

## SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID INTERFAOL O'YINLAR TIZIMINI ISHLAB CHIQISH VA TATBIQ ETISH

**M.T.Begmatova**

*Jizzax viloyati mahorat markazi o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** *Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim pedagogik jarayondir. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari, uni shakllantirishda qo'llaniladigan pedagogik usullar, metodlar, interfaol o'yinlar va tarbiyaviy yondashuvlar yoritiladi. Bolalarning jismoniy tarbiyasini yaxshilash, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini o'rgatish hamda gigiyena qoidalariga rioya qilish bo'yicha samarali uslublar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalarida tarbiyachi va ota-onalar hamkorligi va innovatsion metodlarning qo'llanilishi haqida tavsiyalar berilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Maktabgacha ta'lim, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, gigiyena, pedagogik metodlar, tarbiyaviy yondashuvlar, sog'lom bola, innovatsion ta'lim usullari, sog'lom avlod, interfaol usullar, o'yinlar, guruh yoshi.*

**Аннотация:** *Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является важным педагогическим процессом. В данной статье раскрываются основные компоненты здорового образа жизни, педагогические методы и подходы, используемые в его формировании, а также интерактивные игры и воспитательные подходы. Анализируются эффективные методы улучшения физического воспитания детей, формирования культуры правильного питания и соблюдения правил гигиены. В результате исследования представлены рекомендации по сотрудничеству воспитателей и родителей, а также по применению инновационных методов обучения.*

**Ключевые слова:** *Дошкольное образование, здоровый образ жизни, физическая активность, культура питания, гигиена, педагогические методы, воспитательные подходы, здоровый ребёнок, инновационные методы обучения, здоровое поколение, интерактивные методы, игры, возрастная группа.*

**Annotation:** *The formation of a healthy lifestyle among preschool children is an important pedagogical process. This article highlights the main components of a healthy lifestyle, pedagogical methods and approaches used in its development, as well as interactive games and educational strategies. Effective methods for improving children's physical education, teaching proper nutrition habits, and maintaining hygiene are analyzed. The research provides recommendations on the cooperation between educators and parents, as well as the implementation of innovative teaching methods.*

**Keywords:** *Preschool education, healthy lifestyle, physical activity, nutrition culture, hygiene, pedagogical methods, educational approaches, healthy child, innovative teaching methods, healthy generation, interactive methods, games, age group.*

### **KIRISH (INTRODUCTION)**

Sogʻlom turmush tarzi har bir insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuni aniq aytish mumkinki, bolalik davrida shakllangan sogʻlom odatlar kelajakda inson hayotining ajralmas qismiga aylanadi. Shuning uchun ham, maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalasi bugungi kunning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Tarbiyalanuvchilarning sogʻlom rivojlanishi nafaqat ularning shaxsiy salomatligi, balki jamiyatning umumiy farovonligi uchun ham katta ahamiyatga ega. Sogʻlom turmush tarzi bolalarning jismoniy faolligi, toʻgʻri ovqatlanishi, gigiyena qoidalariga rioya qilishi, psixologik barqarorligi va ekologik ongining rivojlanishini qamrab oladi. Maktabgacha taʼlimda va oilada bu jarayonga alohida eʼtibor qaratilishi kerak. Taʼlim-tarbiyaning dastlabki bosqichidayoq bolalarga sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini singdirish ularning kelajakdagi hayot sifati va ijtimoiy faolligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar shuni isbotlaydiki, bolalar sogʻlom turmush tarziga oid odatlarni tarbiyachilar va ota-onalar namunasida shakllantiradi. Jismoniy mashqlar, sport oʻyinlari, toʻgʻri ovqatlanish boʻyicha tavsiyalar, shaxsiy gigiyena va sanitariya qoidalarini oʻrgatish kabi faoliyatlar orqali bolalar sogʻlom turmush tarzi asoslarini oʻrganib borishadi. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari, samarali uslublari va ularni amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlari koʻrib chiqilgan. Bundan tashqari, bolalarning sogʻlom rivojlanishi uchun muhim boʻlgan omillar, pedagog va ota-onalarning hamkorligi, innovatsion yondashuvlar hamda zamonaviy taʼlim texnologiyalarining ahamiyati haqida soʻz boradi.

