

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA MAYDA MOTORIKANI RIVOJLANTIRISHGA DOIR O'YINLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Najmiddinova Shahnoza

Qo'qon universiteti 2 bosqich talabasi

najmiddinovashaxnoza26@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda mayda motorikani rivojlantirishga doir o'yinlar haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, mayda motorikani rivojlantirishga doir o'yinlarning mazmuni, mohiyati va o'ziga xos xususiyatlariga keng to'xtalib o'tiladi. mayda motorikani rivojlantirishning ahamiyati, ularning inson hayotidagi ahamiyati misollar bilan izohlanadi. Keltirilgan mulohazalarga muallifning shaxsiy mulohazalari bildiriladi.

Kalit so'zlar: matorika, organism, harakat, o'yin, rivojlanish, simpatiya, analiz va tahlil.

Аннотация: В статье рассматриваются игры для развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. Также подробно рассмотрены содержание, сущность и особенности игр для развития мелкой моторики. на примерах объясняется важность развития мелкой моторики, их значение в жизни человека. В упомянутых комментариях выражено личное мнение автора.

Ключевые слова: моторика, организм, движение, игра, развитие, сочувствие, анализ и анализ.

Abstract: This article discusses games for the development of fine motor skills in children of preschool age. Also, the content, essence and specific features of games for the development of fine motor skills are discussed in detail. the importance of developing fine motor skills, their importance in human life is explained with examples. The author's personal opinion is expressed in the mentioned comments.

Key words: organism, movement, game, development, sympathy, analysis and analysis.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

KIRISH

Insonni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash xalqimizning azaliy orzusi bo'lib, ajdodlarimiz ma'rifat, ma'naviyat va madaniyatni qanday qilib yosh avlodga o'rgatish, ularni komillikka yetaklash yo'llari, qonun-qoidalarini muttasil izlaganlar. Bu esa pedagogika fanining maydonga kelishiga sabab bo'lgan. Insonni ma'rifatli va ma'naviy komillikka erishishi pedagogika fanining yetakchiligida amalga oshiriladi. Pedagogika - yunoncha so'z bo'lib, «bola yetaklovchi» - ma'nosini bildiradi. Insonlarni ma'rifiy va ma'naviy barkamollikka munosabatlarni o'zgartirib borishi natijasida pedagogika fani xalq orasida o'z mavqeyiga ega bo'ldi. Shu tariqa insonni tarbiyalovchi fan sifatida pedagogika dunyoviy fanlar tizimi qatoridan alohida o'rin egallagan. Uning bosh masalasi tarbiyadir. Bundan uch ming yillar ilgari Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto»da ta'lim-tarbiya masalalariga katta ahamiyat berilgani holda, uning ibodatxonalari qoshida maktablar tashkil etilib, koinlar tomonidan bolalarning ta'lim-tarbiya tizimi ishlab chiqilgan.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga murojaatnomasida xususan, bog'cha yoshidagi bolalarni maktabgacha ta'lim bilan qamrab olish darajasini joriy yilda 60 foizga Yetkazishimiz zarur. Ushbu maqsadlarga shu yilning o'zida byudjetdan qariyb 1,8 trillion so'm mablag' ajratish, bu yildan boshlab, tariximizda ilk bora 6 yoshli bolalarni maktabga tayyorlash tizimi joriy qilinib, bunga byudjetdan 130 milliard so'm ajratilib, bu jarayonda xususiy maktabgacha ta'lim muassasalari ham bevosita ishtirok etishni hamda 2020 yilda byudjetdan ajratiladigan 1,7 trillion so'm mablag' hisobidan 36 ta yangi maktab qurilib, 211 tasi kapital ta'mirlanishi, shuningdek, 55 ta xususiy maktab tashkil etilib, ularning soni 141 taga yetkazish belgilanganligi halqimizni ilm-ma'rifatli bo'lishini nazarda tutdi. Ushbu islohatlarni amaliy holati maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish orqali ilg'or xorijiy tajribani hisobga olgan holda bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish sharoitlarini yaratish yaratish, maktabgacha ta'lim sifatini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni maktabga sifatli tayyorlashni tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga jahon amaliyotida

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

keng qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini joriy etish va shu orqali bolalarda mayda matorikani rivojlantirishni nazarda tutadi.

МУНОКАМА

Davlat talablari bolaning quyidagi rivojlanish sohalari bo'yicha belgilanadi:

- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi;
- ijtimoiy-hissiy rivojlanish; nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari;
- bilish jarayonini rivojlanishi; ijodiy rivojlanish.

"Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" sohasi quyidagi kichik sohalarga bo'linadi:

- yirik motorika;
- mayda motorika;
- sensomotorika;
- sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik.

"Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasi quyidagi kichik sohalarga bo'linadi:

- "Men" konsepsiyasi;
- hissiyotlar va ularni boshqarish;
- ijtimoiylashuv, kattalar va tengdoshlar bilan muloqot.

"Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari" sohasi quyidagi kichik sohalarga bo'linadi:

- nutq va til;
- o'qish malakalari;
- qo'l barmoqlari mayda motorikasi.

"Bilish jarayonining rivojlanishi" sohasi quyidagi kichik sohalarga bo'linadi:

- intellektual-anglash malakalari;
- elementar matematik malakalar;
- tadqiqiy-bilish va samarali refleksiv faoliyat.

"Ijodiy rivojlanish" soha quyidagi kichik sohalarga bo'linadi:

- dunyoni badiiy tasavvur etish;
- badiiy-ijodiy qobiliyatlar.

Ma'lumki, mayda motorika – bu bolalarni qo'l-oyoqlarining kaftlari va barmoqlari bilan mayda va aniq harakatlarni amalga oshirish qobiliyatidir. Mayda motorika sohasi o'ziga xos hamiyatga ega bo'lib u ko'p sonli va turli

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

xil harakatlarni o'z ichiga oladi. Masalan: oddiy harakatlardan tortib(masalan, o'yinchoqni,har xil detallarni ushlash) murakkab harakatlarga (yozish va rasm chizish kabi). Mayda motorikalar bola tug'ilgan paytidan boshlab rivojlana boshlaydi. Dastlab, go'dak o'z qo'llarini o'rganadi va asta sekin ularni boshqarishga o'tadi. U buyumlarni butun kafti bilan ushlaydi, keyin esa faqat ikkita(katti va ko'rsatkich) barmog'i bilan ularni ushlaydi. Shu orqali bolalar dastlab o'yinchoqlar, keyin qoshiq, qalam, mo'yqalam kabi buyumlarni tog'ri ushlashga o'rgatiladi. Mayda motorikaning bola organizmidagi o'rni va ahamiyati alohida sanaladi. U bolalarni asab tizimi, ko'rish qobiliyati, diqqat e'tibor, xotira va idrok qilish kabi organizm xususiyatlarini shakllanishi va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari bolaning nutqini rivojlanishida ham mayda motorikanini ta'siri yuqori bo'lib, dastlab bolaning tovushlarini shakllanishiga va nutkini o'sishiga motivatsiya bo'lib xizmat qiladi. Mazkur sohaning bola rivojlanishidagi o'rni haqida Davlat talablarida ham alohida e'tibor qaratilgan.

Davlat talablarining 1-sohasi "Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi" bo'lsa 2-qismida esa mayda motorika bo'yicha ko'rsatmalar asoslab o'tilgan.Unga muvofiq, 3-4 yoshli bolalarga qo'yiladigan talab quyidagicha: bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi. Kutilayotgan natijalar:

- bola xalqaga arqonni kirg'izadi;
- mayda predmetlarni ma'lum bir tartibda taxlaydi;
- mustaqil ravishda o'yinchoqlarni qutiga joylashtiradi va undan oladi;
- kattalar yordamida yirik hajmdagi munchoqlarni ipga o'tkazadi;
- buyumlarni bir idishdan ikkinchisiga joylashtiradi;
- 2-3 obyektidan rasm tuzadi;
- varaq sathida to'g'ri chiziqlar chizadi;
- harflara qiziqish bildiradi, ayrim harflarni shaklini biladi va farqlaydi;
- yirik munchoqlarni teradi;
- yozishga harakat qiladi.

4-5 yoshli bolalar: mustaqil tugmachalarni qadaydi va echadi, kiyimi va poyabzali ilgaklarini o'zi taqadi; namuna asosida ipga mayda, o'rta va yirik munchoqlarni teradi; qulflarni ochadi va yopadi,kalitdan foydalanadi; mayda buyumlarni buraydi va bir biriga ulaydi; konstruktorning katta va kichik

