

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Raximova Dilfuza Nurmetovna,
Xorazm viloyati Shovot tumani
8- son DMTT tarbiyachisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning pedagogik asoslari, maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lom turmush tarzini shakllantirish davlatning eng muhim ustivor vazifasi ekanligi nazariy jihatdan tahlil qilingan.

Аннотация. В данной статье теоретически анализируются педагогические основы формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников, а также то, что формирование здорового образа жизни дошкольников является важнейшей приоритетной задачей государства.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi madaniyati, shakllantirish, pedagogik asos, maktabgacha yoshdagi bola, kun tartibi, biologik tamoyillar, madaniy – gigiyena ko‘nikmalari, to‘g‘ri ovqatlanirsh, jismoniy chiniqtirish, sport, tibbiy ko‘rik, birinchi tibiiy yordam ko‘rsatish

Ключевые слова: Культура здорового образа жизни, формирование, педагогическая основа, дошкольник, режим дня, биологические принципы, культурно-гигиенические навыки, правильное питание, физическая культура, спорт, диспансеризация, первая помощь.

Zamonaviy maktabgacha ta’limda bolalarning jismoniy tarbiyasi va sog‘lom turmush tarzi muhim o‘rin tutadi. Sog‘lom turmush tarzi — insonning kun tartibiiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug‘ullanishi, to‘la va sifatli ovqatlanishi, gigienik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o‘zni tuta bilishidir.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari chora tadbirlarini yanada takomillashtirish, tarbiyalanuvchilarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi hamda sog‘lom turmush tarzi, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lomlashtirish, tizimli ravishda ommaviy jismoniy tarbiyalash tamoyillariga rioya qilish bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish maqsadida, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 30-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3955-son qaroriga [1.] muvofiq ishlab chiqilgan “O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha

rivojlantirish konsepsiyasi"[2.]ning VII-bandida Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni sog'lom va mutanosib oziq-ovqat, sifatli tibbiy xizmat bilan ta'minlash chora-tadbirlari" kabi ustuvor vazifalar belgilangan.

Shuningdek, 2019-yil 8-maydagi PQ-4312-son "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi [3.] qarorlari, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydagi 391-son "Maktabgacha ta'lim tashkilotlari faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 16-dekabrda O'RQ-595-son "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonuni [4.], O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrda "Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning davlat standarti"to'g'risidagi 802-sonli qarori [5.], 2021- yil 30 - iyuldagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi 407-son qarori [6.], hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish yuzasidan keng ko'lamli ishlar olib borilmoqda. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarni davlat talablariga muvofiq har tomonlama sog'lom va yetuk qilib tarbiyalash vazifasini amalga oshirish kerakligini anglatadi

Maktabgacha yoshdagi davr har bir inson hayotidagi eng muhim davrlardan biridir. Aynan shu yillarda bolaning salomatligi, barkamol, aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining poydevori qo'yiladi va bolaning shaxsiyati shakllandi. Hozirgi kunda umumjahon madaniyatining asosiy tarkibiy qismi bo'lgan sog'liqni saqlash, harakatlarni rivojlantirish va umuman, bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash bo'yicha ishlarni takomillashtirish bo'yicha dolzarb muammolar mavjud.

Bolaning sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish masalalari doimo olimlarni qiziqtirib kelgan (I.I.Brexman [7.], L.S.Vygotskiy [8.], I.V.Zaikina [9.], V.V.Kolbanov [10.], V.N.Luchaninova [11.], V.A.Suxomlinskiy

[12.], .G.Tatarnikova [13.], K.D.Ushinskiy [14.] va boshqalar). Sogʻlom turmush tarzini oʻrgatish boʻyicha maktab va maktabgacha taʼlim dasturlarini ishlab chiqish XX asrning 70-yillari oxiri va 80-yillarning boshlarida boshlangan. Biroq, dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun sarflangan katta saʼy-harakatlarga qaramay, natijalar kutilganidan ancha past boʻldi. Psixologik va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish natijasiga koʻra maktabgacha yoshdagi bolalarining sogʻligining yomonlashuvi muammosini hal qilishning mumkin boʻlgan echimlaridan biri sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi bilimlarni shakllantirish ekanligini koʻrsatishga imkon beradi.

Zamonaviy gʻoyalarga koʻra, sogʻlom turmush tarzi bu - inson hayotining kundalik tipik shakllari va usullari hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzi bolalar salomatligini saqlash va yaxshilashga qaratilgan muhim omil hisoblanadi.

