



MAKTABGACHA TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA VA MADANIY-GIGIYENIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Vaxabova Nargiza Anvarovna

Samarqand viloyati Payariq tumani

26-DMTT direktor o'rinbosari

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati va ularning sog'lom rivojlanishidagi o'rni ko'rib chiqiladi. Shuningdek, bolalarning ilk yoshdan boshlab organizmida yuz beradigan o'zgarishlar, jismoniy faoliyatning turli yosh guruhlarida amalga oshirilishi lozim bo'lgan mashqlar va rejimlar, shuningdek, madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonlari tahlil qilinadi. Maqola bolalarning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam berish uchun ularni muvozanatli ovqatlantirish, uyqu va dam olish vaqtlarini tartibga solish, shuningdek, jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish zaruriyatlari haqida gap boradi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, bolalar rivojlanishi, madaniy-gigienik ko'nikmalar, ilk yosh, jismoniy mashqlar, kun tartibi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning hayoti va salomatligini ta'minlashga xizmat qiluvchi asosiy ko'nikmalarga ega bo'lish, hayotiy faoliyatni to'g'ri yo'lga qo'yish va salomatlikning yuqori darajada bo'lishini ta'minlashni anglatadi. Aynan maktabgacha ta'lim muassasida tarbiyalanuvchi kichik yoshdagi bolalar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularning kelajakdagi salomatligi, rivojlanishi va umumiy farovonligi uchun muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha ta'lim davrida o'rganiladigan sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalari, jismoniy va ruhiy rivojlanishni mustahkamlashga qaratilgan.



Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotining ilk yillarida sogʻlom turmush tarzining poydevori qoʻyiladi. Aynan shu davrda bola oʻzining salomatligi, axloqiy va jismoniy rivojlanishi, shaxsiyati va turmush tarzini shakllantiradi. Shu sababli maktabgacha taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy va aqliy rivojlanishni qoʻllab-quvvatlashga alohida eʼtibor qaratish zarur.

Tarbiyachilar bolalarga sogʻlom turmush tarzining ahamiyati, uning salomatlikni saqlash va mustahkamlashdagi roli haqida tushuncha berish kerak. Bu maʼlumotlarni nutq va mashgʻulotlar orqali tarbiyalash jarayoni amalga oshiriladi. Bolalarga sogʻlom turmush tarzini oʻrgatish, ularning fiziologik va psixologik rivojlanishiga yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda eng muhim omillardan biri — bu bolalarning kun tartibi. Kun tartibi bolalarning sogʻlom oʻsishi va rivojlanishining asosidir. Har bir bolaning kun tartibi yoshi, sogʻligʻi, ish qobiliyati va boshqa individual xususiyatlariga qarab tuziladi. Shu bilan birga, toʻgʻri uyushtirilgan kun tartibi bola organizmining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Bunday tartibda bolaning turli faoliyatlari — oʻyin oʻynash, dam olish, sport bilan shugʻullanish va boshqa barcha faoliyatlar muayyan vaqtda, tartib bilan amalga oshiriladi.

Kun tartibining toʻgʻri tashkil etilishi, bolada iroda mustahkamlanishiga, kasalliklarning oldini olishga va sogʻlom rivojlanishga xizmat qiladi. Buning uchun oʻyin, dam olish, ovqatlanish, uyqu va boshqa faoliyatlar orasida muvozanat saqlanishi kerak. Maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalar uchun kun tartibini tashkil etishda, bu barcha talablar inobatga olinadi.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda toʻgʻri ovqatlanishning oʻrni katta. Bolalar sogʻlom oʻsish va rivojlanish uchun toʻgʻri va xilma-xil oziq-ovqatlarga muhtoj. Har kuni yetarli va oʻz vaqtida ovqatlanish, ularning sogʻligʻini saqlash va energiyasini tiklashga yordam beradi. Maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalarga sogʻlom ovqatlanishni oʻrgatish, ularda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.



