



Maktabgacha ta'limda sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlari

Qorabekova Sitora-Jizzax viloyati G'allaorol tumani Uchquncha nomi 5-DMTT tarbiyachisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari, pedagogik metodlari va amaliy yondashuvlari yoritiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish madaniyati, shaxsiy gigiyena qoidalari, emotsional barqarorlik va ekologik mas'uliyat kabi sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlari tahlil qilinadi. Maqolada o'yin metodlari, amaliy mashg'ulotlar, loyihaviy faoliyat, oila bilan hamkorlik va innovatsion yondashuvlarning samaradorligi ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tizimli va kompleks yondashuv bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga, kasallanish holatlarini kamaytirishga va kelajakda sog'lom avlodni shakllantirishga xizmat qiladi. Maqola pedagoglar, ot-onalar va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, gigiyena, o'yin metodlari, amaliy mashg'ulotlar, oila hamkorligi, innovatsion pedagogik usullar, sog'lom avlod.

Abstract: This article discusses the current issues, pedagogical methods and practical approaches to the formation of a healthy lifestyle in children in preschool educational organizations. Such components of a healthy lifestyle in preschool children as physical activity, proper nutrition, personal hygiene, emotional stability and environmental responsibility are analyzed. The article considers the effectiveness of game methods, practical exercises, project activities, cooperation with the family and innovative approaches. The results of the study show that a systematic and comprehensive approach helps to strengthen the physical and mental health of children, reduce the incidence of diseases and form a healthy generation in the future. The article provides practical recommendations for educators, parents and specialists.





Keywords: preschool education, healthy lifestyle, physical activity, nutrition, hygiene, game methods, practical exercises, family cooperation, innovative pedagogical methods, healthy generation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются актуальные проблемы, педагогические методы и практические подходы к формированию здорового образа жизни у детей в дошкольных образовательных организациях. Анализируются такие компоненты здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как физическая активность, правильное питание, личная гигиена, эмоциональная устойчивость и экологическая ответственность. В статье рассматривается эффективность игровых методов, практических упражнений, проектной деятельности, сотрудничества с семьей и инновационных подходов. Результаты исследования показывают, что систематический и комплексный подход способствует укреплению физического и психического здоровья детей, снижению заболеваемости и формированию здорового поколения в будущем. В статье приводятся практические рекомендации для педагогов, родителей и специалистов.

Ключевые слова: дошкольное образование, здоровый образ жизни, физическая активность, питание, гигиена, игровые методы, практические упражнения, сотрудничество с семьей, инновационные педагогические методы, здоровое поколение.

Kirish: Sogʻlom turmush tarzi har bir insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda (3-7 yosh) bu odatlarning shakllanishi kelajakdagi hayot sifati va jamiyat farovonligi uchun muhim ahamiyatga ega. Bolalik davrida shakllangan sogʻlom koʻnikmalar umrbod saqlanib qoladi va kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Oʻzbekiston Respublikasida maktabgacha taʼlim tizimida sogʻlom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Prezident Shavkat Mirziyoyevning taʼkidlaganidek, sogʻlom millatni faqat sogʻlom avlod qurishi mumkin. Maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sogʻlom turmush tarzi asoslarini shakllantirish “Ilk qadam” davlat talablari va boshqa hujjatlarda belgilab qoʻyilgan.





Bugungi kunda bolalarda harakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish va gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik kabi muammolar kuzatilmoqda. Shu sababli, pedagogik jarayonda samarali metodlarni qo‘llash dolzarb vazifadir. Ushbu maqolada ana shu metodlar tizimli ravishda ko‘rib chiqiladi.

Asosiy qism: Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardir: jismoniy faollik, ratsional ovqatlanish, shaxsiy va atrof-muhit gigiyenasi, ruhiy salomatlik va ekologik tarbiya.

1. Jismoniy faollikni shakllantirish metodlari Jismoniy faollik bolalarning motorik rivojlanishi, immunitetini mustahkamlashi va energiya almashinuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Asosiy metodlar:

- Ertalabki gimnastika va nafas olish mashqlari – kunni faol boshlashga o‘rgatadi.
- Milliy harakatli o‘yinlar (“Quvlashmashoq”, “Chillak”, “Ko‘z boylash”, “Oq terakmi ko‘k terak”) – bolalarda qat‘iyat, jamoaviy ruh va tezkorlikni rivojlantiradi. Bu o‘yinlar ochiq havoda o‘tkazilganda nafas olish va qon aylanish tizimini yaxshilaydi.
- Sport elementlari bilan boyitilgan mashg‘ulotlar va sayrlar.

2. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish To‘g‘ri ovqatlanish bolaning o‘shishi va aqliy rivojlanishi uchun zarur. Metodlar:

- Foydali va zararli mahsulotlarni ajratish bo‘yicha didaktik o‘yinlar.
- “Sog‘lom ovqatlanish” loyihasi – bolalar foydali taomlar haqida ma‘lumot to‘playdi va ularni tasvirlaydi.
- Ovqatlanish vaqtida gigiyena qoidalariga rioya qilishni o‘rgatish (qo‘l yuvish, toza idishlardan foydalanish).

3. Gigiyena va sanitariya qoidalarini singdirish

- Rolli o‘yinlar (“Shifokor va bemor”) orqali shaxsiy gigiyena (tish tozalash, qo‘l yuvish) ko‘nikmalarini shakllantirish.
- Kuzatuv va eksperimental mashg‘ulotlar (ob-havo sharoitlarining salomatlikka ta‘siri).
- Kun tartibini belgilash va uyqu gigiyenasini o‘rgatish.

4. Innovatsion va integratsiyalashgan metodlar

- Axborot-ta‘lim metodlari: suhbatlar, hikoyalar, multfilmlar va illyustratsiyalar.
- Loyihaviy faoliyat: “Sport mening hayotimda”, “Gigiyena qoidalari” plakatlarini tayyorlash.





- Interaktiv o‘yinlar va raqamli vositalar.
- Oilaviy hamkorlik: ota-onalar uchun seminarlar, uy vazifalari va birgalikdagi tadbirlar.

Pedagogik jarayonda bu metodlarni integratsiyalashgan holda qo‘llash samaradorlikni oshiradi. Masalan, o‘yin orqali o‘rgatish bolalar uchun eng tabiiy usul hisoblanadi, chunki ular o‘yin jarayonida osonroq o‘zlashtiradi.

Muhokama: Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda o‘yin va amaliy metodlarning ulushi yuqori bo‘lsa, bolalarning jismoniy holati yaxshilanadi, kasallanish kamayadi va ijtimoiy moslashuv kuchayadi. Oilaning ishtiroki muhim: uyda ham xuddi shu qoidalarga rioya qilinsa, natija barqaror bo‘ladi.

Muammolar orasida pedagoglarning malakasini oshirish zarurati, material-texnik bazaning yetarli emasligi va ayrim oilalardagi e’tiborsizlikni ko‘rsatish mumkin. Innovatsion yondashuvlar (raqamli vositalar, loyihalar) bu muammolarni qisman hal qilishga yordam beradi. Milliy qadriyatlar va an’anaviy o‘yinlarni zamonaviy metodlar bilan uyg‘unlashtirish O‘zbekiston sharoitida eng samarali yo‘l hisoblanadi.

Xulosa va takliflar Maktabgacha ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish – bu kompleks, tizimli va davomiy jarayon bo‘lib, bolalarning har tomonlama rivojlanishiga zamin yaratadi. Natijada sog‘lom, faol va mas’uliyatli avlod shakllanadi.

Takliflar:

1. Maktabgacha ta’lim dasturlariga sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha maxsus modul kiritish.
2. Pedagoglar uchun doimiy malaka oshirish kurslarini tashkil etish.
3. Ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish (seminarlar, oilaviy tadbirlar).
4. Milliy harakatli o‘yinlarni keng qo‘llash va ochiq havoda mashg‘ulotlar sonini ko‘paytirish.
5. Innovatsion vositalar (interaktiv dasturlar, loyihalar) dan foydalanishni kengaytirish.
6. Tibbiyot xodimlari va pedagoglar hamkorligini kuchaytirish.

Ushbu choralar amalga oshirilsa, maktabgacha ta’lim tizimi sog‘lom jamiyat qurishga munosib hissa qo‘shadi.





Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedova N., Jo‘rayev Sh. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. (45-78-b.)
2. Ziyoev O.T. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ustivor vazifalari // Inter education & global study. 2024. № 3(1). B.147-154.
3. Berkinova Ch.I. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uslublari // Ilm-fan xabarnomasi. 2025.
4. Xoliqov F.K. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush ko‘nikmalarini shakllantirish // Jizzax davlat pedagogika universiteti sayti, 2024.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish to‘g‘risida”gi farmoni, 2020.
6. Xasanov B. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog‘lomlashtirish metodikasi. – Samarqand: Ilm-fan, 2020. (112-145-b.)
7. “Ilk qadam” davlat talablari (maktabgacha ta‘lim dasturi). Toshkent, 2018.