Metodlar(methods). Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uzoq muddatli va tizimli yondashuvni talab qiladigan jarayondir. Bu jarayonda pedagogik metodlardan samarali foydalanish bolalarning jismoniy, aqliy, ruhiy va psixologik sogʻlomligiga ijobiy taʼsir koʻrsatishi aniqlangan. Quyida ushbu yoʻnalishda qoʻllaniladigan asosiy metodlar keltirib oʻtami:

1.Oʻyin metodlari. Bolalar uchun eng tabiiy oʻrganish usuli oʻyin boʻlgani uchun, sogʻlom turmush tarziga oid koʻnikmalarni shakllantirishda turli oʻyinlar muhim oʻrin tutadi. Harakatli oʻyinlar – jismoniy faollikni oshirish va sportga boʻlgan qiziqishni rivojlantirishga yordam beradi.

-Rolli oʻyinlar– bolalarga shaxsiy gigiyena, toʻgʻri ovqatlanish va sogʻlom turmush tarzi bilan bogʻliq odatlarni oʻrgatadi (masalan, “Shifokor va bemor” oʻyini orqali tibbiy madaniyatni oshirish).

-Didaktik yaʼni taʼlimiy oʻyinlar–sogʻlom turmush tarzi haqida nazariy bilimlarni mustahkamlaydi (masalan, foydali va zararli mahsulotlarni ajratish).

2. Eksperimental metodlar. Bu metod bolalarni faol ishtirok etishga undaydi va ularning mustaqil kuzatuv hamda tajriba o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishda yordam beradi.

-Kuzatuv va tajribalar – bolalar o'z tanasi va atrof-muhit ta'siri haqida mustaqil xulosalar chiqara oladi.

3. Axborot-ta'lim metodlari. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha nazariy bilimlarni berish uchun qo'llaniladi.

-Suhbatlar va hikoyalar – bolalarga salomatlikning ahamiyati, gigiyena va to'g'ri ovqatlanish haqida tushuncha berishda foydali.

-Illyustratsiyalar va multfilmlar – bolalarga ta'sirchan obrazlar orqali sog'lom turmush tarzi tushunchalarini o'rgatishda qo'l keladi. Turli kitob va rasmlar orqali

ta'lim berish – maxsus pedagogik adabiyotlar va qo'llanmalar yordamida sog'lom turmush tarzining foydalari tushuntiriladi.

4. Amaliy mashg'ulotlar va harakat metodlari. Jismoniy faollik bolalar uchun sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir.

-Ertalabki badantarbiya – organizmni chiniqtirish va energiya berish uchun kundalik mashqlar.

-Jismoniy mashg'ulotlar va sport o'yinlari – bolalarning jismoniy rivojlanishini yaxshilash uchun turli sport elementlari qo'shilgan mashg'ulotlar.

-Yurish va sayrlar – ochiq havoda jismoniy faollikni oshirish va immunitetni mustahkamlash uchun.

6. Oilaviy ta'lim va hamkorlik metodlari. Bolalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ota-onalar ishtirokini kuchaytirish maqsadida qo'llaniladi. Bu metodlar o'z ichiga quyidagilarni oladi:

-Ota-onalar uchun seminar va treninglar – sog'lom ovqatlanish, sport va gigiyena qoidalarini tushuntirish.

-Uy vazifalari va oilaviy tadbirlar – bolalar va ota-onalar birgalikda sog'lom turmush tarzi bo'yicha amaliy topshiriqlarni bajarishlari mumkin (masalan, birga sport bilan shug'ullanish, sog'lom taom tayyorlash).

-Ota-onalar bilan suhbatlar – oilaviy hayotda sog'lom turmush tarzi tamoyillarini qo'llash bo'yicha tavsiyalar.

**NATIJARLAR (RESULTS).** Ertalabki gimnastika va harakatli o'yinlarni doimiy ravishda tashkil etish bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Faol harakatlar bilan shug'ullangan bolalarda motorik ko'nikmalar yaxshilanganligini, muvozanatni saqlash va koordinatsiya bo'yicha natijalari oshganligini ko'rish mumkin. Ochiq havoda jismoniy mashg'ulotlar o'tkazilgan bolalarda immunitetning

mustahkamligi va kam kasallanish holatlari kuzatiladi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilishni o'rgatish orqali bolalarda qo'l yuvish, tish tozalash, shaxsiy

gigiyenaga e'tibor qaratish odati shakllanganligiga guvoh bo'lish mumkin. Pedagog va ota-onalar ishtirokida gigiyena bo'yicha targ'ibot ishlari olib borilgan bolalar ushbu qoidalarga qat'iy rioya qilishgan. Ota-onalar ishtirokida tashkil etilgan ota-onalar bilan hamkorlikda olib borilgan ishlar natijasida bolalarning uy sharoitida ham sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilish darajasi oshganligini ko'radi

