni ko'rsatdiki, ota-onalar va tarbiyachilar texnologiyadan maqsadli foydalangan taqdirda bolalarda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar yanada mustahkamlanadi. Demak, zamonaviy texnologiyalar sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, V. M., & To'rayev, R. (2020). Maktabgacha ta'lim psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. To'xtayeva, D. A. (2021). Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy yondashuvlar. – Toshkent: Ilm ziyo.
3. Ochildiyeva, N. M. (2019). Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida oila va tarbiyaning roli. – Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. World Health Organization (WHO). (2022). Physical activity, sedentary behaviour and sleep: Guidelines for children under 5 years of age. Geneva: WHO Press.
5. UNESCO. (2021). Early Childhood Care and Education in the Digital Age. Paris: UNESCO Publishing.
6. Xolmatova, G. (2023). Interaktiv texnologiyalar yordamida sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi. – Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Qodirova, N., & Abdullayeva, S. (2020). Maktabgacha ta'limda axborot texnologiyalaridan foydalanish. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi.
8. Ministry of Preschool Education of the Republic of Uzbekistan. (2022). Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma. – Toshkent: MPERU nashriyoti.
9. Prensky, M. (2010). Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning. – California: Corwin Press.
10. Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital screen media and cognitive development. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S57–S61.