

MAKTABGACHA TA`LIMDA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA ZARUR BO`LGAN SHART-SHAROITLARNI YARATISH

Toshova SHahnoza Tojinorovna

TerDUPI Maktabgacha ta`lim mutaxassisligi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog`lom turmush tarzini shakllantirishning qanchalik ahamiyatli ekanligi va bolalarni sog`lomlashtirishda zarur bo`lgan qulay shart-sharoitlarni yaratish haqida so`z yuritilgan.

Kalit so`zlar: maktabgacha ta`lim, sog`lom bola, rivojlanish, talablar, rivojlanish sohalar, faoliyat, o`yin, tarbiyachi .

Аннотация: Обсуждена важность формирования здорового образа жизни у дошкольников и создания необходимых условий для здоровья детей.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровый ребенок, развитие, потребности, направления развития, деятельность, игра, воспитатель.

Annotation: The importance of creating a healthy lifestyle in preschool children and the creation of favorable conditions for the health of children were discussed.

Keywords: preschool education, healthy child, development, requirements, developmental areas, activity, game, educator.

Bizning kelajagimiz - bizning farzandlarimiz. Bizning Vatanimiz nafaqat yosh avlod sog'lom bo'lsa, kuchli, obod va raqobatbardosh qobiliyatli mamlakat bo'ladi. Sog'lom insonni tarbiyalashdan ko'ra muhimroq va ayni paytda qiyinroq vazifa yo'q. Bu muammoning ko'p qirrali mohiyatini tushunish uchun sog'liq nima ekanligini aniqlab olish kerak. "Sog'liqni saqlash bu nafaqat jismoniy, ruhiy, ijtimoiy farovonlik holatidir, balki kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi". Ushbu tarkibiy qismlarning kamida bittasini yo'qotish butunni yo'qotishiga olib keladi. Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ilk yoshdan boshlab to maktab yoshiga

yetgunga qadar bolalarni jismoniy rivojlantirish, bola hayotini muhofaza qilish, sog‘lig‘ini yaxshilash, mustahkamlash, har tomonlama sog‘lom, baquvvat, chiniqqan, o‘z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, maktabdagi o‘qishga kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish asosiy vazifalardan biridir. Maktabgacha ta’lim muassasalariga tarbiyachilari bolalar jismoniy tarbiyasini bilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi yoshlarni ma’naviy yetuk, axloqli, e’tiqodli, izlanuvchan milliy qadriyatlar va iqtidorli sportchi va mutaxassis qilib tarbiyalashdan iboratdir. Bo‘lajak mutaxassislar bolalar jismoniy tarbiyasining asoslari haqida bilishi, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan badantarbiyani tashkil etishni va o‘tkazish, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish, sayr, harakatli o‘yinlar tashkil etish va o‘tkazish, ochiq havodagi jismoniy mashqlarni tashkil etish hamda o‘tkazish, xatti-harakatlarini baholay olishni o‘rganishlari lozim. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning konseptual asoslari sog‘likning yaxlit kompleks, lekin ko‘p qirrali tabiiy holat ekanligi, salomatlikning genetik asoslari aniq bir ijtimoiy-iqtisodiy muhitda rivojlanishi, salomatlik inson tomonidan ma’lum bir ijtimoiy vazifalarni bajarishi uchun zarur bo‘lgan tabiiy asos ekanligi bilan bog‘liq.²⁶

Ma’lumki, maktabgacha yosh jismoniy va ruhiy salomatlikning poydevorini shakllantirishda hal qiluvchi davrdir. Axir, bola bu davrda butun keyingi hayoti davomida noyob rivojlanish yo‘lini bosib o‘tadi. Aynan shu davrda organlarning intensiv rivojlanishi, organizmning funksional tizimlarining shakllanishi, shaxsning asosiy xususiyatlari yotadi, o‘ziga xos xususiyati, o‘ziga va boshqalarga munosabati shakllanadi.²⁷ Shuning uchun maktabgacha yoshda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish juda muhimdir. Sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish osongina va sezilmas, tushunarsiz, lekin har doim kattalar va bola tomonidan zavq va

²⁶ Murodov F.O.,Husenova S.S. “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari” 2021-y

