

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH ISHLARINING AHAMIYATI

Xodjaniyazova Shodiya Komiljon qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

1-kurs magistranti +998950359900

xodjaniyazovashodiya44@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirishning ahamiyatini o'rganadi. Maqolada yozgi sog'lomlashtirish dasturlarining bolalarning jismoniy, ruhiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi o'rni tahlil qilinadi. Yozda bolalar tashqi havoda faoliyat olib borish, sport va o'yinlar orqali sog'lomlashtirish, immun tizimini mustahkamlash va ruhiy holatni yaxshilashda qanday yordam berishini ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar :Yozgi sog'lomlashtirish , maktabgacha ta'lim , jismoniy rivojlanish, ruhiy salomatlik , psixologik rivojlanish , ijtimoiylashuv , immun tizimi , sog'lom turmush tarsi , sport faoliyati o'yinlar , dam olish , ta'lim tizimi

Аннотация. Статья исследует важность летнего оздоровления в учреждениях дошкольного образования. В статье подробно рассматривается роль летних оздоровительных программ в поддержке физического, психического, социального и интеллектуального развития детей. Обсуждается, как летняя активность на свежем воздухе, спорт и игры помогают укреплять здоровье, улучшать иммунную систему и психоэмоциональное состояние детей.

Ключевые слова: Летнее оздоровление, дошкольное образование, физическое развитие, психическое здоровье, психологическое развитие,

социализация, иммунная система, здоровый образ жизни, спортивная деятельность, игры, отдых, образовательная система.

Annotation. This article explores the importance of summer health improvement programs in preschool educational institutions. It thoroughly discusses the role of summer wellness programs in supporting the physical, psychological, social, and intellectual development of children. The article illustrates how outdoor activities, sports, and games during the summer help strengthen health, improve the immune system, and enhance children's emotional and psychological well-being.

Key words: Summer wellness, preschool education, physical development, mental health, psychological development, socialization, immune system, healthy lifestyle, sports activities, games, recreation, educational system.

Maktabgacha ta'lim jamiyatning kelajagini shakllantiruvchi asosiy bosqichlardan biridir. Yurtimizda bolalar ta'limining rivojlanishiga katta e'tibor berilayotgani, ayniqsa, maktabgacha ta'lim sohasiga oid yangilanishlar va islohotlar Prezidentimizning qarorlari bilan mustahkamlanmoqda. Maktabgacha ta'limning sifatini yaxshilash, bolalarga keng qamrovli ta'lim-tarbiya berish, ularni kelajakda muvaffaqiyatli insonlar sifatida tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan qarorlar va farmonlar maktabgacha ta'limni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilganligini ko'rsatadi. O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni (2017 yil) bolalar ta'limining sifatini oshirish, unga zamonaviy pedagogik usullarni joriy etish va ta'lim-tarbiya jarayonini ilmiy asosda tashkil etish kabi maqsadlarni ko'zlaydi. Ushbu Farmonda bolalar uchun eng yaxshi ta'lim muhitini yaratish, o'qituvchi va tarbiyachilarning malakasini oshirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'limning sifati va mavjud infratuzilmani yaxshilashga qaratilgan ko'plab muhim tashabbuslar mavjud. Bundan tashqari, maktabgacha ta'limga oid milliy va xalqaro tajribalarni

o'rganish, innovatsion metodlarni joriy etish, yangi metodikalar yaratish kabi masalalar ham e'tiborga olinadi.

Jadallik bilan rivojlangan zamonamizda sog'lom avlodni tarbiyalashda eng avvalo sog'lom muxitni yaratishdir bunda bolaning ovqatlanish tartibi vaxtida uxlashi va gigiyenik talablarni bilishi lozim bo'ladi. Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotida ilk kunlaridan uning bolalarni aniq bir tartibdagi rejimada ertalabki badan tarbiya to'g'ri ovqatlanish darslar va mashg'ulotlarga qatnashish ovqatlanish uxlash tartibi bilan olib boriladi bolalar uyqudan turgach ovqatlanib mustaqil o'yinchoqlar o'ynashlari mumkin bo'ladi. Bolalar uchun eng muhim davrlardan biri – maktabgacha yoshdagi davrdir. Bu davrda bolalarning jismoniy, ruhiy, psixologik va intellektual rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha omillar shakllanadi. Bolaning sog'lom va baxtli bo'lishi uchun atrof-muhit, uning tanasi va aqliy faoliyatini mustahkamlash zarur. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish ushbu rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Yozgi davrda bolaning sog'ligi va psixologik holati uchun maxsus rejalashtirilgan tadbirlar, faoliyatlar va dam olish shakllari jismoniy va aqliy faoliyatni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirishning ahamiyati, uning bolalar rivojiga ta'siri va organizmni mustahkamlashdagi roli haqida batafsil so'z boradi.

