

**MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARDA SOG'LOM
TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH****Abdurasulova Gulchehra Dilshod qizi**

*Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti,
Maktabgacha va Boshlang'ich ta'lim fakulteti,
Ta'lim va tarbiya nazariyasi va
metodikasi yo'nalishi, 1-kurs talabasi*

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining mazmuni, ularni shakllantirishning pedagogik, psixologik va gigiyenik asoslari, tarbiyachi faoliyatining o'rni hamda ta'lim-tarbiya jarayonida qo'llaniladigan samarali metodlar tahlil qilinadi. Shuningdek, milliy va zamonaviy yondashuvlar asosida bolalarda gigiyena, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, emotsional holatni boshqarish, kommunikativ malakalar kabi hayotiy odatlarni barqaror shakllantirishning ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, maktabgacha ta'lim, gigiyena, jismoniy tarbiya, ovqatlanish madaniyati, psixologik salomatlik, emotsional rivojlanish.

Kirish qismi: Maktabgacha yosh — inson rivojlanishidagi eng sezgir, eng faol shakllanish bosqichidir. Bola organizmi, psixikasi va ijtimoiy xulqi aynan shu davrda asosiy poydevorga ega bo'ladi. Shu sababdan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini aynan 3–7 yosh oralig'ida bosqichma-bosqich shakllantirish nafaqat sog'liqni mustahkamlash, balki bolaning kelajakdagi butun hayot faoliyatiga asos yaratish demakdir.

Bugungi globallashuv, axborot oqimi, texnologiyalar, o'yinlarning o'zgarishi kabi jarayonlar bolalarning jismoniy faolligiga, gigiyena odatlariga, ijtimoiy muloqotiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun ham maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom turmush tarzini o'rgatish jarayonini ilmiy asoslangan, mazmunli, tizimli va metodik yondashuv bilan tashkil qilish muhimdir.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi bolani faqat sog'lom ovqatlantirish yoki jismoniy tarbiyaga jalb etish bilan chegaralanmaydi. Bu — bola shaxsining butun jismoniy, ruhiy, emotsional, ijtimoiy rivojlanishini qamrab oluvchi keng kategoriya bo'lib, unda gigiyena, emotsional barqarorlik, muloqot, tartib-intizom, xavfsizlik, dam olish madaniyati va motivatsion omillar uyg'unlashadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga sog'lom turmush tarzi odatlarini singdirishda tarbiyachi, ota-ona, ta'lim muassasasi muhiti, o'yin jarayonlari, o'rnak ko'rsatish, hamkorlik pedagogikasi muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish koʻp qirrali jarayon boʻlib, u gigiyenik, jismoniy, psixologik, ijtimoiy va emotsional komponentlardan tashkil topadi. Birinchi navbatda, gigiyena madaniyatini oʻrgatish aynan shu yoshda eng samarali boʻladi. Bolaning qoʻl yuvish, shaxsiy buyumlarini tartibda saqlash, kiyim-kechak tozaligiga eʼtibor berish, tish tozalash, ovqatlanish vaqtida gigiyena qoidalariga rioya qilish kabi koʻnikmalari mazkur davrda mustahkam poydevorga ega boʻladi. Gigiyenik odatlarning takroriy mashqlar yordamida oʻyin shaklida oʻrgatilishi bolaning motivatsiyasini oshiradi va oʻzlashtirish jarayonini yengillashtiradi.

Sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi — bu jismoniy faollik. Hozirgi zamonda bolalar koʻproq televizor, telefon va planshet bilan shugʻullanishga moyil boʻlib bormoqda. Jismoniy faollikning kamayishi esa mushaklar rivojlanishining sekinlashuvi, qomat buzilishi, qonni aylanish jarayonining sustlashuvi va immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli maktabgacha taʼlim tashkilotlarida har kuni ertalabki badantarbiya, dam olish mashqlari, ochiq havoda oʻyinlar, jismoniy tarbiya mashgʻulotlari muntazam oʻtkazilishi juda muhim.

Toʻgʻri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish ham sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu bosqichda bolaga meʼyorida ovqatlanish, sabzavot va mevalarga boʻlgan qiziqishni shakllantirish, zararli shirinliklar isteʼmolini kamaytirish boʻyicha tushunchalar berish zarur. Ota-onalar bilan hamkorlikda tashkil etilgan taʼlimiy seminarlar, suhbatlar, sogʻlom taomnoma namunalarini koʻrsatish samaradorlikni yanada oshiradi.