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

qismlaridan har xil predmetlar yasaydi; namuna asosida to'g'ri chiziq va aylana chizadi; rasmlarni ustidan yurgizib chizadi va bo'yaydi; ko'rsatilgan chiziq bo'yicha qog'oz, mat ova salfetakni buklaydi; ko'rsatilgan chiziq bo'ylab qaychi bilan qirqadi. 5-6 yoshda: yuzalarda turli chiziqlar chizadi; kichik va katta o'yinchoqlarni qutiga hajmiga qarab joylashtiradi; murakkab konstruksiyalarni jamlaydi; qopchadagi o'yinchoqlarni paypaslab nomini aytaoladi; to'g'ri chiziq bo'ylab qog'ozni mustaqil qirqadi; chiziq,ilgak va gajakcha yozadi; qog'ozni turli usulda taxlaydi(origami); namuna asosida bosma harflarni yozishni boshlaydi; barmoqlari yordamida mashqlar bajaradi; rasmlarni tekis shtrixlaydi; turli sathlarda chizadi (namqumda, asfaltda, doskada); soch o'radi, mozaika yig'adi. 6-7 yoshda: Tasavvurdagi predmetlarni qo'llari bilan (gul,qush,kapalak) ko'rsatadi; arqonlardan turli tugunlarni tugadi; o'yin faoliyati mobaynida mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaydi; belgilangan chiziqlar bo'ylab qog'ozni batartib yirtaoladi; mayda qisimli mozaika va pazllarni yig'adi; (qo'l barmoqlari mayda motorikasi) qog'ozda to'g'ri chiziqlar,so'zlar va qisqa gaplarni yozadi; daftardagi yozuv qatorlaarini anglay oladi; rasmlarni to'g'ri joylashtiradi; qo'lni uzmasdan nuqtachiziqlarni birlashtirib rasm chizadi; matodagi rasmni to'qiydi; "o'ziga" va "o'zidan" harakatlari yo'nalishini tushunadi; turli materiallardan murakkab namunalarni qirqadi. Bolalarning mayda motorikasini rivojlantirish uchun ko'plab mashg'ulotlar, o'yinlar va mashqlar mavjud. Ularni quyidagi guruhlarga ajratishimiz mumkin: barmoq o'yinlari, mayda buyumlar bilan bog'liq o'yinlar, shakl yasash va rasm chizish, barmoqlarni massaj qilish. Mayda motorikani rivojlantirishning eng oddiy va samarali usuli bu kaftlarni massaj qilishdir. Bu usul har qanday yosh uchun eng oddiy va universal usul hisoblanadi. Bunda bolaning kaftlarini silanadi va ularni massaj qilinadi. "Qog'oz yirtish" usuli – bu mashq ko'proq 7 oylik bollarga to'g'ri keladi.Bolaga birnecha varaq yumshoq rangli qog'oz beriladi, bola uni bajonidil ushlab ko'radi, qo'llarida aylantiradi va yirtadi. Bu mashg'ulot bolga juda katta zavq bag'ishlaydi. "Sahifalarni varaqlash" – bu usul 1 yoshdan so'ng qog'oz yirtishni rasmlari ko'p bo'lgan kitobcha yoki jurnal sahifalarini varaqlashga almashtirish mumkin bo'ladi. Albatta bunda bolani ehtiyotkorlik bilan bajarishga o'rgatish lozim. "Munchoqlar bilan ishlash" – bolalarga bu mashg'ulot ya'ni mayda buyumlarni ushlab yoqadi va bu juda foydali. Bunda

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

bola turli o'lcham va shakldagi munchoqlari bor taqinchoqni o'ynashi natijasida uning qo'l barmoqlari motorikasi rivojlanadi. Yormalarni bilan ishlash – bunda biz kosachaga istalgan yormani solamiz va uni bolaga beramiz. U yormani qo'li bilan ushlab ko'radi yoki barmoqlari orasidan to'kadi. Ushbu o'yin orqali bolalarning mayda motorika va taktil hissiyotlari yaxshi rivojlanadi. “Qumda rasm chizish” (pesochnaya terapiya) maxsus texnika vositasida bolalar maxsus idishda qum sepiladi va bolaning barmoqchasini o'z qo'limizga olib, uni qum bo'ylab yuritamiz. Rasm chizishni dastlab chiziq, to'g'ri burchak, doira kabi oddiy shakllardan boshlab, ularni asta-sekinlik bilan murakkablashtirishimiz mumkin. Maxsus uskunadagi etti xil rang bolalar chizmasini etti xilda ko'rish imkonini beradi. Ushbu jarayon balalar qo'l matorikasi faoliyatini yaxshilash imkonini beradi. “Qopqoqlarni burab yopish” – bunda bolalarga turli o'lchamdagi idishlar taklif etiladi, bankalar, butikalarning qopqoqlarini burab ochib-yopish kabi oddiy mashg'ulot barmoqlarning epchilligini rivojlantiradi. Bolalarning mayda motorikasini rivojlantirishda samarali usullardan yana biri bu – tugmani taqish, yechish, iplarni bog'lashdir. Bunda bolani kiyintirish jarayoniga jalb etiladi va u tugmalari va bog'ichlarini o'zi taqsin va echsin. Bu orqali nafaqat harakatlar rivojlantiriladi, balki bolani mustaqillikka ham o'rgatiladi. Turli yoshdagi bolalarga mos keluvchi mashg'ulotlardan biri bu – yumshoq narsalarga shakl berishdir. Ya'ni bunda bolalar plastilin, loy, xamirdan turli narsalarni yasashlari mumkin. Bu orqali bolaning mayda motorikasi bilan birgalikda uning bilish qobiliyalari, dunyoqarashi, fantaziyasi ham rivojlanadi. Bu kabi mashg'ulotlarga biz applikatsiya, origami va sahnalashtirish faoliyatlarini ham kiritishimiz mumkin. Rasm chizish va bo'yash – punktir chiziqlardan iborat rasmlarning konturlari ustidan chizib chiqish hamda turli shakldagi obyektlarni bo'yash juda foydali. Shuningdek vertical yuzalar – devor, doska, oynada chizish ham foyda beradi. Mozaika va pazllarni yig'ish orqali ham bolaning motorikasi ham uning tasavvurini mashq qildiriladi. Mayda motorikani rivojlantirish uchun mo'ljallangan o'yinlar faqat kattalarning nazorati ostida olib borilishi hamda bunday mashqlarni muntazam ravishda olib boorish orqali samarali natijaga erishishimiz mumkin. Ya'ni, bolaning harakatlari ravon, aniq va o'zaro mutanosib bo'ladi.

