

# JOURNAL OF NATURAL SCIENCE

**№ 2 (7) 2022** <http://natscience.jspi.uz>



<u>ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ</u>	<u>ТАҲРИРИЯТ АЪЗОЛАРИ</u>
<p><b>Бош муҳаррир –</b> У.О.Худанов т.ф.н., доц.</p> <p><b>Бош муҳаррир ёрдамчиси-Д.К.Мурадова,</b> PhD, доц.</p> <p><b>Масъул котиб-</b> Д.К.Мурадова</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Худанов У.О. – ЖДПИ Табиий фанлар факултети декани, т.ф.н., доц.</li><li>2. Шилова О.А.-д.х.н., профессор Института химии силикатов им. И.В. Гребенщикова Российской академии наук (ИХС РАН)</li><li>3. Маркевич М.И.-ф.ф.д. проф Белорусия ФА</li><li>4. Elbert de Josselin de Jong- профессор, Niderlandiya</li><li>5. Кодиров Т- ТТЕСИ к.ф.д, профессор</li><li>6. Абдурахмонов Э.А.–СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>7. Насимов А.М.–СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>8. Сманова З.А.-ЎзМУ к.ф.д., профессор</li><li>9. Тошев А.Ю.- ТТЕСИ к.ф.д, доцент</li><li>10. Султонов М-ЖДПИ к.ф.д, доц</li><li>11. Яхшиева З- ЖДПИ к.ф.д, проф.в.б.</li><li>12. Мавлонов Х- ЖДПИ б.ф.д., проф</li><li>13. Муродов К-СамДУ к.ф.н., доц.</li><li>14. Абдурахмонов Ғ- ЎзМУ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>15. Хакимов К – ЖДПИ г.ф.н., доц.</li><li>16. Азимова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология бўйича) (PhD), доц</li><li>17. Юнусова Зебо – ЖДПИ к.ф.н., доц.</li><li>18. Гудалов М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (география фанлари бўйича) (PhD)</li><li>19. Мухаммедов О- ЖДПИ г.ф.н., доц</li><li>20. Хамраева Н- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология фанлари бўйича) (PhD)</li><li>21. Рашидова К- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>22. Муминова Н- ЖДПИ к.ф.н., доц</li><li>23. Мурадова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD), доц</li><li>24. Инатова М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD)</li></ol>
<p><b>Муассис-Жиззах давлат педагогика институти</b></p>	
<p>Журнал 4 марта чиқарилади (ҳар чоракда)</p>	
<p>Журналда чоп этилган маълумотлар аниқлиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъул</p>	
<p>Журналдан кўчириб босилганда манбаа аниқ кўрсатилиши шарт</p>	

Жиззах давлат педагогика институти Табиий фанлар факултети

Табиий фанлар-Journal of Natural Science-электрон журнали

[/http://www.natscience.jspi.uz](http://www.natscience.jspi.uz)

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SOG‘LOM TURMUSH  
TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI**

*Abdurasulova Kamola G‘afurovna-o‘qituvchi*

*Zoirova Dilshoda Oybekovna-talaba*

**Jizzax davlat pedagogika instituti**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bolalar o‘shish va rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari, ratsional ovqatlanish, chiniqtirish, sog‘lom turmush tarzini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, ratsional ovqatlanish, chiniqtirish jismoniy faollik, sport.

**Аннотация:** В данной статье даны рекомендации по формированию здорового образа жизни у дошкольников, особенности роста и развития детей, рациональное питание, занятия спортом, организация здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, гигиена, рациональное питание, двигательная активность, спорт.

**Anotation:** This article provides recommendations for the formation of a healthy lifestyle in preschool children, the peculiarities of children's growth and development, rational nutrition, exercise, organization of a healthy lifestyle.

