

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA JISMONIY SAG'LOMLASHTIRISHNING AHAMIYATI VA USULLARI

Musayeva Mavluda Adxamjonovna

Shahrixon agrosanoat texnikumi, Maxsus fan o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14833249>

Annotatsiya. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarziga asos solish muhim vazifalardan biridir. Ushbu maqolada bolalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lomlashtirish tadbirlarining ahamiyati va ularni tashkil etish usullari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, to'g'ri ovqatlanish va tibbiy nazoratning bolalar salomatligi uchun ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, O'zbekistonda maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy sog'lomlashtirish bo'yicha amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Jismoniy sog'lomlashtirish, maktabgacha ta'lim, bolalar salomatligi, jismoniy tarbiya, harakatli o'yinlar, to'g'ri ovqatlanish, sport mashg'ulotlari, bolalar psixomotor rivojlanishi.

IMPORTANCE AND METHODS OF PHYSICAL HEALTH IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Abstract. One of the important tasks in preschool educational organizations is the physical development of children and laying the foundation for a healthy lifestyle. This article provides detailed information about the physical development of children, the importance of health activities and methods of their organization. The importance of physical education classes, active games, proper nutrition and medical supervision for children's health is highlighted. Also, measures implemented in the preschool education system in Uzbekistan on physical health are considered.

Keywords: Physical health, preschool education, children's health, physical education, active games, proper nutrition, sports activities, psychomotor development of children.

ЗНАЧЕНИЕ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Аннотация. Одной из важных задач в дошкольных образовательных организациях является физическое развитие детей и формирование основ здорового образа жизни. В статье представлена подробная информация о физическом развитии детей, значении оздоровительных мероприятий и методах их организации. Подчеркивается важность

занятий физкультурой, подвижных игр, правильного питания и медицинского наблюдения для здоровья детей. В нем также рассматриваются меры, принимаемые для развития физической культуры в системе дошкольного образования Узбекистана.

Ключевые слова: Физическая культура, дошкольное образование, здоровье детей, физическое воспитание, подвижные игры, правильное питание, спортивные занятия, психомоторное развитие детей.

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish tadbirlari bolalarning har tomonlama rivojlanishi uchun asos yaratadi. Maktabgacha yosh davri organizmning jadal rivojlanish davri boʻlib, bu davrda jismoniy faollik bolaning umumiy salomatligi va kelajakdagi jismoniy holati uchun muhim hisoblanadi. Shu sababli, maktabgacha taʼlim tashkilotlarida sogʻlomlashtirish dasturlarini amalga oshirish katta ahamiyat kasb etadi.

Oʻzbekistonda maktabgacha taʼlim tizimida bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishini taʼminlashga alohida eʼtibor qaratilmoqda. MTTlarda sogʻlomlashtirish dasturlari nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, balki ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ham ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

MTTda jismoniy sogʻlomlashtirishning asosiy maqsadi – bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishini taʼminlash, immunitetini mustahkamlash va sogʻlom turmush tarziga odatlantirishdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar bajariladi:

1. **Bolalarning harakat faolligini oshirish** – kundalik jismoniy mashgʻulotlar, harakatli oʻyinlar va sport tadbirlari orqali.
2. **Sogʻlom ovqatlanish tartibini yoʻlga qoʻyish** – vitaminlar va minerallar bilan boyitilgan muvozanatli ovqatlanish.
3. **Jismoniy chiniqtirish usullarini qoʻllash** – havo vannalari, quyosh vannalari va suv muolajalari orqali.
4. **Tibbiy profilaktik tadbirlarni amalga oshirish** – muntazam tibbiy tekshiruvlar va sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish.
5. **Bolalar ruhiy salomatligini mustahkamlash** – harakatli mashgʻulotlar orqali psixologik barqarorlikni taʼminlash.

