MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SALOMATLIKKA OID KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Z.Dadajonova
FarDU tayanch doktoranti

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Salomatlik madaniyati, sog‘lom turmush tarzi va salomatlik kompetensiyasining mazmun-mohiyati ochib beriladi. Maktabgacha yosh davrining psixologik xususiyatlari hamda bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni rivojlantirish mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, salomatlikka yo‘naltirilgan ta’lim muhitini tashkil etish, pedagog va ota-onalarning hamkorligini kuchaytirish masalalari asoslanadi. Tadqiqot natijalari maktabgacha ta’lim tashkilotlarida salomatlik kompetensiyasini rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash imkonini beradi.

Kalit so‘zlar: *salomatlik kompetensiyasi, sog‘lom turmush tarzi, maktabgacha ta’lim, salomatlik madaniyati, pedagogik yondashuv, psixologik rivojlanish, salomatlikni saqlash texnologiyalari, sog‘lomlashtiruvchi ta’lim muhiti.*

KIRISH

Globallashuv sharoitida inson salomatligini muhofaza qilish va sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish jahon hamjamiyati oldida turgan ustuvor vazifalardan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan salomatlik nafaqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning mavjud emasligi, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonligi sifatida talqin qilinadi. Mazkur yondashuv salomatlikni inson hayotining fundamental qadriyati sifatida baholashga asos bo‘lmoqda.

Bugungi kunda ta’lim tizimi oldida nafaqat bilimli, balki jismonan sog‘lom, ruhiy barqaror va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash vazifasi turibdi. Shu nuqtai nazardan maktabgacha yoshdagi bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan ushbu davrda inson shaxsining asosiy sifatlari, ehtiyojlari, qiziqishlari, qadriyatlari va hayotiy odatlari shakllanadi.

Psixolog olimlar L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, D.B.Elkonin, J.Piaje hamda pedagog olimlar N.A.Muslimov, M.X.Toxtaxodjayeva, A.A.Verbitskiylarning ilmiy qarashlari bolalik davrida shakllangan ko‘nikmalar insonning keyingi hayot faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirish nafaqat tibbiy yoki gigiyenik, balki pedagogik va psixologik muammo sifatida ham qaralishi lozim.

Salomatlikka oid ko‘nikmalar tushunchasining pedagogik mohiyati

Pedagogik adabiyotlarda salomatlikka oid ko‘nikmalar insonning sog‘lig‘ini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan ongli faoliyat usullari sifatida talqin qilinadi. Ushbu ko‘nikmalar bolaga salomatlikning qadriyat sifatidagi

ahamiyatini anglash, o‘z organizmiga mas’uliyat bilan munosabatda bo‘lish va sog‘lom turmush tarzini olib borish imkonini beradi.

Salomatlikka oid ko‘nikmalar quyidagi komponentlardan tashkil topadi:

Kognitiv komponent

Bolalarning salomatlik, gigiyena, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va xavfsizlik qoidalari haqidagi bilimlarini qamrab oladi.

Motivatsion-qadriyatli komponent

Bolada sog‘lom bo‘lishga intilish, salomatlikni qadrlash va sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantiradi.

Faoliyat komponenti

Olingan bilimlarni amaliyotda qo‘llash, gigiyenik qoidalarni bajarish, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish, kun tartibiga rioya qilish kabi harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Refleksiv komponent

Bolaning o‘z sog‘lig‘i holatini baholashi, sog‘lom va nosog‘lom xatti-harakatlarni farqlay olishi bilan tavsiflanadi.

Mazkur komponentlarning uyg‘un rivojlanishi salomatlik kompetensiyasining shakllanishiga olib keladi. Kompetensiyaviy yondashuv nuqtai nazaridan salomatlik kompetensiyasi shaxsning salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bilim, ko‘nikma, tajriba va qadriyatlar integratsiyasi sifatida namoyon bo‘ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanish xususiyatlari va salomatlik ko‘nikmalarining shakllanishi

Maktabgacha yosh inson ontogenezidagi eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Mazkur davrda bolaning nerv tizimi, tafakkuri, hissiyoti, nutqi va ijtimoiy tajribasi jadal rivojlanadi. Shu sababli salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirishning samaradorligi ko‘p jihatdan bolaning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish bilan belgilanadi.

L.S.Vigotskiyning madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bolaning rivojlanishi kattalar bilan hamkorlik jarayonida amalga oshadi. Salomatlikka oid ko‘nikmalar ham dastlab kattalar nazorati ostida shakllanib, keyinchalik mustaqil faoliyatga aylanadi.

A.N. Leontev faoliyat nazariyasida har qanday ko‘nikma faoliyat jarayonida shakllanishini ta’kidlaydi. Demak, bolalarda salomatlik ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun ular faol ishtirok etadigan amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish zarur.

D.B. Elkonin maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyati syujetli-rolli o‘yin ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababli salomatlik haqidagi bilimlarni o‘yin faoliyati orqali berish yuqori samaradorlikka ega.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ushbu yosh davrida:

- taqlid qilish kuchli rivojlangan bo‘ladi;
- emotsional ta’sirchanlik yuqori darajada namoyon bo‘ladi;
- ixtiyoriy xulq-atvor shakllanish bosqichida bo‘ladi;
- obrazli tafakkur ustunlik qiladi.