Bolaning ovqatlanishida meva va sabzavotlar, to'g'ri va muvozanatli proteylar, uglevodlar va yog'lar mavjud bo'lishi kerak. Shuningdek, bolaning oziqlanishda gigienik talablar va toza ichimlik suviga ham alohida e'tibor qaratish zarur. Ovqatlanish tartibi va sifatini doimiy ravishda nazorat qilish, bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish juda muhim. Jismoniy tarbiya bolalarning sog'lom rivojlanishini, mushak tizimining mustahkamlanishini, yurak va qon tomir tizimining to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Sport va jismoniy mashqlar, shuningdek, bolalarda iroda kuchi va qat'iyatni rivojlantirishga yordam beradi.

Maktabgacha ta'lim davrida bolaning gigiyenik odatlarini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzining asosiy qismlaridan biri — bu toza bo'lish va gigiyenaga rioya qilishdir. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarga yuvinish, tishlarni tozalash, kiyimlarni toza saqlash kabi gigiyenik ko'nikmalarni o'rgatish zarur. Shuningdek, uyqu tartibi ham sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar kuniga kamida 10-12 soat uyquga muhtoj. Uyquning sifatli va vaqtida bo'lishi, bolaning umumiy salomatligini yaxshilaydi va uning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu tartibini to'g'ri tashkil etish, bolada yaxshi kayfiyat, energiya va sog'lom rivojlanishni ta'minlaydi.

Tarbiyachilar, shuningdek, bolalarga sog'lom turmush tarzini o'rgatishda o'qituvchi va o'rgatuvchi sifatida faol ishtirok etishlari kerak. Ular bolalarga jismoniy faollik, ovqatlanish, uyqu va gigiyena kabi sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalarini o'rgatish orqali, ularni salomatlikni saqlash va rivojlantirishga tayyorlashlari lozim. Tarbiyachilar bolalarga sog'lom turmush tarzining faqatgina nazariy jihatlaridan emas, balki amaliy jihatlaridan ham tushuncha berishlari kerak. Bolalarga sog'lom turmush tarzining ahamiyatini anglatish, ularni jismoniy faollikka jalb etish va to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish



orqali, biz kelajakdagi salomat, baxtli va farovon avlodni tarbiyalashga katta hissa qo'shamiz.

Maktabgacha ta'lim davrida bolalar har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalar uchun qulay va qiziqarli tarzda tashkil etilishi kerak. Ushbu yoshdagi bolalar uchun mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar va gimnastikadan iborat bo'lishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishning asosiy vositalari:

- Gimnastika: Asosiy harakatlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va saf tortish mashqlari.
- Sport mashqlari: Velosipedda uchish, suzish, konkida uchish kabi mashqlar.
- Harakatli o'yinlar: Bolalar o'yinlari orqali jismoniy faollikni oshirish.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun jismoniy tarbiya va harakatlar rivojlanishi nafaqat sog'lom jismoniy rivojlanish uchun, balki ularning ijtimoiy, axloqiy va intellektual rivojlanishi uchun ham muhimdir. Jismoniy mashqlar va o'yinlar orqali bolalar o'zlarini yanada mustahkam his qilishadi va har tomonlama rivojlanishlari uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Bunday faoliyatni maktabgacha ta'lim muassasalarida to'g'ri tashkil etish orqali bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aynan maktabgacha ta'lim muassasalarida boshlanishi kerak. Bu jarayon bolalarning jismoniy, ruhiy va axloqiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Maktabgacha ta'limda sog'lom turmush tarzini o'rgatish, nafaqat bola salomatligini mustahkamlashga, balki uning kelajakdagi muvaffaqiyatiga ham hissa qo'shadi. Shu bois, maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ustuvor ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayonda har bir tarbiyachining roli nihoyatda muhimdir.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. P. Yusupova. Maktabgacha pedagogika. T., « O 'qituvchi», 1996.
2. U. Tolipov, M. Usmonboyeva. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. T., «Fan», 2005.
3. Sh. Shodmonova. Maktabgacha pedagogika. T., «Fan va texnologiyalar», 2005.
4. Pedagogika fanidan izohli lug'at. (Tuzuvchilar: J. Hasanboyev, X. To'raqulov, O. Hasanboyeva, N. Usmonov). T., «Fan va texnologiyalar», 2009.
5. O. Hasanboyeva. Barkamol avlod ma'naviyati. T., «O'zbekiston», 2010. 19. «Bolajon» tayanch dasturi. T., 2010.
6. A. Holiqov. Pedagogik mahorat. T., «Iqtisod — Moliya», 2010