**Key words:** Health, healthy lifestyle, hygiene, rational nutrition, physical activity, sports.

Sog‘lom oila asosida sog‘lom jamiyat qaror topadi. Asosiy islohotlar amalga oshirilayotgan bir paytda jamiyatimizda amalga oshirilayotgan, inson salomatligi ustuvor yo‘nalishlarning asosini tashkil etadi. Sog‘lom avlodni tarbiyalash vazifasining asosiy maqsadi barkamollikni ta‘minlashdan iboratdir. Natijada sog‘lom xalq buyuk davlat quradi. Shuning uchun bu jarayonlarni biz avvalo bolalarimizdan boshlashimiz kerak bo‘ladi. Bolaning rivojlanishi va sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik asosan oilada sog‘lom turmush tarzini tashkil etishdan boshlanadi. Sog‘lom turmush tarzi ham oiladagi qulay hissiy muhit, ota-onalarning bir-biriga va bolaga do‘stona, xayrixoh munosabati, bu to‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish, havoda jismoniy mashqlar va yetarli mehnat faolligi va albatta, kattalarning na‘munali xulq-atvori, spirtli ichimliklar va chekishga nisbatan salbiy munosabati. Oiladagi hissiy muhit bola uchun juda muhimdir. Bolaning normal rivojlanishi uchun oilaning butun hayoti va yo‘li katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlari bilan dam olishsa, bog‘ga, o‘rmonga, konki va chang‘ida uchishga borish juda yaxshi. Bola o‘shib ulg‘ayganida, siz uni piyoda sayohatlarga olib borishingiz mumkin.

Bolani oilaning mehnat faoliyatiga jalb qilish, unga erta bolalikdan kattalarga har tomonlama yordam ko'rsatish imkoniyatini berish, uning mehnatga bo'lgan ehtiyojini shakllantirishga yordam beradigan jarayondir.

To'g'ri rejim bolaning muvozanatli, kuchli holatini ta'minlaydi, asab tizimini ortiqcha ishlardan himoya qiladi, bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Kundalik rejimni tuzishda bolaning yoshi va individual xususiyatlari, uning maxsus sharoitlari, masalan, kasallikdan keyin tiklanish davri, bolalar muassasasiga moslashish davri, uyda yashash sharoitlari, yil vaqti hisobga olinishi kerak bo'ladi. Bolalarning ratsional ovqatlanishi.

Ratsional ovqatlanish inson hayoti va sog'lig'ini saqlash shartlaridan biridir. Bolalikda ovqatlanishning roli ayniqsa katta. Ratsional ovqatlanish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi, organizmning kasalliklarga chidamliligini oshiradi, immuniteti mustahkamlanadi. Buni ota-onalar bilishi juda muhim hisoblanadi. Bolaning ratsional ovqatlanishida oqsillar, yog'lar, uglevodlar va bir qancha vitaminlar alohida o'rin tutadi. Bunda ayniqsa har xil bolalar uchun “sevimli” bo'lgan bir qator-kiriyeshki, chips turli xil kimyoviy ishlov berilgan soklardan voz kechish kerak.

Jismoniy madaniyat salomatlik garovidir.

Bolaning yetarlicha harakatlanishini ta'minlash oilada boshlanishi kerak. Erta va maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vositalaridan biri jismoniy madaniyatdir. U massaj (u organizmga turli xil ta'sir ko'rsatadi, bolaning fiziologik xususiyatlariga qarab buyuriladi) va gimnastikani, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari (o'yin elementlarini maxsus yordam vositalaridan foydalangan holda, ochiq o'yinlar, sport mashqlari, shuningdek chiniqtirishni o'z ichiga oladi).

Ertalabki mashqlar katta tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi rolga ega. Tizimli ertalabki mashqlar bolalarda to'g'ri holatni rivojlantirishga yordam beradi, barcha a'zolar va tizimlarning (yurak-qon tomir, nafas olish, asab va boshqalar) faoliyatini o'rgatadi va kuchaytiradi, bolaning tanasini kursda engishi kerak bo'lgan yuklarga tayyorlaydi. kun davomida faoliyatning .Ertalabki mashqlar yurish, chopish, sakrash, turli mushak guruhlari uchun mashqlarni o'z ichiga oladi. Bolalar bunday mashqlarni o'z ota-onalari bilan birgalikda bajarishsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Jismoniy tarbiya maktabgacha ta'lim muassasalarida majburiy bo'lgan o'qitish shaklidir. Har bir yosh guruhda bolalarning asosiy harakatlar ko'nikmalarini egallashlari uchun ma'lum dasturiy vazifalar hal qilinadi: yurish, yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, nishonga, masofaga uloqtirish, toqqa chiqish va hokazo. Chiniqtirish - tananing atrof-muhit haroratining o'zgarishiga va, natijada, sovuqqa chidamliligini oshirishning asosiy usullaridan biridir.

Quyosh, havo va suv - bu tizimli ta'sir ostida tananing o'zgaruvchan ob-havo sharoitlariga (sovuq, issiqlik, yomg'ir va boshqalar) qarshiligini oshiradigan omillar. Bolaning yoshi yoki faol rivojlanish omillaridan qat'i nazar, chiniqtirishdan ijobiy natijaga erishish uchun bir nechta printsiplarga rioya qilish kerak.

