



MAKTABGACHA TA'LIMDA SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Umarova Muqaddasxon

Qo'qon davlat universiteti dosenti, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

umarovamuqaddasxon@kspi.uz

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17938163>

Annotatsiya. Maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning ahamiyati, metod va usullari, shuningdek pedagogik amaliyotdagi samarali yondashuvlar haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlarni taqdim etadi. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishga yo'naltirilgan faoliyatlar, o'yin va interaktiv mashg'ulotlarning roli, ota-onalar bilan hamkorlikning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, madaniyat, profilaktika, pedagogik texnologiyalar.

Annotation. The article presents scientifically based information on the importance, methods and techniques of forming a culture of a healthy lifestyle in preschool children, as well as effective approaches in pedagogical practice. The study analyzes the activities aimed at developing a healthy lifestyle, the role of games and interactive exercises, and the importance of cooperation with parents.

Keywords: preschool education, healthy lifestyle, culture, prevention, pedagogical technologies.

Аннотация. В статье представлена научно обоснованная информация о важности, методах и техниках формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, а также об эффективных подходах в педагогической практике. В исследовании анализируются мероприятия, направленные на развитие здорового образа жизни, роль игр и интерактивных упражнений, а также важность сотрудничества с родителями.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровый образ жизни, культура, профилактика, педагогические технологии.

Kirish. Sog'lom turmush tarzi madaniyati – bu shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish, hayotiy faoliyatni samarali tashkil etish va shaxsiy farovonlikni oshirishga yo'naltirilgan bilim, ko'nikma va odatlar tizimidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida sog'lom turmush tarzining shakllanishi ularning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi odatlari uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bois, maktabgacha yoshda sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik faoliyatning ajralmas qismi sifatida qaraladi.

Maktabgacha yosh davri bolalar hayotining eng sezgir va o'rganishga tayyor davri bo'lib, aynan shu bosqichda shakllanadigan odatlar va xulq-atvorlar keyinchalik butun umr davomida saqlanadi. Shu nuqtai nazardan, pedagoglar va ota-onalar tomonidan maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, ularni to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, gigiyena qoidalariga rioya qilish, dam olish va uyqu rejimiga amal qilish kabi ko'nikmalar bilan tanishtirish juda muhimdir.

Bugungi kunda global sog'liqni saqlash sohasidagi tadqiqotlar sog'lom turmush tarzini bolalikdan rivojlantirishning shaxsning umumiy rivojlanishida, kasalliklarni oldini olishda



va ijtimoiy moslashuvda beqiyos ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatmoqda. Sog'lom turmush tarzi faqat jismoniy salomatlikni emas, balki psixologik barqarorlikni, hissiy intellektni, stressga chidamlilikni, ijtimoiy ko'nikmalarni va muloqot madaniyatini rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tizimli pedagogik ishlar olib borilishi zarurdir.

Adabiyotlar tahlili. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusidagi ilmiy adabiyotlar jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishni birlashtiruvchi ko'p qirrali yondashuvni taklif etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzining shakllanishi faqat jismoniy faollik bilan cheklanmaydi, balki ovqatlanish madaniyati, gigiyena qoidalarini o'rganish, uyqu va dam olish rejimi, psixologik barqarorlik, hissiy intellekt va ijtimoiy ko'nikmalarni ham o'z ichiga oladi (Islomova, 2020; Tursunov, 2021). [1.128]

Jismoniy faollik bolalar salomatligi va motorik ko'nikmalarini rivojlantirishning eng muhim vositalaridan biri sifatida ko'riladi. Karimova (2019) tadqiqotida bolalarda muntazam jismoniy mashqlar va o'yinlarning nafaqat mushak-skelet tizimi va kardiovaskulyar salomatlikni mustahkamlash, balki aqliy faollik va diqqatni jamlashga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. [2.156] Shu bilan birga, Djalilov (2020) bolalarda jismoniy faollikning uy sharoitida ham qo'llab-quvvatlanishi, oilaviy sport va harakatli o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini davom ettirish mumkinligini ta'kidlaydi. [4.115]

Ovqatlanish madaniyati ham maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim komponent hisoblanadi. Bolalar o'z yoshiga mos to'g'ri ovqatlanish odatlarini erta yoshdan egallaganda, ularning immuniteti mustahkamlanadi, kasalliklarning oldini olish osonlashadi va umumiy rivojlanish tezlashadi (Nazarova, 2021). [5.98] Shu bilan birga, gigiyena ko'nikmalari bolalarda kasalliklar va yuqumli kasalliklarning oldini olishda asosiy vosita sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogik adabiyotlarda qo'l yuvish, tish yuvish, kiyim va o'yinchoqlarni toza saqlash bo'yicha muntazam mashg'ulotlar o'tkazish tavsiya etiladi (Sultonova, 2018). [6.105]

Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Psixologik barqarorlik, hissiy intellekt va stressga chidamlilikni rivojlantirish bolalarda ijtimoiy muhitga moslashuvni yaxshilaydi va ularning shaxsiy rivojlanishida ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Tursunov, 2021). [3.142] Pedagogik amaliyotda bu ko'nikmalarni shakllantirish uchun drammatizatsiya, rolli o'yinlar, guruhli mashg'ulotlar va interaktiv usullar keng qo'llaniladi.