Jismoniy tarbiya bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga bevosita taʼsir qiladi. MTTda jismoniy mashgʻulotlar quyidagi asosiy shakllarda oʻtkaziladi:

1. **Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari** – kun davomida faoliyatni samarali tashkil etish uchun muhim.

2. **Sport o'yinlari va musobaqalar** – bolalarning tezkorligi, chaqqonligi va koordinatsiyasini rivojlantiradi.

3. **Harakatli o'yinlar** – bolalarning reflekslarini rivojlantirishga yordam beradi.

4. **Ritmika va raqs mashg'ulotlari** – musiqaga mos harakat qilish orqali nafas olish va mushaklarning rivojlanishini ta'minlaydi.

5. **Tabiat qo'ynida mashg'ulotlar** – toza havoda jismoniy faollik immun tizimni mustahkamlashga yordam beradi.

O'zbekiston maktabgacha ta'lim tizimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilgan bo'lib, ularga bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladigan mashqlar va o'yinlar kiritilgan.

Bolalar salomatligini mustahkamlashda chiniqtirish muolajalari katta ahamiyatga ega. Quyidagi usullar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida keng qo'llaniladi:

1. **Havo bilan chiniqtirish** – bolalar har kuni ochiq havoda o'ynashlari va yurishlari kerak.

2. **Suv bilan chiniqtirish** – oyoqni iliq-sovuq suv bilan yuvish, dush qabul qilish va basseynda mashg'ulotlar.

3. **Quyosh nurlari orqali chiniqtirish** – kunning ma'lum vaqtlarida bolalarni quyosh nuri ostida bo'lishini ta'minlash.

Bu usullar bolalarning immunitetini oshirib, ularni turli kasalliklarga chidamli qiladi.

MTTda bolalarning to'g'ri ovqatlanishi jismoniy va aqliy rivojlanish uchun asosiy omillardan biridir. Sog'lom ovqatlanish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Ratsionda oqsil, uglevod va yog'larning muvozanati.
- Vitamin va minerallarga boy mahsulotlardan foydalanish.
- Meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilish.
- Ichimlik suvi va tabiiy sharbatlarni iste'mol qilish.

Bolalar ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish orqali ularning jismoniy rivojlanishi va immun tizimi mustahkamlanadi.

O'zbekiston Respublikasida bolalarning jismoniy sog'lomlashtirilishini ta'minlash bo'yicha bir qator davlat dasturlari va islohotlar amalga oshirilmoqda:

1. **“Sog'lom avlod” dasturi** – bolalar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan davlat loyihasi.

2. Maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish bo'yicha 2017–2021-yillarga mo'ljallangan davlat dasturi – maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini takomillashtirishga qaratilgan.

3. Bolalar sportini rivojlantirish dasturi – maktabgacha ta'lim tizimida sport mashg'ulotlarini keng targ'ib qilishga yo'naltirilgan.

XULOSA

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari bolalarning sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetishida muhim o'rin tutadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, chiniqtirish usullari va sog'lom ovqatlanish dasturlari orqali bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. O'zbekistonda bu borada davlat tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlar bolalarning sog'lom rivojlanishiga katta hissa qo'shmoqda.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, 2020 yil.
2. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) – Bolalar jismoniy rivojlanish standartlari.
3. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi ma'lumotlari, 2023 yil.
4. Ibroximovna, M. S. (2024). FACTORS OF DEVELOPING OF INTERCULTURAL COMMUNICATION COMPETENCE IN TEACHING ENGLISH TO CADETS OF MILITARY UNIVERSITY. Лучшие интеллектуальные исследования, 15(1), 159-163.
5. Musayeva, S. I. (2024, May). DEVELOPMENT OF INTERCULTURAL COMMUNICATION COMPETENCE OF CADETS USING INTERACTIVE METHODS. In Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences (Vol. 3, No. 5, pp. 276-284).
6. Sog'lom turmush tarzi va bolalar sog'lomlashtirish dasturlari bo'yicha ilmiy maqolalar.