Psixologik salomatlik — maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzi poydevorining eng muhim omillaridan biridir. Bolaning emotsional barqarorligi, oʻzini tutishi, stressga munosabati, oʻyin jarayonidagi muloqot, oʻzaro hurmat, empatiya kabi xususiyatlar aynan shu bosqichda shakllanadi. Oʻyin orqali nizolarni bartaraf etish, oʻz his-tuygʻularini ifoda eta olish, oʻzini tinchlantirish texnikalarini oʻrgatish bola ruhiy rivojlanishiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Ota-onalar bilan hamkorlikda bolaning kayfiyat holati, emotsional ehtiyojlari, mustaqillik koʻnikmalari ustida izchil ishlash lozim.

Maktabgacha taʼlim jarayonida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda pedagogning mahorati, kommunikativ qobiliyati, shaxsiy namunasi alohida ahamiyat kasb etadi. Tarbiyachi bolaga sogʻlom muhit yaratadi, ularni motivatsiya qiladi, oʻyinlar orqali bilim va koʻnikmalar beradi, faol harakatga undaydi, shaxsiy gigiyena boʻyicha toʻgʻri odatlarni mustahkamlaydi. Tarbiyachi oʻzi ham sogʻlom turmush tarziga amal qilsa, bola uchun kuchli oʻrnak boʻladi. Sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirishda oʻyin asosiy pedagogik vosita hisoblanadi. Oʻyin orqali bola nafaqat jismoniy harakat qiladi, balki oʻzaro muloqot, navbat kutish, jamoa

bo‘lib ishlash, nizolardan qochish, sog‘lom kommunikatsiya kabi muhim ijtimoiy ko‘nikmalarni egallaydi. Qoidali o‘yinlar orqali tartib-intizomga rioya qilish malakalari shakllanadi, estafetalar orqali jismoniy faollik ortadi, rolli o‘yinlar orqali gigiyena odatlari mustahkamlanadi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarziga oid ko‘rgazmali qurollar, rasmlar, kartochkalar, videoroliklar, didaktik o‘yinlar, gigiyena burchagi tashkil etilishi tarbiyaviy jarayonning samaradorligini yanada oshiradi. Ota-onalar bilan muntazam muloqot, uy sharoitida sog‘lom turmush tarziga amal qilish bo‘yicha tavsiyalar berish ham muhim omil hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish — bu bir martalik emas, balki izchil davom etadigan jarayondir. Bola ko‘nikmalarni takrorlash orqali, kattalar namunasiga qarab, ijobiy rag‘bat bilan o‘rganadi. Agar maktabgacha yoshda sog‘lom odatlar mustahkam o‘rgatilsa, bola keyingi hayotida ham bu odatlarni davom ettirishga moyil bo‘ladi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish tizimli, ilmiy asoslangan, pedagogik yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayonda gigiyena, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, emotsional barqarorlik, kommunikativ madaniyat kabi ko‘nikmalarni o‘rgatish eng asosiy vazifalardan biridir. Tarbiyachi, ota-ona va bolalar o‘rtasidagi hamkorlik orqali sog‘lom muhit yaratiladi, bolaning umumiy rivojlanishi ta‘minlanadi. Maktabgacha davrda shakllangan sog‘lom odatlar keyingi hayot tarziga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi va bolani jismonan, ruhiy, ijtimoiy jihatdan barqaror shaxs sifatida kamol toptiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xaydarov R., Yo‘ldosheva D. Maktabgacha ta‘lim metodikasi. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2021.
2. Xayotova Sh. Maktabgacha ta‘lim psixologiyasi. – Toshkent: 2020.
3. G‘afforova M. Maktabgacha yoshdagi bolalar gigiyenasi. – Toshkent: “Yangi asr avlodi”, 2019.
4. Rahmonqulova G. Bolalar jismoniy tarbiyasining pedagogik asoslari. – Toshkent, 2018.
5. Hasanov B. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: “O‘qituvchi”, 2017.
6. O‘zbekiston Respublikasi “Maktabgacha ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni, 2019.