

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Xaydarova Muqaddas Kaxramanovna

**Jizzax viloyati, Zomin tumani 2-son
DMTT direktori**

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom ovqatlantirish, jismoniy chiniqtirish, ijtimoiy faolligini oshirish bo'yicha olib boriladigan ishlar mazmuni haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: bola, oila, jismoniy madaniyat, maktabgacha ta'lim, organizm, salomatlik, sog'lomlashtirish, hissiy farovonlik.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, uning ma'naviy va tibbiy salomatligi negizidir. Sog'lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi bilan, sihat-salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonchi, kundalik o'zgarishlar bilan, bu o'zgarishlar qay darajada xalqimizning ehtiyojini qondirishi bilan, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyoti darajasi bilan, eng muhimi yosh avlod tarbiyasini yuksak samaradorligini ta'minlaydigan chora-tadbirlar bilan bog'liqdir.

Sog'lom turmush tarzi oilaning farovonlik darajasi, sog'ligi, maishiy xizmatga bo'lgan ehtiyojlarini to'la qondirish demografik jarayonlarni maqbul holatga keltirish, oila a'zolarining ma'naviy madaniyati, ongliligi, ahloqiy jihatlari va ijtimoiy mehnatdagi faolligi bilan belgilanadi.

Oilada turmush tarzi jismonan sog'lom va aqlan barkamol yangi avlodni shakllantirish, mehnat qilish, dam olish va ijtimoiy faoliyat ko'rsatishga yordam beruvchi oqilona hayot tarzini tashkil etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uy-joy sharoitini yaxshilash, oila byudjetini to'g'ri taqsimlash, to'g'ri va sifatli ovqatlanish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik, chekishni qat'iyan man etish, muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, sanitariya-gigiena qoidalariga to'la rioya qilish, ma'naviy intellektual shaxs bo'lishni talab etadi. Oilani moddiy imkoniyatlarini yaratish, ota-onalarning ongliligi, ma'naviyati darajasi farzandlarni jismonan sog'lom, ma'nan boy qilib o'stirishga imkoniyat yaratadi.

Atrof-muhitning ekologik musaffoligini ta'minlash, ekologik ong va tafakkurni shakllantirish ham aynan oilada amalga oshirilgandagina oilada sog'lom turmush tarzini shakllanishida o'zining ijobiy samarasini beradi.

Bolalarda jismoniy madaniyatni shakllantirishga qanday turtki beriladi? Sog'lom turmush tarzi asoslari qoidalarini qanday rivojlantiriladi? Qaysi yoshdan boshlash kerak? – degan savollar har bir ota onani o'ylantirishi tabiiy. Maktabgacha yosh bolalarda sog'lom turmush tarzini (STT) shakllantiruvchi poydevor yosh hisoblanadi. Uzoq umr ko'rish sirlaridan biri bu bolalikdan o'z salomatligiga e'tiborli bo'lishdir. Bolalikda shakllantirilmagan xususiyatni keyinchalik amalga oshirish juda qiyin. Bugungi kunda maktabgacha ta'limning uzviy yo'nalishlaridan biri bu, bolalar salomatligi darajasini oshirish, ularda STT ko'nikmasini shakllantirish, shuningdek doimiy jismoniy mashqlar, sog'lomlashtirish ishlari hisoblanadi. MTT pedagoglari bolalarni turli vaziyatlarda salomatliklari uchun foydali bo'lgan narsalardan foydalanish, zararli odatlardan uzoq yurishga o'rgatib borishlari lozim. Bolalarda kichikligidanoq o'z salomatliklariga e'tiborli bo'lish, uning uchun mas'uliyat hissini singdirib borishlari zarur. Zero, salomatlik bu – nafaqat kasal bo'lmaslik, bu

organizmning ishga yaroqlilik holati, ijodiy o'sish hamda kelgusida barkamol shaxs kelajagining poydevori hisoblanadi.

Salomatlik bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishining asosidir. Mazkur sohani o'rgangan olimlar o'tqazgan tadqiqotlar maktabgacha yosh bola hayotidagi qiyin davr ekanligini aytadilar. M.A.Runovning fikricha, "faol haraktlanish" tushunchasiga inson hayoti davomida bajaradigan barcha harakatlar kiradi. Maktabgacha yosh bola organizmi uchun eng faol haraktlanish davri hisoblanadi. Harakatlarning barcha turlari o'sayotgan organizmning asosiy ehtiyojdir. Haraktlanish faoliyati bolalarda miya faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini tezlashtiradi, gepofiz bezi tomonidan o'sish gormonlari ishlab chiqishi tezlashadi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, faol haraktlanish nafaqat bola salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, balki aqliy jihatdan ham uning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Haraktlanish ta'sirida bolada hissiy anglash, iroda shakllanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda haraktlanishga ehtiyoj juda katta, ammo bu har doim ham zarur darajada amalga oshirilmaydi. Bugungi kunda bolalar ko'p vaqtlarini o'tirgan holatda (stol atrofida, televizor qarshisida, kompyuter va x.k.) o'tqazadilar. Bu esa bolalar salomatligida qator muammolarni keltirib chiqaradi: umurtqa pog'onasining zaiflashuvi, gavda tuzilishining buzilishi, umurtqa qiyshayishi, yassioyoqlik, tengqurlaridan rivojlanish darajasi pasayishi yoki tezlashib ketish va h.k.

Bolalarda STTni shakllantirishda o'z tanasini o'rganish, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, inson salomatligining ekologiya holatiga bog'liqligini anglash, olgan bilimlarini tushunish va tizimlashtirish pedagogikaning asosiy komponent tizimi hisoblanadi. Jahon statistikasi ko'rsatishicha, dunyoda yildan yilga salomatligida muammosi bo'lgan bolalar soni ko'payib bormoqda. Buning asosiy sabablari zamonaviy hayotdagi ijtimoiy muammolar, ekologiyaning buzilishi, oila va nikoh institutidagi rivojlanishning pasayishi, zararli odatlar: alkogolizm, chekish, giyohvandlik, ta'lim muassasalari va oiladagi zaif tarbiya tizimi etib ko'rsatilmoqda. Shu sababli bolalarda STTni shakllantirishning yangi, innovatsion metodlariga ehtiyoj tobora ortib bormoqda. Bolada STTni shakllantirishda oila va MTT katta rol o'ynaydi. Muammo nafaqat tibbiy, balki pedagogik hamdir, chunki to'g'ri tashkil etilgan ta'lim-tarbiya faoliyati bola va jamiyat o'rtasida ko'priq vazifasini bajaradi. Shu sababdan bola hayotida STTni shakllantirish bo'yicha MTT va oila hamkorligida turli xil faoliyat yo'nalishlarini olib borish lozim. Aynan oilada va MTTda bolaning ilk rivojlanish davrida salomatlikning qadr-qiyamati, uning hayotdagi maqsadi, bolaning mustaqil va faol rivojlanishi, o'z salomatligini asrash va avaylash ko'nikmalari shakllantiriladi. STT nafaqat oddiy o'zlashtirilgan bilimlar manbai, yashash tarzi, turli vaziyatlarga adekvat yondoshuv (bola kutilmagan vaziyatlarga ko'chada va uyda duch kelishi mumkin), o'z hayoti uchun mas'uliyat va javobgarlik va mustaqil fikrlashidir. Biz o'rgatayotgan barcha narsalarni bola real hayotda qo'llay olishi kerak.

I-sho'ba