Kun tartibiga rioya qilish oʻqish va dam olishni toʻgʻri ovqatlanishni, ochiq havoda boʻlishni yoʻlga qoʻyilishi sogʻlom turmush tarzini amalga oshirishga yordam beradi, Har qanday sogʻlom turmush tarzining markazida tamoyillar, yaʼni shaxs tomonidan amal qiladigan xulq-atvor qoidalari yotadi.

Biologik tamoyillarda sogʻlom turmush tarzi yoshga bogʻliq boʻlishi nazarda tutilgan. Biologik tamoyillarda inson energiya bilan taʼminlangan, mustahkamlangan, ritmik, moʻtadil boʻlishi kerak deyilsa, ijtimoiy tamoyillarda shaxsni turmush tarzi estetik, axloqiy, kuchli irodali, oʻzini oʻzi cheklashga odatlantirishi kerak deyiladi. Bu tasnif shaxs va tabiatning birligi atrof-muhitning biologik va ijtimoiy tamoyillarga asoslanshi, sogʻlom turmush tarzi va hayotiy harti-harakatlar asosida inson hayotini oqilona tashkil etishdan iboradir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni sogʻlom turmush tarzini shakllantirish davlatning eng muhim ustivor vazifasidir. Taʼlim oʻrganlari, sogʻlikni saqlash vazirligi, ijtimoiy himoya tashkilotlari ham sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda birdek maʼsul hisoblanadi. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida bolalar sogʻlom ovqatlanishiga va gigenasiga katta eʼtibor qaratish kerak boʻladi,

- Hayvonlar goʻshti yogʻlaridan kam ovqatlantish;

- iste'mol qilinadigan tuz miqdorini kamaytirish;
- normal tana vaznini saqlash;
- muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'lanishlariga imkon yaratish kerak bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish har qanday profilaktika faoliyatining, jamiyat salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ko'plab dasturlarning asosidir. Sog'lom turmush tarzini shug'illanish barcha sog'liqni saqlash organlari (ayniqsa, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami tashkilotlari) va sog'liqni saqlash ta'lim markazlari, ta'lim tashkilotlari, aholini ijtimoiy muhofaza qilish organlari va boshqalarning eng muhim vazifasidir. Sog'lom turmush tarziga munosabat quyidagi yo'nalishlarda shakllanishi kerak:

- 1) ijobiy turmush tarzini mustahkamlash va shakllantirish.
- 2) harvli omillarini bartaraf etish va kamaytirish.

Sog'lom turmush tarzi sog'liqni saqlash va sanitariya-gigiyena me'yorlariga amal qilish maktabgacha ta'lim bolalarini to'g'ri ovqatlantirish, jismoniy chiniqtirish, sport bilan ko'poq shug'lantirish o'z vaqtida tibbiy ko'rikdan o'tkazib turish, o'z vaqtida birinchi tibbiy yordam ko'rsatish va hokozolar hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'sib kelayotgan yosh avlod sog'lom turmush tarziga amal qilmas ekan, u kelajakda kasallikka nisbatan moyilligi ortib boraderadi. Buni oldini olishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish yaxshi natija beradi. Bolalarning jismoniy faolligi natijasida o'ziga ichonchi ortib, oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishiga motivatsiyasi shakllanadi. Sog'liqni saqlash dasturining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

- ixtiyoriylik,
- muayyan jismoniy va boshqa kuchlarning sarflanishi,
- ularning jismoniy, aqliy va boshqa imkoniyatlarini doimiy ravishda takomillashtirishga yo'naltirish.

Sogʻlom turmush tarziga rioya qilish natijasida organizmda sogʻlom fikr-mulohazalar paydo boʻla boshlaydi. Buning ajablanarli joyi yoʻq, chunki sogʻlom turmush tarzi, bir tomondan, odatiy holga aylangan koʻplab yoqimli yashash sharoitlarini oʻz ichiga oladi. Sogʻlom turmush tarzi dasturini amalga oshirishda, unga oʻtishni tashkil etishda, individual xususiyatlarga qarab, inson turli xil variantlarni tanlashi mumkin.