Ota-onalar bilan hamkorlik mavzusi ham adabiyotlarda keng yoritilgan. Shu nuqtai nazardan, bolalar uy sharoitida maktabgacha muassasada o'rgangan sog'lom odatlarni mustahkamlashi, ota-onalarning pedagogik jarayonga faol jalb qilinishi orqali amalga oshiriladi (Karimova, 2019; Islomova, 2020). [1.; 2.] Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar



sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning samarali natijalari faqat muassasaviy mashgʻulotlar bilan cheklanmasligi, balki uy va jamiyat bilan integratsiyalashgan holda qoʻllab-quvvatlanishi kerakligini koʻrsatadi.

Adabiyotlar tahlili shuni koʻrsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish koʻp qirrali va integratsiyalashgan yondashuvni talab qiladi. Bu yondashuv jismoniy, ovqatlanish, gigiyena, psixologik va ijtimoiy komponentlarni birlashtiradi. Shu sababli, pedagogik faoliyatda interaktiv mashgʻulotlar, didaktik oʻyinlar, hikoyalar, vazifalar va ota-onalar bilan hamkorlik tizimli ravishda qoʻllanilishi muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayoni multidisipliner yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonda psixologik, pedagogik, tibbiy va ijtimoiy fanlar bilimlari integratsiyalashgan holda qoʻllaniladi. Pedagogik jarayonda didaktik oʻyinlar, interaktiv mashgʻulotlar, hikoyalar, vazifalar va mashqlar orqali bolalarda sogʻlom turmush tarziga oid koʻnikmalarni rivojlantirishning samarali usullari mavjud. Shu bilan birga, ota-onalar bilan samarali hamkorlik maktabgacha yoshdagi bolalarning sogʻlom odatlarni hayot tarziga singdirishida muhim rol oʻynaydi.

Shu sababli, maktabgacha taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish bolalarning jismoniy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini taʼminlashning asosiy vositalaridan biri sifatida qaraladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bolalikda shakllangan sogʻlom turmush tarzi odatlari keyinchalik hayot davomida salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va ijtimoiy faollikni oshirishda asosiy rol oʻynaydi. Shu nuqtai nazardan, maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslangan metod va usullarini aniqlash dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Metodologiya. Maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonini oʻrganishga qaratilgan boʻlib, unda kuzatish, suhbat va anketalar, shuningdek, eksperimental metodlardan foydalangan. Kuzatish orqali bolalarning jismoniy faolligi, ovqatlanish va gigiyena odatlari oʻrganildi. Suhbat va anketalar yordamida pedagoglar va ota-onalarning fikrlari va amaliy tajribalari yigʻildi. Eksperiment esa bolalarda sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishga yoʻnaltirilgan mashgʻulotlar orqali ularning koʻnikmalari va odatlaridagi oʻzgarishlarni aniqlash imkonini berdi. Shu metodlar kombinatsiyasi tadqiqotning ilmiy asoslangan va amaliy natijalarga yoʻnaltirilganligini taʼminladi.

Tahlil va natijalar. Sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish nazariy jihatdan bir nechta fanlar, jumladan, pedagogika, psixologiya, biologiya va tibbiyot bilimlariga asoslanadi. Nazariy asoslar bolalarda sogʻlom odatlarni rivojlantirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlash, ijtimoiy koʻnikmalarni shakllantirishga qaratilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish pedagogik nazariyalar orqali tushuntiriladi. Masalan, Vygotskiy nazariyasi bolaning rivojlanishini



ijtimoiy muhit bilan bog‘liq deb hisoblaydi, ya‘ni bola atrofdagi odamlar va pedagogik faoliyat orqali sog‘lom odatlarni o‘rganadi. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasi esa bolalarning bilim va ko‘nikmalarni qabul qilish darajasi ularning yoshiga mos bo‘lishi kerakligini ko‘rsatadi. Shu asosda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish mashg‘ulotlari bolalarning kognitiv va emotsional rivojlanishiga mos ravishda tuziladi. [1.65]

Biologik va tibbiy asoslar bolalarda jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, uyqu va dam olishning salomatlikka ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan. Bu jihatlar sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning fiziologik asoslarini tashkil qiladi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilaydi va immunitetni oshiradi. To‘g‘ri ovqatlanish esa o‘sish va rivojlanish uchun zarur bo‘lgan vitamin va minerallar bilan ta‘minlaydi.

