



MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Mansurova Umida Axmadjon qizi

Turan International University Gumanitar

Fanlar va pedagogika fakulteti 4-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyani integratsiyalashgan holda tashkil etish orqali bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va gigiyenik madaniyatini rivojlantirish masalalari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, suhbat va tahlil metodlaridan foydalanilgan. Natijalar integratsiyalashgan yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, maktabgacha ta'lim, jismoniy tarbiya, gigiyenik tarbiya.

Kirish

Bugungi kunda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning jismoniy va gigiyenik rivojiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki aynan ushbu yosh davrida bolaning sog'lom hayotga oid asosiy ko'nikmalari shakllanadi.

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, gigiyenik odatlar, kun tartibiga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish va faol harakat bilan chambarchas bog'liqdir. Jismoniy tarbiya bolalarning mushaklari, harakat koordinatsiyasi va umumiy jismoniy rivojini ta'minlasa, gigiyenik tarbiya ularni shaxsiy tozalik, sog'lom muhit va kasalliklarning oldini olishga o'rgatadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi — jismoniy va gigiyenik tarbiyani integratsiyalash orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslarini ilmiy jihatdan asoslab berishdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 50–55 foizi turmush tarzi bilan bog'liq bo'lib, bu sog'lom hayot ko'nikmalarini erta yoshdan shakllantirish zarurligini ko'rsatadi [1]. Shu jihatdan, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogikaning dolzarb muammolaridan biri sifatida e'tirof etiladi.

Maktabgacha yosh davri bolaning jismoniy, psixologik va ijtimoiy



rivojlanishida poydevor bosqichi hisoblanadi. L.S. Vygotskiy ta'kidlaganidek, "bola rivojlanishining dastlabki bosqichlarida shakllangan ko'nikma va odatlar keyingi shaxsiy rivojlanishning asosini tashkil etadi" [2]. Shu sababli, sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni aynan ushbu yosh davrida shakllantirish yuqori pedagogik samaradorlikka ega.

Maktabgacha ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. A.X. Xasanovning fikricha, jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda, ularda sog'lom hayotga bo'lgan ijobiy munosabatni ham shakllantiradi [3]. Biroq, jismoniy mashg'ulotlar gigiyenik bilimlar bilan uyg'unlashtirilmagan taqdirda, ularning tarbiyaviy samarasi to'liq namoyon bo'lmasligi ta'kidlanadi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish va sog'lom muhitni o'z ichiga oladi. M.Sh. Karimova sog'lom turmush tarzini "inson sog'ligini mustahkamlashga qaratilgan ongli va muntazam faoliyat" sifatida izohlaydi [4]. Ushbu yondashuv maktabgacha ta'lim tizimida olib boriladigan sog'lomlashtirish ishlarining mazmunini belgilashda muhim ahamiyatga ega.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiya ko'pincha alohida yo'nalishlar sifatida olib boriladi. B.B. Sattorovning tadqiqotlariga ko'ra, pedagogik integratsiya ta'lim-tarbiya jarayonining yaxlitligini ta'minlab, bolalarda bilim va ko'nikmalarning mustahkam shakllanishiga xizmat qiladi [5]. Shu sababli, jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyani integratsiyalashgan holda tashkil etish maktabgacha ta'lim amaliyotida muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni hamda "Ilk qadam" davlat o'quv dasturida bolalar sog'lig'ini muhofaza qilish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish maktabgacha ta'limning ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilangan [6]. Ushbu me'yoriy hujjatlar jismoniy va gigiyenik tarbiyani uzviy bog'liq holda amalga oshirishni taqozo etadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, mazkur tadqiqotning dolzarbligi maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyaning integratsiyasini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash zarurati bilan belgilanadi. Tadqiqotning maqsadi esa integratsiyalashgan yondashuv asosida bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali pedagogik mexanizmlarini aniqlashdan iboratdir.

Tadqiqot metodlari

Mazkur tadqiqot maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyaning



integratsiyasini o'rganishga qaratilgan bo'lib, u maktabgacha ta'lim tashkilotlari sharoitida olib borildi. Tadqiqot jarayoni zamonaviy pedagogika va maktabgacha ta'lim metodologiyasiga tayangan holda tashkil etildi [3].