Shuning uchun inson salomatligini taʼminlashga qaratilgan barcha harakatlar, jismoniy mashqlar, gigiena va kun tartibi, ovqatlanish vaqti, dam olish vaqti va hokazo. Vaqtni aniq koʻrsatgan holda kun kun tartibiga qatʼiy mos keladi. Aniq maqsadlar qoʻyish va ularga erishishga odatlanganlar uchun har bir bosqich, uning oraliq va yakuniy maqsadlari uchun rejalashtirish bilan oʻtish bosqichlariga aniq boʻlishi mavjud. Dasturning bosqichma-bosqich amalga oshirilishi har bir bosqichning maqsad va vazifalarini, sogʻligingiz holatiga, nazorat shakllariga, bosqich boʻyicha yakuniy natijaga va hokazolarga muvofiq uning davomiyligini aniqlashtirish imkonini beradi. Bosqich keyingi bosqichga oʻtish imkonini beradi. Yaʼni, bu variant har bir maʼlum vaqt davri uchun qatʼiy shartlarni belgilamaydi, ammo bu sizga sogʻlom turmush tarziga oʻtishga maqsadli harakat qilish imkonini beradi. Qulaylik va dangasalikka odatlanganlar uchun - kerakli narsaga tez yaqinlashish xosdir. Kundalik kun tartibini rejalashtirish har qanday holatda ham yaxshiroq ekanligini isbotlaydi. Uni amalga oshirish jarayonida u oʻziga ishongan, qatʼiyatli va izchil boʻlishi, uning holatini muntazam ravishda tahlil qilishi va turmush tarziga tegishli tuzatishlar kiritishi muhimdir. Shubhasiz, bularning barchasi inson hayotining samaradorligi va unumdorligi nuqtai nazaridan ham, uning salomatligi darajasi va dinamikasida ham oʻz samarasini beradi.

Sogʻlom turmush tarziga egalik kundalik hayotda salbiy omillar taʼsirlarining oldini olish, Sogʻlom turmush tarzi shakllanganligi bu - insoning sogʻlom boʻlib yetishishi uchun zarur boʻlgan turmush sharoitlarini oʻzlashtirish va amalga oshirishdir. Sogʻlom turmush tarzini oʻzlashtirish usuli sogʻlom va

nosogʻlom turmush tarzida ikki xil darajaga ajrata olishdir. Sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilar; shaxsiy va umumiy gigaena qoidalariga rioya qilish, faol harakat kun tartibi, kun tartibiiga rioya qilish, shikastlanish, baxtsiz hodisalar hamda zararli odatlarning oldini olish kabi psixogigaena qoidalariga rioya qilshtstsan iborat. Oʻz salomatligaga qaygʻuruvchanlik (gʻamxoʻrlik, jonkuyarlik) turli xil hayotiy vaziyatlarda inson ongli ravishda oʻz salomatligani saklashi, mustahkamlashi va himoya qilishi, atrof-muhtdagi mavjud omillarning salbiy taʼsiridan himoyalaniishi, salomatlik potentsialini kuchaytirishi. Tibbiy bilim va madaniyatga egalik (sogʻliqni saqlash, sogʻlom hayot kechirish, tibbiy tayyorgarlik) - tabobat, kishilar sogʻligini saqlash, mustahkamlash, umrni uzaytirish, kasalliklarni oldini olib, davolash harqidagi bilimlarga ega bolish, uni qadrlash, anglash va ularga amal qilishdir.

Jahon amaliyotida "salomatlik" tushunchasiga koʻplab taʼriflar berilgan. Ularning har biri mualliflar tomonidan taqdim etilgan pozitsiya nuqtai nazaridan ushbu hodisaning eng muhim qirralarini taʼkidlaydi. Psixologik-pedagogik lugʻat salomatlikning atrof-muhitga muvofiqligini hisobga oladi: "atrof-muhit bilan muvozanat va ogʻriqli oʻzgarishlarning yoʻqligi bilan tavsiflangan tananing holati"[15.] Boshqa mualliflar sogʻlikka falsafiy kategoriya va muvaffaqiyatli hayot shartlari sifatida asosiy ahamiyat berishadi: "Salomatlik" - bu faoliyat erkinligini anglatadi. Aqliy va jismoniy mehnatda, jamoada, hayotda toʻliq ishtirok etishning ajralmasbir qismi, "sogʻliqni saqlash jarayoni"da faol ijodiy hayotning maksimal davomiyligi bilan jismoniy, biologik va aqliy funktsiyalarni, optimal mehnat va ijtimoiy faollikni saqlash va rivojlantirish» [15.].

N.M. Amosov organizmning sogʻligi uning miqdori bilan belgilanadi, deb hisoblaydi, bu organlarning funktsiyalarining sifat chegaralarini saqlab qolgan holda maksimal mahsuldorligi bilan baholanishi mumkin. V.P.Kaznacheev salomatlikni "biologik va fiziologik, aqliy funktsiyalarni, mehnat qobiliyatini, maksimal umr koʻrishga ega boʻlgan ijtimoiy faollikni saqlash va rivojlantirish jarayoni" deb ataydi.