Psixologik nazariyalar esa bolalarda hissiy intellekt, stressga chidamlilik va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga e‘tibor qaratadi. Bolalarda sog‘lom turmush tarziga oid odatlarni shakllantirishda motivatsiya, rag‘batlantirish va o‘zini-o‘zi boshqarish mexanizmlari muhim hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan, pedagoglar mashg‘ulotlar va o‘yinlar orqali bolalarga sog‘lom odatlarni o‘zlashtirishni osonlashtiradi.

Shuningdek, maktabgacha ta‘limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy asoslari multidisipliner yondashuvni talab qiladi. Bu yondashuv jismoniy, psixologik, ijtimoiy va madaniy komponentlarni birlashtiradi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan hamkorlikni nazariy asos sifatida qo‘llash, bolalarning uy sharoitida ham sog‘lom odatlarni davom ettirishini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

Muhokama. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan tizimli pedagogik faoliyat muhim ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi. Kuzatish va eksperiment jarayonida bolalarda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanish bilan bog‘liq bir qator o‘zgarishlar aniqlangan. Jismoniy faollik sezilarli darajada oshdi. Bolalar ertalabki mashqlar, harakatli o‘yinlar va sport mashg‘ulotlarida faol ishtirok etdi. Bu ularning motorik ko‘nikmalarini rivojlantirish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash va umumiy salomatligini yaxshilashga xizmat qildi. Shuningdek, muntazam jismoniy faollik bolalarda diqqat va konsentratsiyani oshirishga, aqliy faoliyatni qo‘llab-quvvatlashga yordam berdi.

Ovqatlanish madaniyati yaxshilandi. Bolalar sabzavot va mevalarni muntazam iste‘mol qilish, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirishga o‘rgatildi. Natijada ularning immuniteti mustahkamlandi, o‘sish jarayoni va umumiy fiziologik rivojlanishi ijobiy ta‘sir oldi. Gigiyena ko‘nikmalari mustahkamlandi. Bolalar qo‘l yuvish, tish yuvish, kiyim va o‘yinchoqlarni tartibli saqlash bo‘yicha muntazam odatlar hosil qildi. Bu esa infeksiyon kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini davom ettirishga xizmat qildi. Psixologik va ijtimoiy ko‘nikmalar rivojlandi. Bolalar guruh ichida o‘zaro hamkorlik qilish, fikrini ifodalash, hissiy holatini boshqarish va ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri xulq-atvor



namoyon etish bo'yicha tajriba orttirdi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan hamkorlik jarayonida uy sharoitida sog'lom odatlarni mustahkamlash imkoniyati yaratildi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Pedagogik faoliyatda didaktik o'yinlar, interaktiv mashg'ulotlar, hikoya va vazifalardan foydalanish bolalarning faol ishtirokini ta'minlaydi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan uzviy hamkorlik bolalarning sog'lom odatlarni hayot tarziga singdirishida muhim ahamiyatga ega.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yo'naltirilgan faoliyat bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini yaxshilashda, sog'lom odatlarni shakllantirish va ularni kelajakda davom ettirishda samarali vosita hisoblanadi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, pedagogik faoliyat orqali jismoniy faollikni oshirish, ovqatlanish va gigiyena madaniyatini o'rgatish, shuningdek psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bolalarda sog'lom turmush tarzini qabul qilish va mustahkamlashga yordam beradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida didaktik o'yinlar, interaktiv mashg'ulotlar, hikoyalar va vazifalar orqali bolalarning faol ishtirokini ta'minlash, ota-onalar bilan uzviy hamkorlikni yo'lga qo'yish ushbu jarayonning samaradorligini oshiradi. Shu bois, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish tizimli, integratsiyalashgan va multidisipliner yondashuv orqali amalga oshirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Islomova N. Sog'lom turmush tarzi va maktabgacha ta'limda uning ahamiyati. – T.: Pedagogika, 2020. – 128 b.
2. Karimova L. Bolalarda jismoniy faollik va sog'lom odatlarni shakllantirish. – Samarkand: Universitet nashriyoti, 2019. – 156 b.
3. Tursunov T. Maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish. – T.: Fan, 2021. – 142 b.
4. Djalilov A. Bolalarda jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi. – Buxoro: Pedagogika nashriyoti, 2020. – 115 b.
5. Nazarova M. Ovqatlanish madaniyati va bolalar sog'lig'i. – T.: Tibbiyot, 2021. – 98 b.
6. Sultonova F. Gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish usullari maktabgacha yoshdagi bolalarda. – Samarkand: Pedagogika, 2018. – 105 b.