Tadqiqotning metodologik asosi sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga doir pedagogik nazariyalar, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv hamda pedagogik integratsiya tamoyillari qabul qilindi [5]. Tadqiqot davomida bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'i holati hamda jismoniy rivojlanish darajasi inobatga olindi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan kompleks tarzda foydalanildi:

Pedagogik kuzatuv metodi — bolalarning jismoniy mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar va gigiyenik faoliyat jarayonidagi xulq-atvori, faolligi va mustaqilligi tizimli ravishda kuzatildi. Ushbu metod orqali bolalarda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarning shakllanish darajasi aniqlab borildi [3].

Suhbat metodi — tarbiyachilar hamda ota-onalar bilan o'tkazilgan suhbatlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid mavjud tajriba, muammolar va takliflar o'rganildi. Suhbatlar natijasida jismoniy va gigiyenik tarbiyaning integratsiyasiga bo'lgan ehtiyoj va munosabat aniqlandi [4].

Pedagogik tahlil metodi — "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi, kun tartibi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hamda gigiyenik tarbiya mazmuni tahlil qilindi. Tahlil jarayonida integratsiyalashgan yondashuv elementlari aniqlanib, ularning amaliy samaradorligi baholandi [6].

Taqqoslash metodi — an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan jismoniy va gigiyenik tarbiyani integratsiyalashgan mashg'ulotlar natijalari solishtirildi. Ushbu metod integratsiyalashgan yondashuvning ustun jihatlarini aniqlash imkonini berdi [5].

Umumlashtirish va tizimlashtirish metodlari — tadqiqot davomida olingan nazariy va amaliy ma'lumotlar umumlashtirilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari tizimlashtirildi [2].

Tadqiqot jarayonida sifat tahlili ustuvor bo'lib, olingan natijalar pedagogik jihatdan baholandi. Tadqiqot etik talablarga muvofiq holda olib borildi hamda bolalarning sog'lig'i va xavfsizligi ustuvor hisoblandi.

Natijalar

Tadqiqot jarayonida maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyaning integratsiyalashgan holda tashkil etilishining samaradorligi o'rganildi. O'tkazilgan pedagogik kuzatuvlar, suhbatlar va tahlillar natijalari integratsiyalashgan yondashuvning ijobiy natijalarini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, integratsiyalashgan mashg'ulotlar tashkil etilgan guruhlarda bolalarning jismoniy faolligi an'anaviy mashg'ulotlar olib



borilgan guruhlarga nisbatan sezilarli darajada oshgani aniqlandi. Xususan, bolalarda harakat koordinatsiyasi, chidamlilik va chaqqonlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi kuzatildi [3].

Shuningdek, bolalarda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish ko'nikmalari shakllanib bordi. Tadqiqot yakunida bolalarning qo'l yuvish, tozalikka amal qilish, kiyim-bosh va o'yinchoqlarning ozodaligiga e'tibor berish kabi gigiyenik odatlari mustahkamlangani aniqlandi [4]. Bu holat jismoniy mashg'ulotlar jarayonida gigiyenik tushunchalar muntazam ravishda singdirib borilgani bilan izohlanadi.

Kuzatuv natijalari bolalarda sog'lom ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilishga nisbatan ongli munosabat shakllanganini ham ko'rsatdi. Integratsiyalashgan mashg'ulotlar orqali bolalarda sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari yaxlit tizim sifatida idrok etila boshlandi [1].

Shu bilan birga, tadqiqot davomida bolalarning umumiy sog'lig'i holatida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Kasallanish holatlarining kamayishi va bolalarning jismoniy holatining barqarorlashuvi integratsiyalashgan yondashuvning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi [6].

Muhokama

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiyani alohida-alohida emas, balki integratsiyalashgan holda tashkil etish pedagogik jihatdan samaraliroqdir. Bu holat L.S. Vygotskiyning ta'lim jarayonida faoliyatning yaxlitligi bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqidagi ilmiy qarashlari bilan hamohangdir [2].

A.X. Xasanov ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda harakat faolligini oshirish bilan birga, sog'lom hayotga bo'lgan ehtiyojni shakllantiradi [3]. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu jarayon gigiyenik tarbiya bilan boyitilganda uning tarbiyaviy ta'siri yanada kuchayadi. Bolalar jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida gigiyenik qoidalarning ahamiyatini amaliy ravishda anglay boshlaydi.