N.I.Brexman salomatlikni "insonning hissiy, ogʻzaki va tizimli ma'lumotlarning uchlik oqimining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarining keskin o'zgarishi sharoitida yoshiga mos keladigan barqarorlikni saqlash qobiliyati" deb ta'riflaydi. VT.Lobodin ta'limotiga ko'ra, salomatlik - bu inson tabiatining biologik, psixologik, ijtimoiy va ma'naviy darajalarida tananing qarama-qarshiliklarsiz, xavfsiz, baxtli faoliyatidir [16.].

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra, salomatlik nafaqat biologik, balki ijtimoiy toifadir, ya'ni. salomatlik - bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.

Ruhiy salomatlikka uchta ta'rif berilishi mumkin:

- birinchidan, bu og'ir ruhiy kasalliklarning yo'qligi;
- ikkinchidan, inson kuchining ma'lum bir zahirasi, buning natijasida u favqulodda vaziyatlarda yuzaga keladigan kutilmagan stresslarni yoki qiyinchiliklarni yengib o'tishga qodirligi;
- uchinchidan, inson va uning atrofidagi dunyo o'rtasidagi muvozanat holati, u va jamiyat o'rtasidagi uyg'unlik, shaxs g'oyalarning boshqa odamlarning ob'ektiv voqelik haqidagi g'oyalari bilan birga yashashidir [17.] .

Xulosa o'rnida yuqoridagi ta'riflardan ko'rinib turibdiki, "salomatlik" tushunchasi organizmning atrof-muhit sharoitlariga moslashish sifatini aks ettiradi va inson va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayonining natijasini ifodalaydi. Salomatlik holatining o'zi sog'liqni saqlash holati sifatida shakllanadi. tashqi (tabiiy va ijtimoiy) va ichki (ma'naviyat, irsiyat, jins, yosh) omillarning o'zaro ta'siri natijasidir. Sog'lom turmush tarzining asosi esa salomatlik bilan belgilanadi.

Foydalanilgan adaboyotlar ro'yxati

1. "Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.09.2018 yildagi PQ-3955-son qarori. <https://lex.uz/docs/-3923110>
2. "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 08.05.2019 yildagi PQ-4312-son qarori,. <https://lex.uz/docs/-4327235>

3. O‘zbekiston Respublikasi maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”¹gi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-maydagi 391-son qarori, <https://lex.uz/docs/-4327235>
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 16-lekabrdagi O‘RQ-595-son “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. <https://lex.uz/docs/-4646908>
5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi “Maktabgacha ta’lim va tarbiyaning davlat standarti” to‘g‘risidagi 802-sonli qarori. <https://lex.uz/docs/-5179335>
6. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021 - yil 30 - iyuldagi “Davlat maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog‘lom ovqatlantirish tizimini takomillashtirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”¹gi 407-son qarori. <https://lex.uz/docs/-5482776>
7. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — [2-е изд., доп., и перераб.]. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 206,[1] с.; 20 см. — (Наука — здоровью).; ISBN 5-278-00214-X
8. Выготский Л.С. Психология развития ребенка: сб. избранных трудов / Л.С. Выготский. – М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2011. – 235 с
9. Заикина И.В. Мы здоровью скажем да! / И.В. Заикина // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 1. – С. 48-52.
10. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. -- с.139-147.
11. Лучанинова В.Н. и др. Практика обеспечения здоровья дошкольников // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток, 1993. 100 с.
12. Сухомлинский В.А. Избранные педагогические сочинения В 3-х т. [Текст] / В. А. Сухомлинский. - М.: Просвещение, 2009, т. 1.
13. Татарникова, Лариса Гавриловна. Педагогическая валеология : Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. - СПб. : Петроградский и К0 (PETROC), 1995. - 348,[2] с.; 22 см.; ISBN 5-88143-018-2 : Б. ц.
14. Ушинский К.Д. Педагогические сочинения: В 6 т. М.: Изд-во "Педагогика", 1989.
15. Ильюшенков, В.В. Здоровье и образование/ В.В.Ильюшенков, Т.А.Берсенева. - СПб.:2008.
16. Петленко В.П. Валеология и мудрость здоровья/ В.Алексеева, В.П.Петленко. - СПб, 1994. – С.182.
17. Педагогика и психология здоровья/ Под ред. Н.К.Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.С.46.
18. Salayeva M.S. Umumiy pedagogika. Darslik. “Nodirabegim” nashriyoti. -T.: 2021.-598b.