#### **MUHOKAMALAR(DISCUSSION).**

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalar bolalarga kichik yoshdan boshlab singdirilganda, ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishida sezilarli ijobiy natijalar kuzatiladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik jarayonning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanishi hech kimga sir emas. Jismoniy mashg'ulotlar, gigiyena odatlari, to'g'ri ovqatlanish va emotsional barqarorlikni ta'minlash orqali bolalar nafaqat jismonan, balki psixologik jihatdan ham sog'lom bo'lib ulg'ayadi. Shuningdek, ta'lim tashkilotlari va oilaning hamkorligi bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Uyda ham sog'lom turmush tarziga rioya qilish bolalarning bu boradagi bilim va odatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqot jarayonida pedagoglarning sog'lom turmush tarzi bo'yicha ishlatgan metodlari samaradorligi

aniqlandi. O'yin metodlari orqali bolalar sog'lom hayot tarzi haqida oson va tez o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladi. Harakatli o'yinlar va jismoniy mashg'ulotlar ularning motoric rivojlanishini yaxshilaydi, shu bilan birga ijtimoiy moslashuvga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagog va ota-onalarning bu boradagi hamkorligi natijasida bolalar orasida sog'lom ovqatlanishga qiziqish ortdi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning yana bir muhim jihati bolalarning psixologik barqarorligi bilan bog'liq. Jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanishdan tashqari, bolalar o'z emotsiyalarini boshqarishni ham o'rganishi kerak. Jamoaviy o'yinlar, sport mashg'ulotlari va ijodiy faoliyat bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, ularda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi. Olingan natijalar shuni isbotlaydiki, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik metodlar va oila bilan hamkorlik muhim rol o'ynaydi. Sog'lom odatlarni shakllantirish jarayoni davomiy va tizimli yondashuvni talab qiladi. Pedagoglar va ota-onalar bu jarayonda faol ishtirok etgan taqdirda, bolalar hayotida sog'lom turmush tarzi barqaror odat sifatida shakllana boshlaydi.

#### **XULOSA(CONCLUSION).**

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy va psixologik rivojlanishi uchun, balki jamiyatning kelajagi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish bolalarning immunitetini mustahkamlash, harakat koordinatsiyasini yaxshilash, gigiyena odatlariga rioya qilish va ijtimoiy moslashuvini oshirishga xizmat qiladi. Maktabgacha oshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda muntazam jismoniy faollik, to'g'ri

ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish va psixologik barqarorlikni ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Bolalar yoshlikdan sog'lom hayot tarziga o'rgatilsa, kelajakda kasalliklarning oldini olish va ijtimoiy moslashuv jarayonlari oson kechadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'yin, jismoniy mashqlar, tabiat bilan bog'liq faoliyatlar va pedagogik texnologiyalardan foydalanish samarali natija beradi. Ota-onalar va pedagoglar hamkorlikda bolalarga shaxsiy gigiyena, harakat faolligi va to'g'ri ovqatlanish bo'yicha namunali muhit yaratishlari kerak. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga zamin yaratadi, ularni kelajak hayotiga tayyorlaydi va sog'lom jamiyat shakllanishiga xizmat qiladi. Shuning uchun ham, bu yo'nalishda izchil pedagogik yondashuv va tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

#### ADABIYOTLAR(REFERENCES):

1. Axmedova N., Jo'rayev Sh. "Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog'lom turmush tarsi asoslari" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
2. Yo'ldoshev M. "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar" – T.:Ma'naviyat, 2021.
3. Xasanov B. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish metodikasi" – Samarqand: Ilm-fan, 2020
4. Karimova D. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanish madaniyati" – Buxoro: Ilmiy meros, 2023.
5. Berkinova Ch. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uslublari". 2024.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish to'g'risida"gi farmoni, 2020-yil.
7. Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnali. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari" – 2023-yil, №4.
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). "Bolalar uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar" – Rasmiy hisobot, 2021.
9. Abdullayeva G. "Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarzi" – Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti, 2022.
9. Hasanov U. "Bolalar jismoniy faolligi va uning sog'liqqa ta'siri" – Namangan: Ta'lim, 2021.
10. Nabiyeva S. "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar" – Farg'ona: Pedagog, 2023.

**ELEKTRON MANBALAR:**

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish –  
uzresearchers.com
2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik jihatlari– researchgate.net
3. O'yin va o'yinchoqlarning ahamiyati –econferencezone.org
4. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom turmush tarzi –cyberleninka.ru
5. Tarbiyalash va sog'lom turmush tarzini takomillashtirish chora-tadbirlari –lex.uz