



№4/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

Xabibullayeva Xilola

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishning pedagogik yo'llari, mazmuni va samarali shakllari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida bolalarning jismoniy rivojlanishi, shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish, sog'lom ovqatlanish madaniyati hamda jismoniy faollikni oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasasi, oila va pedagoglar hamkorligining sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdagi ahamiyati ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so'zlar:

sog'lom turmush tarzi, maktabgacha yosh, jismoniy tarbiya, gigiyena, sog'lom ovqatlanish, pedagogik jarayon,

Аннотация.

В данной статье с научно-теоретической и практической точки зрения рассматриваются педагогические пути, содержание и эффективные формы развития культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. В ходе исследования проанализированы вопросы физического развития детей, формирования навыков личной гигиены, культуры здорового питания, а также повышения уровня физической активности. Кроме того, научно обоснована значимость сотрудничества дошкольной образовательной организации, семьи и педагогов в формировании здорового образа жизни у детей.

Ключевые слова:

здоровый образ жизни, дошкольный возраст, физическое воспитание, гигиена, здоровое питание, педагогический процесс.

Abstract.

This article examines the pedagogical approaches, content, and effective forms of developing a healthy lifestyle culture among preschool children from both theoretical and practical perspectives. The study analyzes issues related to children's physical development, the formation of personal hygiene skills, the promotion of healthy nutrition habits, and the enhancement of physical activity. In addition, the importance of cooperation between preschool educational institutions, families, and teachers in establishing a healthy lifestyle culture is scientifically substantiated.

Keywords:

healthy lifestyle, preschool age, physical education, hygiene, healthy nutrition, pedagogical process.

Bugungi kunda sog'lom avlodni voyaga yetkazish masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zero, jamiyat taraqqiyoti va kelajak avlod salohiyati, avvalo, yoshlarning jismoniy va ruhiy sog'lig'i bilan chambarchas bog'liqdir. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolaning shaxs sifatida shakllanishida, sog'lom turmush tarziga oid dastlabki tasavvurlar, odatlar va ko'nikmalarni egallashida muhim bosqich hisoblanadi.

Ushbu davrda bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ularning keyingi ta'lim bosqichlaridagi muvaffaqiyatli rivojlanishi, o'qishga bo'lgan ijobiy munosabati hamda ijtimoiy moslashuvi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Shu bois maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni tizimli ravishda rivojlantirish muhim pedagogik vazifa sanaladi.

Bu jarayon jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, gigiyenik tarbiya, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda bolalarda sog'lom hayot tarziga nisbatan ongli munosabatni qaror toptirish orqali amalga oshiriladi. Shuningdek, pedagoglarning kasbiy

mahorati, zamonaviy ta'lim texnologiyalaridan foydalanish hamda oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi hamkorlik ushbu jarayonning samaradorligini yanada oshiradi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasining mazmuni. Sog'lom turmush tarzi – bu insonning kundalik hayotida jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish hamda ijobiy psixologik muhitda yashashini ta'minlovchi omillar majmuasidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ushbu tushunchalar sodda, ko'rgazmali va amaliy faoliyat orqali shakllantiriladi.

Jismoniy tarbiya va harakatli o'yinlarning ahamiyati. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va harakatli o'yinlar bolalarning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Ular orqali bolalarda chaqqonlik, epchillik, bardoshlilik va muvozanat kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi. Doimiy jismoniy faollik bolaning immunitetini oshirib, turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

Gigiyenik tarbiya va sog'lom ovqatlanish madaniyati. Bolalarda shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Maktabgacha yosh davrida bolalarni qo'l yuvish, tishlarni muntazam va to'g'ri tozalash, tirnoqlarni parvarish qilish, kiyim-kechakni ozoda tutish hamda toza muhitda yashashga odatlantirish ularning sog'lig'ini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish maktabgacha yoshdagi bolalar sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Bolalarga foydali va zararli oziq-ovqat mahsulotlari haqida dastlabki tushunchalarni berish, ovqatlanish rejimiga rioya qilish, meva-sabzavotlarning ahamiyatini tushuntirish orqali ularda sog'lom ovqatlanishga nisbatan ongli munosabat shakllantiriladi. Bu jarayonda ovqatlanish jarayonining gigiyenik qoidalariga amal qilish, ovqatni asta-sekin va tartibli iste'mol qilish kabi odatlar ham muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, gigiyenik tarbiya va sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan pedagogik faoliyat bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, turli kasalliklarning oldini olish hamda sog'lom hayot tarziga nisbatan barqaror ijobiy munosabatni qaror toptirishga xizmat qiladi.