NATIJA

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

Maktabgacha ta'lim uzluksiz ta'lim tizimining daslabki bosqichi hisoblanadi. Uning asosiy maqsadi – bola shaxsining har jihatdan rivojlanishini ta'minlash, qobiliyatlarni ro'yobga chiqarish, o'qishga, doimiy ta'lim olish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirish va maktabda muvaffaqiyatli o'qish uchun tayyorlashdan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatining qonuniy asoslari, "Ta'lim to'g'risi"gi Qonun (1992), "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (1997), "Jismoniy tarbiya to'g'risida"gi Qonun (2000), "Maktabgacha ta'lim to'g'risida"gi Kontsepsiya (2008, 2011), "Maktabgacha ta'lim muassasalari to'g'risida"gi Nizom (2007), "Bolajon" (2010) va Davlat talablari (2013) hamda boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilab berilgan. O'zbekistonda o'sib kela-

yotgan yosh avlod salomatligini saqlash, jismonan baquvvat, chaqon, ishbilarmon qilib tarbiyalash hamda ularni hayotga, mehnatga. Vatanni himoya qilishga tayyorlash masalalariga tegishli direktiv hujjatlarni amalga oshirish uchun jismoniy tarbiya ishlarida yangiga yondashish, izlanishda bo'lish tizimning amaliy asoslarini ilmiy-nazariy va qayta ishlab chiqishni taqozo etadi.

Mashg'ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va tizimlar faoliyatining uyg'unligi yaxshilanadi, to'g'ri ish ritmini topish hamda shu bilan bog'liq ravishda emotsional xolatni oshirish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jixatlari tavsifining o'zgarishga bog'liq xolda turlanib turadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish – jismoniy tayyorgarlik asosiy va yakunlovchi qismdan iborat.

XULOSA

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muxim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi. Mashg'ulotning kirish – jismoniy tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir xolda o'qitish, ikkinchi bir xolda kirish jismoniy tayyorgarlik

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

tavsifida bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko‘nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg‘ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iborat. Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qaddi-qomatni tarbiyalashga, yassitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo‘ljal olish bilan bog‘liq bajarilishi ko‘p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlariga – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo‘nalishi ko‘rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish xamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va xokazo bo‘lib saflanish; turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin arqon ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar. Kirish qismi bolalarning qatorga uch-to‘rttadan, dona bo‘lib saflanishi, tarqalishi va xokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg‘ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishga o‘tish uchun xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Yunusova G. S. THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN //The Way of Science. – 2014. – C. 84.
2. Yunusova, G. S. "THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN." The Way of Science (2014): 84.
3. Yunusova, G. S. (2014). THE OUTCOMES OF A STUDY PREPARING BOYS AND GIRLS AT YOUNG AGE FOR FAMILY LIFE IN CONDITION OF UZBEKISTAN. The Way of Science, 84.
4. Balsevich V.K. Ontokineziologiya cheloveka.-M.:Teor.i prakt.fiz.kult., 2000.
5. Godnik S.M. Protsess preemstvennosti vьsshey i sredney shkolы. - Voronej.: VGU, 1981.

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 6, 30 Июнь

6. Meleshkova N.A. Formirovanie zdorovogo obraza jizni shkolnikov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: dis. ... kand. ped. nauk. Kemerovo, 2005.
7. Matchanov I. DJ. Maktabdan tashqari ta'lim muassasalarida o'smirlarning sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish: ped.f.....diss. aftorefarati. Toshkent, 2001.
8. Raxmonov A. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. – T.: «Fan texnologiya», 2012.
9. SHaripova D.J. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish. – F.:2010.