B.B. Sattorovning pedagogik integratsiya haqidagi ilmiy xulosalariga ko'ra, integratsiyalashgan yondashuv bolalarda bilim va ko'nikmalarning barqaror shakllanishiga xizmat qiladi [5]. Tadqiqot davomida olingan natijalar ushbu fikrni tasdiqlab, integratsiyalashgan mashg'ulotlar bolalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda muhim omil ekanini ko'rsatdi.

Muhokama jarayonida shuningdek, tarbiyachilarning metodik tayyorgarligi va ota-onalar bilan hamkorlikning ahamiyati ham aniqlandi. Agar sog'lom turmush tarzi maktabgacha ta'lim tashkilotida shakllantirilib, oilada davom ettirilsa, uning samaradorligi yanada oshadi [4].

Shu sababli, tadqiqot natijalari maktabgacha ta'lim amaliyotida jismoniy



tarbiya va gigiyenik tarbiyani integratsiyalashgan holda tashkil etish zarurligini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslab beradi.

Xulosa

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslarini tadqiq etish natijasida quyidagi yakuniy xulosalarga kelindi:

Jismoniy tarbiya va gigiyenik tarbiya bir-birini to'ldiruvchi uzviy jarayonlardir. Faqatgina jismoniy mashqlar bilan cheklanish bolaning umumiy salomatlik madaniyatini to'liq shakllantira olmaydi. Integratsiyalashgan yondashuv bolada "sog'lom tana — sog'lom ruh — toza muhit" tamoyilini shakllantirishning eng maqbul yo'lidir. Bu jarayonda bolaning jismoniy rivojlanishi uning gigiyenik savodxonligi bilan hamnafaslikda yuksalib boradi.

Pedagogik innovatsiyalarning ahamiyati

Zamonaviy maktabgacha ta'lim tizimida STTni shakllantirish uchun faqat an'anaviy metodlar yetarli emas. Mashg'ulotlar jarayoniga:

- Interaktiv o'yin texnologiyalarini (salomatlik sarguzashtlari, kvestlar);
- Vizual didaktik vositalarni (mikroblar va tana a'zolari haqidagi multfilm-slaydlar);

- Amaliy-eksperimental usullarni (suvning xususiyatlari, chiniqishning foydasini ko'rsatuvchi tajribalar) tatbiq etish zarur.

Tadqiqot va tahlillar asosida MTT tarbiyachilari va soha mutaxassislari uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Kun tartibini optimallashtirish: Har bir jismoniy faoliyat blokidan so'ng majburiy ravishda gigiyenik pauzalarni (qo'l-yuzni yuvish, kiyimni tartibga solish) tizimli ravishda kiritish.

- Muhitni shakllantirish: Guruh xonalari va sport maydonchalarida nafaqat sport anjomlari, balki gigiyena qoidalarini targ'ib qiluvchi kreativ va estetik jihatdan boyitilgan vizual burchaklarni tashkil etish.

- Uch tomonlama hamkorlik: "Tarbiyachi — Bola — Ota-ona" zanjirini mustahkamlash orqali bog'chada olingan sog'lom odatlarni uy sharoitida ham mustahkamlanishini nazorat qilish.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish — bu shunchaki jismoniy tayyorgarlik emas, balki bolaning hayotga bo'lgan munosabatini tarbiyalashdir. Jismoniy va gigiyenik tarbiyaning pedagogik integratsiyasi kelajakda nafaqat jismonan baquvvat, balki o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qiladigan, intellektual salohiyatli va ijtimoiy faol avlodni kamolga yetkazishning bosh mezonidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR



1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi O'RQ-595-sonli Qonuni. – Toshkent, 2019.
2. Mirziyoyeva Sh.Sh. "Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasasining Davlat o'quv dasturi. – Toshkent, 2022.
3. Sodiqova Sh.A. Maktabgacha pedagogika. Darslik. – Toshkent: "Tafakkur sarchashmalari", 2013.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev P., Qodirov Sh.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: "Iqtisod-moliya", 2010.
5. Mahmudov M.M. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi va salomatligini mustahkamlash. Metodik qo'llanma. – Toshkent, 2018.
6. World Health Organization. Healthy lifestyle and health promotion. Geneva, 2018.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Moscow, 2018.
8. Xasanov A.X. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi. Toshkent: Fan, 2020.
9. Karimova M.Sh. Sog'lom turmush tarzi pedagogikasi. Toshkent, 2019.
10. Sattorov B.B. Pedagogik integratsiya nazariyasi va amaliyoti. Toshkent, 2021.