

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY MASHQLAR ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Xudoyberdiyeva Elmira Botir qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Maktabgacha va boshlang'ich talimda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi

Bo'ronova Habiba Erkin qizi

Termiz davlat pedagogika instituti

Maktabgacha va boshlang'ich talimda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy mashqlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari tahlil qilingan. Bolalarning sog'lom rivojlanishida ertalabki badantarbiya mashqlari, nafas olish texnikasi, toza havodagi harakatli o'yinlar va sog'lom ovqatlanish bilan uyg'unlashtirilgan jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega. Maqolada bu omillarni samarali tashkil etish bo'yicha metodik yondashuvlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi, maktabgacha ta'lim, badantarbiya, harakat faolligi, sog'lom bola.

XXI asrda jismoniy faollikni oshirish, bolalarda sog'lom hayot tarzini shakllantirish – davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangan. Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi intensiv rivojlanadi, shu sababli bu bosqichda sog'lom turmush tarzini o'zlashtirishga asos solinadi. Bolalar ertalabki mashqlarni bajarish, kun tartibiga rioya qilish, sog'lom ovqatlanish va faol harakatga o'rganishi zarur. Ushbu maqolada aynan shu omillarni ilmiy-nazariy jihatdan yoritib berish maqsad qilingan.

Sog'lom turmush tarzi deganda – kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, gigiyena qoidalariga amal qilish kabi komponentlar tushuniladi. Bu odatlar 3-7 yosh oralig'ida shakllantirilsa, bola hayoti davomida salomatlikni asrab qolish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Jismoniy faollik:

- mushaklar rivojlanishini tezlashtiradi,
- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi,
- immunitetni oshiradi,
- psixologik holatni barqarorlashtiradi.

Badantarbiya mashqlari quyidagi vazifalarni bajaradi:

- organizmni uyg'otadi;

- modda almashinuvini faollashtiradi;
- tana haroratini me'yorda ushlab turadi;
- muskul tonusini tiklaydi.

Mashqlar ritmik, yengil, qiziqarli va musiqa ostida bo'lishi lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalarga 5–10 daqiqalik mashg'ulotlar tavsiya etiladi.

Har kuni kamida 1–1,5 soat toza havoda bo'lish, ochiq havoda harakatli o'yinlar tashkil etish:

- kislorod almashinuvini yaxshilaydi,
- bolaning kayfiyatini ko'taradi,
- tabiiy muhit bilan uyg'unlashishga yordam beradi.

O'yinlar bolaning yoshiga mos, xavfsiz, qiziqarli bo'lishi kerak. Masalan: “Quvlashmachoq”, “Halqani uloqtir”, “Kim tez yuguradi?”, “Shar bilan raqs” kabi o'yinlar katta foyda beradi.

Bolalarda sog'lom turmush tarzining muhim qismi – bu to'g'ri ovqatlanishdir. Kundalik ovqat ratsioni:

- oqsil, yog' va uglevodlar muvozanatida bo'lishi;
- meva va sabzavotlar yetarli bo'lishi;
- shirinliklar miqdori me'yorida bo'lishi zarur.

Suv ichish odati ham muhim. Bolalar har 1–1,5 soatda oz-oz suv ichishlari kerak.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va pedagoglar birgalikda ishlashi lozim. Maktabgacha ta'lim muassasasi:

- harakatli mashg'ulotlar jadvallarini tuzishi;
- gigiyenik mashg'ulotlar o'tkazishi;
- sog'lom hayot targ'ibotini yuritishi kerak.

Ota-onalar esa bolaga shaxsiy namunalar ko'rsatib, birgalikda badantarbiya qilish, to'g'ri ovqatlanishga odatlantirish orqali ularga kuchli ta'sir ko'rsatadilar.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzining asoslarini shakllantirish – bu butun jamiyat salomatligining garovidir. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyenik odatlar va ota-onalar bilan birgalikdagi faoliyat bolani har tomonlama rivojlantiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini sifatli yo'lga qo'yish orqali sog'lom avlod tarbiyasiga zamin yaratiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodirov A., “Sog‘lom turmush tarzi asoslari”, Toshkent: Fan, 2021.
2. Madrahimova M. “Maktabgacha ta’limda badantarbiya mashg‘ulotlarining psixofiziologik ahamiyati”. // *Ta’lim nazariyasi va amaliyoti*, 2023, №3.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Sog‘lom bola” dasturi, 2022.
4. Karimov S., “Gigiyena va jismoniy faollik”, Samarqand: Ilm ziyo, 2020.
5. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi tavsiyalari, 2024-yil uchun.