²⁷ T.A. Shorygin "Sog'liqni saqlash to'g'risida suhbatlar". Asboblar to'plami. "Sfera" ijodiy markazi, Moskva, 2004

samimiy qiziqish bilan amalga oshirilishi kerak. Tarbiyachi bolalarga nafaqat yuqori sifatli bilimlarni berishi, balki sog'lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirishi, ularni yoshligidanoq o'zlari va atrofidagi dunyo bilan hamjihatlikda yashashga o'rgatishi kerak. Bu jarayonni amalga oshirishida tarbiyachi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Sog'lom bo'lishga oid adabiyotlarni o'rganish va maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish shartlarini aniqlash.

2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning yoshga bog'liq va individual xususiyatlarini shakllantirish

3. Bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish bo'yicha samarali texnologiyalar, ish shakllari, usullari va usullarini o'rganishi.

4. Mustaqillik, faollik va turli xil tadbirlarda bolalarning manfaatlarini ro'yobga chiqarish tashabbuskorligini rivojlantirish uchun zarur bo'lgan muhitni yaxshilash.²⁸

Tarbiyachining asosiy vazifasi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning o'ziga xos tizimini ishlab chiqish va ushbu tizimni ota-onalar bilan birgalikda maktabgacha ta'lim muassasalarining ta'lim jarayonida va oilaviy tarbiyada qo'llashdan iborat. Inson salomatligi bolalik davrida juda muhim va ilmiy izlanishlarga ko'ra, uni turmush tarzi 50%, irsiyat 20%, atrof muhit holati 20% va tibbiyotning 10% ga yaqin imkoniyatlari bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya va sport sog'likni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi haqida g'oyalarni shakllantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish katta ahamiyat kasb etadi, chunki A.F.Amend ta'kidlaganidek, “ bolaning sog'lig'ini mustahkamlashga g'amxo'rlik qilish lozim”dir. To'g'ri bolalar bilan tez-tez tashkil etilgan tarbiyaviy ishlar, barcha tibbiy-gigiyena tadbirlarimiz salomatlik va sog'lom turmush tarzini shakllantirishni ta'minlaydi.

Shunday qilib, bolani oilaviy va ijtimoiy tarbiyada sog'lom turmush tarzi bilan tanishtirish, bolaning shaxsiy sog'lig'ini himoya qilish va atrofdegilarning sog'lig'ini

²⁸ O. N Morgunova “Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash ishlari” Voronej, 2005 yil

hurmat qilish ko'nikmalarini shakllantirish uchun bolaligidanoq zarurdir. Bolalar va ota-onalarning o'z tanalariga nisbatan oqilona munosabatini rivojlantirishga, bolani atrofdagi dunyoning doimiy o'zgaruvchan sharoitlariga moslashishiga yordam beradigan sanitariya-gigiyena ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi, bu esa ekstremal holatlarga qarshilik ko'rsatishda, organizmning salbiy omillarga qarshi immunitetida namoyon bo'ladi. Bolalar o'z sog'lig'iga qanday zarar etkazmaslik, ekstremal vaziyatlarda qanday harakat qilish va boshqa ko'p narsalarni bilishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. T.A. Shorygin "Sog'liqni saqlash to'g'risida suhbatlar". Asboblari to'plami. "Sfera" ijodiy markazi, Moskva, 2004 y
2. L.V.Kochetkova. Bolalar bog'chasida bolalarning sog'lig'ini yaxshilash. Moskva. Ta'lim. 5005g.
3. O. N Morgunova "Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash ishlari" Voronej, 2005 yil
4. E.I. Podolskaya "5-7 yoshli bolalar uchun ochiq sport tadbirlari" Volgograd. O'qituvchi, 2010 yil
5. N.I.Krylov. "Sog'liqni saqlash - bu maktabgacha ta'lim muassasasining saqlanadigan maydoni" Volgograd. O'qituvchi, 2009 yil.
6. K.K. Utrobina "Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya" Ma'rifatparvarlik, 2003 yil.
7. Murodov F.O., Husenova S.S. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini muhofaza qiluvchi muhitni shakllantirishning asoslari" 2021-y