

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH

Yo'ldasheva Shohista

Samarqand davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18537120>

Annotatsiya: Maktabgacha ta'lim muassasalarida (MTM) sog'lom turmush tarzini tashkil etish bolalarda erta yoshdan to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va tartib-intizom ko'nikmalarini shakllantirishni nazarda tutadi. Bu jarayon ertalabki badantarbiya, ochiq havoda sayrlar, vitaminli taomnomalar va sog'lom muhitni ta'minlash orqali amalga oshiriladi, bu esa bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun zamin yaratadi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, gigiyena, ovqatlanish.

Аннотация. Организация здорового образа жизни в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) предусматривает формирование у детей с раннего возраста навыков правильного питания, физической активности, личной гигиены и дисциплины. Данный процесс осуществляется посредством утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, витаминного питания и создания здоровой среды, что служит основой для физического и психического развития детей.

Ключевые слова: дошкольное Образование, здоровой образ жизни, физическая активность, гигиены, питание.

Annotatsiya. The organization of a healthy lifestyle in preschool educational institutions (PEIs) involves the formation of proper nutrition, physical activity, personal hygiene, and discipline skills in children from an early age. This process is implemented through morning exercises, outdoor walks, vitamin-rich diets, and the provision of a healthy environment, which creates a foundation for the physical and mental development of children.

Keywords: preschool education, healthy lifestyle, physical activity, hygiene, nutrition.

Rivojlanib borayotgan mamlakatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari, Oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi. Sog'lom turmush tarzi (STT)-bu faol mehnat, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir. Ta'limning poydevori bo'lgan maktabgacha ta'limda xam sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so'ngi paytlarda katta e'tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigienik, iqtisodiy, shaxsning o'ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigienik mezonlari ayrim mintaqalarning o'ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o'rganilgan emas. STT ni shakllantirishning milliy kontseptsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi

o'rtasida STT shakllantirish jarayonini ma'lum tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga STT namunaviy modeli- odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o'zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigienik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko'rish va unga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladi. Motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir tarbiyalanuvchi va shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi boshlang'ich bilimlarni oila va tashkilot bilan hamkorlikda tarbiyalanuvchilarda tarkib toptirish;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar.

Hozirgi kunda bolalarni ovqatlantirishni tabaqalashga zaruriyat tug'ulmoqda, ya'ni semirishga moyilligi bor va eti bo'yiga mos kelmaydigan bolalarga nisbatan shunday qilish lozim. Bolalarni ilk yoshidan boshlab ovqatni mustaqil yeyishga o'rgatish ularda ovqatni ishtaha bilan yeyishga, ovqatga ijobiy munosabatni uyg'otishga yordam beradi. Ikkinchi yoshning boshidan qoshiqdan foydalanishga o'rgatish, to'rtinchi yoshdan sanchqidan, beshinchi yoshda pichoqdan foydalanish malakalarini tarbiyalab borish lozim. Bundan tashqari, bolalarda ovqat yeyishdan oldin qo'lini yuvish, tartibli yeb-ichish, chappillatmay, tovushsiz chaynash va ichish, to'g'ri o'tirish, ovqat uchun tashakkur bildirish, ovqatdan keyin og'izni chayqash kabi madaniy-gigeyenik malakalarni ham tarbiyalab boradi. Bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashdagi muhim vazifa asab sistemasining gigeyenasidir. Bu vazifani hal etishda uyqu katta ahamiyatga ega. Uyqu miya katta yarimsharlarining normal ishlashi uchun zarur bo'lgan kuch quvvatni tiklaydi. Bola yaxshi uxlasa tetik, quvnoq bo'lib uyg'onadi. Bolalarda madaniy-gigeyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vositadir, bu bolaning madaniy xulqini yaxshilaydi hamda tartibga soladi. Bular umumiy gigeyenik ahamiyatga ega bo'lib, bolalarning sog'ligini mustahkamlashga ta'sir etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Robertson, E. (2023). Erta bolalik davridagi ovqatlanish naqshlari: umrbod salomatlik uchun bosqichni belgilash. *Pediatrik ovqatlanish va rivojlanish jurnali*, 15 (2), 112-130.
2. Mendez, C. (2023). Harakat masalalari: bola rivojlanishida jismoniy faoliyatning o'ri. *Bolalar salomatligi va harakati xalqaro jurnali*, 8(1), 45-60.
3. Xon, A. (2022). Toza qo'llar, sog'lom hayot: erta bolalik davridagi gigiena ta'limining ta'siri. *Erta bolalik salomatligi jurnali*, 19 (4), 200-215.
4. Li, S. (2021). Bolalarda hissiy intellekt: chidamlilik va ijtimoiy muvaffaqiyatning qurilish bloklari. *Bolalar psixologiyasi va hissiy rivojlanishi jurnali*, 26 (3), 134-150.
5. Patel, N. (2021). Yashil boshlanishlar: erta yoshda ekologik ta'limning ahamiyati. *Ekologik ta'lim tadqiqotlari*, 17 (6), 845-860.