Oila va maktabgacha ta'lim muassasasi hamkorligi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda oila va ta'lim muassasasi o'rtasidagi hamkorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Tarbiyachilar tomonidan ota-onalar bilan olib boriladigan suhbatlar, maslahatlar va seminarlar tarbiyaviy jarayonning samaradorligini oshiradi. Бу жараёнда О'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan ишлаб чиқилган давлат дастурлари ва меъёрий ҳужжатлар муҳим методик асос бўлиб хизмат қилади.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish ta'lim-tarbiya tizimidagi eng muhim va dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ushbu jarayon bolaning yosh va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, uzluksiz, tizimli va aniq maqsadga yo'naltirilgan pedagogik faoliyat asosida tashkil etilgandagina samarali natijalarga erishish mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki,

bolalarda sogʻlom turmush tarziga oid dastlabki bilim, koʻnikma va malakalarni shakllantirishda jismoniy tarbiya mashgʻulotlari, harakatli oʻyinlar, chiniqtirish tadbirlari hamda gigiyenik tarbiya muhim oʻrin tutadi.

Shuningdek, sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish bolalarning jismoniy rivojlanishi, sogʻligʻini mustahkamlash va ruhiy barqarorligini taʼminlashda ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Bu jarayonda tarbiyachining kasbiy mahoratga egaligi, metodik tayyorgarligi, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion yondashuvlardan samarali foydalanishi alohida ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, oila va maktabgacha taʼlim muassasasi oʻrtasidagi hamkorlik ishlarining tizimli yoʻlga qoʻyilishi bolalarda sogʻlom turmush tarziga nisbatan barqaror ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi. Ota-onalarning tarbiyaviy jarayonda faol ishtirok etishi, ularga metodik tavsiyalar berish hamda sogʻlom hayot tarzini qoʻllab-quvvatlashga qaratilgan qoʻshma tadbirlarni tashkil etish taʼlim-tarbiya samaradorligini yanada oshiradi. Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan pedagogik faoliyat bolalarning keyingi taʼlim bosqichlariga muvaffaqiyatli moslashuvi, sogʻlom, jismonan barkamol va maʼnaviy yetuk shaxs sifatida voyaga yetishida muhim omil boʻlib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Oʻzbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qoʻyiladigan Davlat talablari. – Toshkent, 2020.
2. “Ilk qadam” maktabgacha taʼlim muassasasi davlat oʻquv dasturi. – Toshkent, 2022.
3. Hasanboyeva O., Jabborova M. *Maktabgacha pedagogika*. – Toshkent: Fan, 2018.
4. Salomov R. *Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi*. – Toshkent, 2019.
5. Qodirova F. *Bolalarda sogʻlom turmush tarzi asoslari*. – Toshkent, 2021.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Yulbarsova Xurshida Abdullajonovna		
<i>Bo'lajak sotsiologlarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda interfaol pedagogik texnologiyalarning samaradorligi</i>	4	10
Axunov Umidbek Ruzibayevich		
<i>Bo'lajak mutaxassislarni tayyorlashda kinestetik rivojlanish darajasini baholash mezonlari</i>	11	13
Saidg'aniyev Saidaxmad Oybek o'g'li		
<i>Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining nazariy tayyorgarligi mazmuni va ahamiyati</i>	14	17
Каримова Наргиза Яхёевна		
<i>Роль идеологического иммунитета в процессе социально-психологической адаптации молодежи</i>	18	23
Anvarbekova Xilola Numanovna		
<i>Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida bo'lajak informatika o'qituvchilarida media kompetentligini rivojlantirish</i>	24	28
Temirova Gulmira Alibekovna		
<i>Kompetentsiyaviy yondashuv ta'lim jarayonini takomillashtirishning innovatsion yo'li sifatida</i>	29	35
Xamitjonov Muxammadbobir Ulug'bek o'g'li		
<i>Dzyudo sportida vazn boshqaruvini takomillashtirishning pedagogik va fiziologik asoslari</i>	36	40
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Xalq o'yinlari asosida talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari</i>	41	44
Umarov Azizbek Vaxobovich		
<i>Xorijiy ta'lim tajribalarida mediakompetentlikni rivojlantirish modellari va ularning pedagogik ahamiyati</i>	45	50
Abduraxmonova Dilobar Shuhratbekovna		
<i>Tarbiya fani o'qituvchilarini tayyorlash jarayonida individual yondashuv asosida baholash va rag'batlantirish kompetensiyalarini shakllantirish</i>	51	53
Qushmonov Adaxam Akramjonovich		
<i>Pedagogika yo'nalishi talabalarining jismoniy faollik ko'nikmalarini xalq o'yinlari asosida rivojlantirish metodikasining samaradorligini tajriba-sinovda asoslash</i>	54	57
Rahmonov Mirzoxid Shavkatovich		
<i>Sun'iy intellekt va ta'lim: o'zbekiston tajribasi</i>	58	64
Raximov Xasanboy Kamoliddin o'g'li		
<i>Talaba - yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mentorlik modeli</i>	65	70
Xabibullayeva Xilola		
<i>Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish yo'llari</i>	71	73

