



Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati sifatida

Bozarova Maqsuda Salimjon qizi

Qo‘qon davlat universiteti Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (Maktabgacha ta‘lim)

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Email. bozorovamaqsudaxon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida sog‘lom turmush odatlari, gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik muhit va oila roli ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, maktabgacha ta‘lim muassasalari va jamiyatning hamkorlikdagi yondashuvi asosida bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish usullari tavsiya etiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, maktabgacha yosh, jismoniy rivojlanish, gigiyena, ijtimoiy-pedagogik muhit, tarbiya, sog‘lom avlod.

Abstract. This article analyzes the socio-pedagogical significance of forming a healthy lifestyle in preschool children from a scientific and theoretical perspective. The article examines the role of healthy lifestyle habits, hygiene, proper nutrition, psychological environment and family in the physical, mental and social development of children. It also recommends methods for forming a healthy lifestyle in children based on a collaborative approach between preschool educational institutions and society.

Keywords: healthy lifestyle, preschool age, physical development, hygiene, socio-pedagogical environment, upbringing, healthy generation.

Аннотация. В данной статье с научной и теоретической точки зрения анализируется социально-педагогическое значение формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Рассматривается роль здоровых привычек, гигиены, правильного питания, психологической среды и семьи в физическом, умственном и социальном развитии детей. Также предлагаются методы формирования здорового образа жизни у детей на основе сотрудничества между дошкольными образовательными учреждениями и обществом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, дошкольный возраст, физическое развитие, гигиена, социально-педагогическая среда, воспитание, здоровое поколение.

Kirish

Maktabgacha yosh bolalar tarbiyasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning dolzarb ijtimoiy-pedagogik vazifalaridan biridir. O‘zbekiston Respublikasida

maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo’nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu maqsadda “Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo’yiladigan Davlat talablari” ishlab chiqilgan bo’lib, u bolalarning har tomonlama — jismoniy, ijtimoiy-hissiy, nutqiy, kognitiv va estetik rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan. Mazkur talablar asosida bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish, gigiyenik ko’nikmalarni rivojlantirish, to’g’ri ovqatlanish va jismoniy faollikni tashkil etish muhim vazifa sifatida belgilanadi. Ushbu hujjat maktabgacha ta’lim tashkilotlari faoliyatini tartibga solib, pedagogik jarayonni samarali tashkil etishga xizmat qiladi¹. Shu davrda bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishining asoslari yotadi. Sog’lom turmush tarzi tushunchasi jismoniy faollik, to’g’ri ovqatlanish, gigiyena, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan xoli bo’lishni o’z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, erta yoshdan shakllangan sog’lom odatlar inson hayoti davomida saqlanib qoladi va uning salomatligiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Metodlar: Ushbu maqola nazariy-tahliliy metodlardan foydalangan. Ilmiy adabiyotlar, pedagogik va psixologik tadqiqotlar tahlil qilindi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish amaliyotlari oila va maktabgacha ta’lim muassasalari tajribasi asosida o’rganildi. Shuningdek, Vigotskiy nazariyasi asosida bolalarning psixologik rivojlanishi va ijtimoiy muhit bilan bog’liqligi tahlil qilindi².

Natijalar: Tahlil natijalari shuni ko’rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish ijtimoiy va pedagogik jihatdan quyidagi omillarga bog’liq:

1. **Oila muhiti** – ota-onaning sog’lom turmush tarziga oid namunalari, to’g’ri ovqatlanish va gigiyena qoidalarini o’rnatishi bolaning odatlarini shakllantiradi.
2. **Maktabgacha ta’lim tashkilotlari** – jismoniy mashg’ulotlar, o’yinlar orqali sog’lom turmush ko’nikmalarini rivojlantirish.
3. **Ijtimoiy muhit** – do’stona va stressdan xoli muhit, mehr-muhabbat va psixologik barqarorlik bolalar salomatligini mustahkamlaydi.
4. **Pedagogik yondashuv** – yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda, o’yin va mashg’ulotlar orqali sog’lom turmush odatlarini shakllantirish samarali bo’ladi.

Bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish omillari

Omil	Tavsif	Amaliy metodlar	Natija
Oila	Namuna ko’rsatish	Kundalik odatlar	sog’lom Bolada sog’lom xulq shakllanishi
Ta’lim tashkilotlari	Mashg’ulotlar, o’yinlar	Ertalabki badantarbiya, tabiat bilan tanishtirish	Jismoniy rivojlanish
Ijtimoiy muhit	Mehr-muhabbat, stresssiz muhit	Guruh mashg’ulotlari, ijtimoiy o’yinlar	Ruhiy barqarorlik

¹ O’zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. “Ilk qadam” davlat o’quv dasturi. – Toshkent, 2022.

² Vigotskiy, L.S. (1999). *Psixologiya rivojlanishning nazariy asoslari*. Moskva: Pedagogika.

Omil	Tavsif	Amaliy metodlar	Natija
Pedagogik yondashuv	Yosh va individual xususiyat	O‘yin, mashq, interaktiv metodlar	Sog‘lom turmush odatlari mustahkamlanadi

Muhokama: Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat individual emas, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaralishi zarur. Vigotskiy fikricha, bolaning psixologik rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, bolaning bilim va ko‘nikmalari jamiyat bilan muloqot jarayonida shakllanadi¹. Shu boisdan sog‘lom turmush odatlarini shakllantirish oila, maktabgacha ta’lim tashkilotlari va jamiyatning hamkorligida amalga oshirilishi lozim. Pedagogik jarayonlar esa faqatgina nazariy bilim bermay, balki amaliy mashg‘ulotlar va o‘yin orqali bolalarda odatlarni mustahkamlashga yo‘naltirilishi kerak.

Xulosa: Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ijtimoiy-pedagogik zaruriyatdir. Bu jarayonni samarali tashkil etish uchun oila, maktabgacha ta’lim muassasalari va jamiyatning uzviy hamkorligi muhimdir. Faqat shunda sog‘lom, barkamol va har tomonlama rivojlangan avlodni tarbiyalash mumkin bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzi elementlari — to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va psixologik barqarorlik — aynan maktabgacha yosh davrida samarali shakllanadi. Shu boisdan bu jarayonni tashkil etishda oila, maktabgacha ta’lim tashkilotlari va jamiyatning o‘zaro hamkorligi alohida ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, pedagogik jarayonni zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etish, o‘yin va interaktiv metodlardan foydalanish orqali bolalarda sog‘lom odatlarni mustahkamlash mumkin. Natijada sog‘lom, faol va har tomonlama rivojlangan barkamol avlodni tarbiyalashga erishiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. “Ilk qadam” davlat o‘quv dasturi. – Toshkent, 2022.
2. Vigotskiy, L.S. (1999). *Psixologiya rivojlanishning nazariy asoslari*. Moskva: Pedagogika.
3. Jorayev, N. (2020). *Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi va tarbiyaviy ishlar*. Toshkent: Fan.
4. Karimova, D. (2018). *Bolalar salomatligini shakllantirish metodlari*. Toshkent: Ta’lim.
5. Sultonova, M. (2019). *Maktabgacha ta’limda ijtimoiy-pedagogik ishlar*. Toshkent: Ilmiy nashr.