Mazkur xususiyatlar salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirish metodikasini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirishning psixologik mexanizmlari

Salomatlikka oid xulq-atvorning shakllanishi murakkab psixologik mexanizmlar asosida kechadi.

Taqlid qilish mexanizmi

A.Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, bolalar xulq-atvor namunalarini kuzatish va takrorlash orqali o‘zlashtiradilar. Shuning uchun pedagog va ota-onalarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi bolalar uchun muhim namuna hisoblanadi.

Motivatsiyaning shakllanishi

Maktabgacha yoshda bolalarning motivatsiyasi ko‘proq hissiy ta’sirlar asosida rivojlanadi. Salomatlik qoidalarini quruq tushuntirish emas, balki qiziqarli o‘yinlar, ertaklar, multimedia vositalari orqali o‘rgatish yuqori natija beradi.

Mustahkamlash mexanizmi

B.F. Skinner nazariyasiga ko‘ra, ijobiy rag‘batlantirish xatti-harakatlarning mustahkamlanishiga olib keladi. Bolaning gigiyenik qoidalarga amal qilishi maqtov va rag‘bat bilan qo‘llab-quvvatlanganda u odatga aylanadi.

Interiorizatsiya jarayoni

Vigotskiy ta’kidlaganidek, dastlab tashqi faoliyat sifatida namoyon bo‘lgan harakatlar asta-sekin ichki ehtiyojga aylanadi. Masalan, qo‘l yuvish avval kattalar nazorati ostida bajarilsa, keyinchalik bolaning shaxsiy ehtiyojiga aylanadi.

Salomatlikka yo‘naltirilgan pedagogik muhitni tashkil etish

Maktabgacha ta’lim tashkilotida salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirishning muhim sharti salomatlikni saqlovchi pedagogik muhitni yaratishdir.

Bunday muhit quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

Jismoniy muhit

- sanitariya-gigiyena talablariga javob beruvchi sharoitlar;
- xavfsiz o‘yin maydonchalari;
- sport jihozlari;
- sog‘lom ovqatlanish tizimi.

Psixologik muhit

- emotsional qulaylik;
- psixologik xavfsizlik;
- o‘zaro hurmat va qo‘llab-quvvatlash;
- stress omillarining minimallashtirilishi.

Pedagogik muhit

- salomatlikni saqlash texnologiyalarini qo‘llash;
- sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlar;
- interaktiv metodlar;
- individual yondashuv.

Tadqiqotlar ko‘rsatishicha, salomatlikni saqlash texnologiyalarini tizimli qo‘llash bolalarning jismoniy rivojlanishi, psixologik farovonligi va ijtimoiy moslashuv ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Oila va maktabgacha ta’lim tashkiloti hamkorligining ahamiyati

Bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirishda oilaning roli beqiyosdir. Ota-onalar tomonidan yaratilgan sog‘lom turmush tarzi muhiti bolalarning salomatlik haqidagi tasavvurlarini mustahkamlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar va pedagoglar o‘rtasidagi hamkorlik yuqori bo‘lgan hollarda bolalarning:

- gigiyenik ko‘nikmalari;
- jismoniy faolligi;
- sog‘lom ovqatlanish odatlari;
- psixologik moslashuvi

sezilarli darajada yaxshilanadi.

Shu sababli ota-onalar uchun treninglar, seminarlar, maslahatlar va amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish zarur.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda salomatlikka oid ko‘nikmalarni shakllantirish zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, salomatlik kompetensiyasi bolaning kognitiv, motivatsion, faoliyat va refleksiv komponentlari uyg‘un rivojlanishi asosida shakllanadi.

Mazkur jarayonning samaradorligi pedagogik ta’sirning tizimliligi, bolaning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, salomatlikni saqlovchi ta’lim muhitini yaratish hamda oila va ta’lim tashkiloti hamkorligini ta’minlash bilan belgilanadi.

Kelgusida maktabgacha ta’lim tizimida salomatlikka oid ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan innovatsion pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqish, salomatlik kompetensiyasini baholash mezonlarini takomillashtirish va pedagoglarni maxsus tayyorlash dolzarb ilmiy-amaliy vazifalardan biri bo‘lib qoladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Vigotskiy L.S. Tafakkur va nutq. – Moskva: Pedagogika, 1982.
2. Leontev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva: Politizdat, 1977.
3. Elkonin D.B. Bola psixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 1989.
4. Bandura A. Social Learning Theory. – New York: General Learning Press, 1977.
5. Skinner B.F. Science and Human Behavior. – New York: Macmillan, 1953.
6. Verbitskiy A.A. Kompetentnost yondashuvi asoslari. – Moskva, 2011.
7. Muslimov N.A. Kasbiy kompetentlik va innovatsion ta’lim texnologiyalari. – Toshkent: Fan, 2016.
8. Toxtaxodjayeva M.X. Pedagogika nazariyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
9. Chumakov B.N. Valeologiya asoslari. – Moskva, 2015.
10. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
11. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
12. WHO. Health Promotion and Child Development. – Geneva, 2023.