1. Yilning barcha fasllarida chiniqtirish jarayonlaridan tizimli foydalanish. Qattiqlashuv jarayonlarini o'tkazishda terining tomirlari o'qitiladi va ular sovuq ta'sirida optimal chegaralarga torayib, bu harakat oxirida kengayish qobiliyatiga ega bo'ladi.

2. Chiniqtirish ta'sir kuchini bosqichma-bosqich oshirish. Ushbu tamoyilning ahamiyati qattiqlashuvning mohiyati bilan belgilanadi - tana asta-sekin g'ayrioddiy sharoitlarga moslashadi. Tananing bunday noqulay omilga bardosh berish qobiliyatidan oshib ketgan keskin sovutish nafaqat foyda keltirmaydi, balki, aksincha, bolaning kasalligiga olib kelishi mumkin. Sovuq ta'sir qilish odatini izchil va asta-sekin oshirish kerak. Bu bosqichma-bosqich rivojlanish yosh bolalar uchun ayniqsa muhimdir.

3. Bolaning individual xususiyatlari va hissiy holatini hisobga olish.

Chiniqtirish uchun qanday vositalar qo'llanilishidan qat'iy nazar, har doim bolaning yoshini, uning sog'lig'ini, yashash sharoitlarini, atrof-muhitni va tanasining individual xususiyatlarini hisobga olish kerak. Oliy nerv faoliyatining ahamiyati va xususiyatlari. Agar bola osongina qo'zg'aluvchan bo'lsa, tinchlantiruvchi mashqlar unga ko'proq foydalidir. Sust, passiv bolalar tetiklantiruvchi, mashqlarga muhtoj. Zaiflashgan bolalar, boshqalardan ko'ra ko'proq qattiqlashishga muhtoj va ular uchun deyarli barcha turdagi chiniqtiruv mashqlar to'g'ri keladi, ammo ularga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Salomatlikni yaxshilashning yaxshi usuli - bu suv bilan chiniqtirish. Bolalar suvda cho'milishni, dush qabul qilishni suvni o'ynashni yaxshi ko'radilar; bunday hatti harakatlar bolalarning kayfiyatni yaxshilaydi, bolada quvonchli his-tuyg'ularni uyg'otadi, bu tanani yaxshilash uchun ishlatilishi kerak, issiq mavsumda suv bilan chiniqtirishni boshlash yaxshiroqdir. Bolalarni sovuq suv bilan yuvintiring. Birinchidan, qo'llaringizni tirsaklargacha, keyin bo'yin va yuzni yuving. Eng kuchli davolovchi va shifobaxsh vosita ochiq suv havzalarida suzishdir, sog'lom bola uchun ikki yoshda havo harorati +25-28 daraja va suv kamida +22 daraja bo'lganda ruxsat etiladi. Bolalarning jismoniy mashqlarga bo'lgan munosabati, sportga qiziqishi, faolligi va tashabbuskorligini oila ko'p jihatdan belgilaydi. Bunga turli vaziyatlarda bolalar va kattalar o'rtasidagi yaqin hissiy aloqa, ularning tabiiy ravishda paydo bo'ladigan birgalikdagi faoliyati yordam beradi. Bolaning sog'lig'ini saqlash ta'lim va tarbiyaning eng dolzarb vazifalaridan biridir. Noqulay ekologik sharoit, to'yib ovqatlanmaslik va zamonaviy oilalarning passiv turmush tarzi umidsizlikka uchragan prognozlardan dalolat beradi. Shuni hisobga olsak, bolalarda salomatlik

madaniyatini shakllantirishning eng samarali usuli ota-onalarning shaxsiy namunasidir. Ota-onalar o'z farzandlari uchun birinchi o'qituvchi bo'lib, maktabgacha ta'lim muassasalari oilalarga maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash va rivojlantirishda malakali yordam ko'rsatadilar. Bolalar bog'chasining oila bilan o'zaro munosabati doimo dolzarb bo'lib kelgan, chunki ta'lim jarayonida eng yaxshi natijalarga erishish uchun maktabgacha yoshdagi bolaga qo'yiladigan talablarning birligi ham o'qituvchilar, ham chaqaloqqa eng yaqin odamlar tomonidan talab qilinadi. ota-onalar. O'qituvchilarning ota-onalar bilan bolalarni jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish masalalarida o'rgatishda hamkorlik qilishlari muhimdir. Tomonlarning sog'lig'ini saqlash, ochiqlik, ishonch va o'zaro yordam maqsadiga erishishdan o'zaro manfaatdorligi yaqin hamkorlik va qulay munosabatlar o'rnatishning asosiy shartlari bo'lishi kerak. Buni hisobga olgan holda o'qituvchilar sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, o'quvchilarda sportga qiziqish, eng muhimi, ota-onalarni bu jarayonga jalb etish yo'llarini doimiy ravishda izlaydilar. Shunday qilib, uslubiy ishning maqsadi - oilaviy sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Vazifalar:

1. Oilani sog'lom bola tarbiyasiga yo'naltirish.
2. Tarbiyaviy ishlar orqali ota-onalarning valeologik madaniyati darajasini oshirish.
3. Bolalar salomatligi masalalarida maktabgacha ta'lim muassasasi va oilaning yaqin hamkorligini va yagona talablarini ta'minlash.
4. Ota-onalar o'rtasida bolalar va kattalar salomatligini saqlash va mustahkamlash usullari bo'yicha tajriba almashishga ko'maklashish.
5. Ota-onalar va maktabgacha ta'lim muassasasi xodimlari yosh bolalar uchun o'rnak bo'lishi.

Bolalar salomatligi nafaqat ularning jismoniy xususiyatlariga, balki oiladagi turmush sharoitiga, aholining sanitariya savodxonligi va gigiyenik madaniyatiga ham bog'liq. Bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha ishlar oila va maktabgacha ta'lim muassasasi tomonidan, asosan, bolaning sog'lig'i darajasini belgilaydigan ikkita asosiy ijtimoiy tuzilma sifatida amalga oshirilishi kerak. Shu bois sog'lom bola tarbiyasida oila bilan hamkorlikni tashkil etishda ota-onalar bilan ishlashning shakl va usullarini doimiy ravishda takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Har yili maktabgacha ta'lim muassasasida o'quvchilarning ota-onalarining pedagogik malakasini oshirish, oilaviy rishtalarni mustahkamlash va ota-ona va bola munosabatlarini uyg'unlashtirishga qaratilgan ko'plab tadbirlar rejalashtirilgan. O'quvchilarning ota-onalari muassasa faoliyatiga jalb qilingan holda,

qoida tariqasida, o'zlarini qiziqtirgan savollarga javob topadigan tadbirlarni tanlaydilar.

Biz bolalarga o'rgatgan hamma narsa, ular haqiqiy hayotda qo'llanilishi kerak.

Sog'lom turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlariga alohida e'tibor berilishi kerak:

- Jismoniy tarbiya, yurish;
- Ratsional ovqatlanish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish: qattiqlashish, yaxshi uyqu uchun sharoit yaratish;
- Bir-biriga do'stona munosabat, tinglash va gapirish qobiliyatini rivojlantirish;
- Atrof-muhitga, tabiatga hurmat;
- Tibbiy ta'lim, shifokorga o'z vaqtida tashrif buyurish, turli tavsiyalarni bajarish;
- "O'zingizga zarar yetkazmang" tushunchasini shakllantirish.

Bolaning sog'lig'iga bo'lgan munosabati sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish uchun asos bo'ladi. U bolaning o'zini shaxs va shaxs sifatida anglashi jarayonida paydo bo'ladi va rivojlanadi.

Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar kasallik nima ekanligini tushunishadi, ammo ular hali ham salomatlikning eng oddiy tavsifini bera olmaydilar. Natijada, yosh bolalarda deyarli unga nisbatan hech qanday munosabat rivojlanmaydi. O'rta maktabgacha yoshdagi bolalarda salomatlik "kasallik emas" tushunchasi shakllanadi. Ularning tushunchasiga ko'ra, sog'lom bo'lish kasal bo'lmaslikdir.

Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatlikka munosabati sezilarli darajada o'zgaradi. Bolalar "salomatlik" tushunchasini gigiena qoidalariga amal qilishda ekanligini anglab yetadilar.

Ular jismoniy tarbiyani salomatlikni mustahkamlash bilan bog'lashni boshlaydilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish, bola organizmining qulay ishlashi va rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

#### **Adabiyot:**

1. Abdurasulova K. "Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari" Journal of Natural Science
2. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyatsi va metodikasi. Toshkent, O'DJTU 2005
3. Avanesova, V.N. Didaktik o'yin va maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitish muammosi .
4. Bochkareva O. N. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ishlar tizimi" / - Volgograd: ITD "Korifey", 2008 yil.
5. Golitsina N. S., Shumova I. M. "Bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini o'rgatish" / v / 2008.

6.<http://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2019/10/Full-Paper-FORMATION-OF-A-HEALTHY-LIFESTYLE-IN-THE-FAMILY-OF-PRESCHOOL-CHILDREN.pdf>

7.<https://moluch.ru/conf/ped/archive/214/12296/>