SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH ORQALI MAKTABGACHA VA BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI TAKOMILLASHTIRISH

Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy tarbiy va sport mashgulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-bosqich magistranti
Mahmudova Husnida

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, ularni kelajakda sog‘lom, barkamol, ijtimoiy faol shaxs bo‘lib voyaga yetishida ta’lim muassasalarining, oilaning va jamiyatning hamkorligi zarur ekanligi yoritib o‘tilgan. Bundan tashqari to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena, muntazam jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanishi bayon etilgan.

Kalit so’zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, maktabgacha yosh, kichik maktab yoshi, jismoniy tarbiya, gigiyena, sport o‘yinlari.

Kirish. Bugungi kunda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish nafaqat kattalar, balki maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar hayotida ham eng muhim masalalardan biri hisoblanadi. Chunki aynan shu davr inson organizmining eng tez o‘sish va shakllanish bosqichi bo‘lib, jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarziga oid odatlar shu davrda shakllanadi. Bolaning sog‘lom va har tomonlama kamol topishi uchun oilada, maktabgacha ta’lim muassasalarida va maktabning boshlang‘ich sinflarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish zarur hisoblanadi.

Psixolog va pedagog olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra, jismoniy faollik bolaning nafaqat mushak tizimini, balki asab tizimini, tafakkurini va xotirasini ham rivojlantiradi. Masalan, J. Piagening rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bola intellektining shakllanishida faol harakatning o‘rni beqiyosdir. Shuningdek, L.S. Vygotskiy bolaning shaxsiy rivojlanishida ijtimoiy muhit va faoliyatning hal qiluvchi omil ekanini ta’kidlagan. Sport pedagogikasi sohasidagi tadqiqotlar (Filin V.P., Matveev L.P. va boshqalar) esa jismoniy tarbiya vositalarini yoshga mos ravishda qo‘llashning samaradorligini isbotlagan. Shu bois maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda yosh fiziologiyasi, psixologiyasi va pedagogik tamoyillarni hisobga olish zarur.

Asosiy qism

1. Sog‘lom turmush tarzining mazmuni va ahamiyati

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta’minlaydigan hayot tarzi bo‘lib, unda muntazam jismoniy faoliyat, to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan xoli bo‘lish va dam olishning oqilona tashkil etilishi muhim rol o‘ynaydi. Bolalarda ushbu odatlarning shakllanishi ularning kelajakdagi rivojlanishiga, intellektual salohiyatiga va mehnat faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, jismoniy faolligi yetarli bo‘lmagan bolalarda mushak-skelet tizimida buzilishlar, ortiqcha vazn, charchoq, diqqat va xotira pasayishi kuzatiladi. Aksincha, sog‘lom turmush tarziga rioya qiluvchi bolalarda immunitet kuchli bo‘ladi, irodaviy sifatlari rivojlanadi va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish yo‘llari.

Maktabgacha ta’lim davri bolaning asosiy harakat ko‘nikmalari — yurish, yugurish, sakrash, muvozanatni saqlash, buyumlarni uloqtirish va ushlash kabi harakatlar shakllanadigan bosqichdir. Shu sababli quyidagi omillar muhimdir:

Jismoniy mashqlarni tizimli tashkil etish: ertalabki badantarbiya, o‘yin mashqlari, ochiq havoda faol dam olish;

Gigiyenik tarbiya: qo‘l yuvish, toza havo, shaxsiy gigiyena odatlariga rioya qilishni o‘rgatish;

Ovqatlanish madaniyati: me’yorida, sifatli va vitaminlarga boy ovqatlarni iste’mol qilish odatini shakllantirish;

Ota-onalar bilan hamkorlik: oilada ham sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash.

3. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy va psixologik jihatdan maktab yuklamasiga moslashish davrini boshdan kechiradilar. Shu bois ularning hayotida sog‘lom turmush tarzining o‘rni yanada ahamiyatli bo‘ladi. Bu bosqichda ular uchun quyidagilar dolzarb hisoblanadi:

Dars jarayonida jismoniy faollikni ta’minlash: tanaffuslarda harakatli o‘yinlar, dars jarayonida jismoniy tarbiya daqiqalarni o‘tkazish; **Sport va milliy o‘yinlarni keng joriy etish:** futbol, voleybol, kurash, shuningdek “Chillak”, “Arqon tortish” va boshqalar kabi milliy o‘yinlarni qo‘llash; **Sog‘lom muhit yaratish:** maktabda sog‘lom ovqatlanish, sport inshootlaridan samarali foydalanish; **Shaxsiy gigiyena:** uyqu rejimi, gigiyenik odatlar, dam olish va bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil etish. Xulosa: Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish ularning kelajakda sog‘lom, barkamol, ijtimoiy faol shaxs bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun oilaning, ta’lim muassasalarining va jamiyatning hamkorligi zarur. To‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena, muntazam jismoniy faollik va sport bilan shug‘ullanish bolalarning jismoniy rivojlanishida poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev. “Yoshlar – kelajagimiz”. Ma’ruzalar to‘plami. – Toshkent, 2019.

2. Temirov Sh.R. “Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni jismoniy rivojlanishida uzviylikni ta’minlash metodikasi” / Diss.... Farg‘ona, 2023.

3. Karimova V., Xodjayeva G. “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy rivojlanishi va sog‘lom turmush tarsi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.