1. Jismoniy rivojlanish va sog'lomlashtirish

Yozgi sog'lomlashtirish dasturlarining asosiy yo'nalishlaridan biri bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozda tashqi faoliyatlarga katta e'tibor qaratiladi. Bolalar tabiiy sharoitda, ya'ni ochiq havoda ko'proq vaqt o'tkazadilar, bu esa ularning tanasini rivojlantirishga yordam beradi. Tabiatda bo'lish, jismoniy mashqlarni bajarish bolalarning mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining to'g'ri ishlashini qo'llab-quvvatlaydi. Yozgi faoliyatlar bolaning motorik ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Bolalar sport o'yinlari, yugurish, suzish, to'p o'ynash kabi faoliyatlar orqali

mushaklar kuchini oshiradilar, charchashni kamaytiradilar va umumiy jismoniy holatlarini yaxshilaydilar. Bundan tashqari, bu faoliyatlar bolaning ijtimoiylashuviga, o'z-o'zini tanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Immun tizimini mustahkamlash

Yozgi davrda bolalar ko'proq vaqtni tashqarida, ochiq havoda o'tkazadilar. Tabiatda bo'lish organizmga foydali bo'lgan ko'plab omillarni taqdim etadi. Quyosh nuri orqali D vitamini olish immun tizimini kuchaytiradi. D vitamini bolalarda suyak tizimining rivojlanishiga yordam beradi, shuningdek, tana organizmining turli infektsiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, tashqi muhitda ko'proq vaqt o'tkazish bolalarning nafas olish tizimi va teri holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Qishki va kuzgi mavsumlarda bolalarning ko'p vaqtini yopiq joylarda o'tkazish ular orasida turli kasalliklarning keng tarqalishiga olib kelishi mumkin. Yozda esa bolalar ochiq havoda ko'proq jismoniy faoliyat bilan shug'ullanadilar, bu ularning immunitetini kuchaytirishga yordam beradi.

3. Psixologik salomatlik va stressdan xoli bo'lish

Yozgi sog'lomlashtirishning yana bir muhim jihati – bolalarning psixologik salomatligi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozda o'tkaziladigan faoliyatlar bolalarga psixologik tinchlik, quvonch va zavq keltiradi. Yozgi ta'til bolalar uchun nafaqat dam olish, balki ularning o'zlarini yaxshiroq his qilishlari uchun ajoyib imkoniyatdir. O'yinlar va boshqa faoliyatlar orqali bolalar stressdan xoli bo'lishadi va ruhiy holatlarini yaxshilaydilar. Yozda ko'proq vaqtni ochiq havoda o'tkazish, tabiatni kuzatish, yangi tajribalar orttirish bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Tabiatda bo'lish, yangi odamlar bilan tanishish, do'stlar orttirish bolalarga o'zini yaxshiroq his qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, o'yinlar, jismoniy mashqlar va boshqa faoliyatlar bolaning kayfiyatini yaxshilaydi va ularni ijtimoiylashtiradi.

4. Ijtimoiy rivojlanish va o'zaro munosabatlar

Yozgi sog'lomlashtirish bolalar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozda tashkil etilgan guruhli o'yinlar va faoliyatlar bolalarga bir-biri bilan o'zaro munosabatlar o'rnatish imkoniyatini beradi. Bolalar yangi do'stlar orttirishadi, birgalikda ishlashni, boshqalar bilan hamkorlik qilishni, o'z fikrlarini erkin ifodalashni o'rganadilar. Shu tarzda, bolalar o'zaro hurmat, yordam berish va birgalikda ish ko'rish kabi ijtimoiy qadriyatlarni o'zlashtiradilar. Bundan tashqari, jamoada bo'lish va bir-biri bilan o'ynash bolalarning emotsional holatini yaxshilaydi. Bu jarayon bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy vaziyatlarda noxush holatlarga nisbatan chidamliligini kuchaytiradi.

5. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Yozgi sog'lomlashtirish bolalarga sog'lom turmush tarzini o'rgatish uchun ajoyib imkoniyat yaratadi. Yozgi davrda bolaning kundalik tartibi ko'proq jismoniy faoliyat va ochiq havoda vaqt o'tkazishga asoslanadi. Bu bolaning sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va to'g'ri uyqu tartibini o'zlashtirishiga yordam beradi. Yozda bolalar uchun sog'lom turmush tarzining asoslarini o'rganish, kelajakda ularni sog'lom va baxtli hayotga tayyorlashning muhim bosqichidir. Yozgi sog'lomlashtirish jarayonida bolalar o'zlarining kundalik hayotiga faoliyatni, sportni, to'g'ri ovqatlanishni va dam olishni kiritishni o'rganadilar. Bu ular uchun keyinchalik sog'lom turmush tarzini davom ettirish uchun kerakli ko'nikmalarni shakllantiradi.

Xulosa Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirishning ahamiyati juda katta. Bu davrda bolalarning jismoniy, ruhiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha omillarni shakllantirish mumkin. Yozgi faoliyatlar bolalarga nafaqat sog'lom va baxtli hayot tarzini o'rganish, balki ularning ijtimoiylashuviga, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Shu sababli, yozgi sog'lomlashtirishni tashkil etish, bolalar rivojini qo'llab-quvvatlashda muhim omil hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bunday dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish bolalar uchun uzoq muddatli ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirish bolalarning jismoniy, ruhiy va psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Yozgi davrda bolalar uchun taqdim etiladigan sog'lomlashtirish dasturlari, tabiiy sharoitda faoliyat olib borish, sport va jismoniy o'yinlar orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy vosita bo'ladi. Ushbu davrda bolalarning immun tizimi mustahkamlanadi, ruhiy holati yaxshilanadi va jismoniy rivojlanishiga turtki beriladi. Yozgi sog'lomlashtirishning asosiy maqsadi bolalarni tabiiy sharoitda, jismoniy faollik va ijtimoiy o'yinlar orqali to'g'ri tarbiyalash, sog'lom va baxtli kelajak uchun tayyorlashdir. Bolalar o'zlarining emotsional va psixologik holatini yaxshilashda yangi do'stlar orttirish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, yozgi sog'lomlashtirishda pedagogik xodimlarning roli katta ahamiyatga ega. Ularning bolalar bilan ishlashda yangiliklarga ochiq bo'lishi, zamonaviy sog'lomlashtirish usullarini qo'llashi, bolalarga individual yondashuvni ta'minlashi muhimdir. Yozgi sog'lomlashtirish dasturlari nafaqat bolalar salomatligini saqlash, balki ularga turli sport turlari, jismoniy mashqlar va ijodiy faoliyat orqali o'zlarini ifoda etish imkoniyatini ham beradi. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yozgi sog'lomlashtirishni samarali amalga oshirish uchun zaruriy infratuzilma, malakali mutaxassislar va zamonaviy metodologiyalarni joriy etish katta ahamiyatga ega. Yozgi sog'lomlashtirishni muvaffaqiyatli tashkil etish bolalarning kelajakdagi salomatligi va rivojlanishida muhim asos bo'ladi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 29.12.2016 yildagi "2017 — 2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi PQ-2707-son Qarori,
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, 08.05.2019 yildagi PQ-4312-son. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida.

3. Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-son qarori. Maktabgacha ta'lim va tarbiyaning davlat standarti.
4. "Ilk qadam" davlat o'quv dasturi takomillashtirilgan ikkinchi nashr-T: 2022.
5. Isroilova, N. A., & Mirzayeva, Z. M. (2020). "Maktabgacha ta'limda sog'lomlashtirish jarayonlari." – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti..
6. Gulomov, B. M., & Tursunov, A. M. (2019). "Maktabgacha ta'limda sog'lomlashtirish va o'zlashtirish." – Tashkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi nashriyoti.
7. Maqsudov, M. N. (2017). "Jismoniy rivojlanish va ta'lim." – Tashkent: Yangi avlod nashriyoti.
8. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2018). "Bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar."
9. O'rmonov, Sh. (2021). "Bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishida yozgi dam olishning ahamiyati." – Toshkent: O'zbekiston pedagogika instituti nashriyoti.
10. Zaitseva, N. (2015). "Children's Health and Summer Activities." – Moscow: Pedagogical Publishing.
11. Smith, L. & Johnson, H. (2016). "Physical Education and Child Development." – New York: Academic Press.
12. Gaynazarova, G. A., & Shonasirova, Z. Y. D. (2023). MAKTABGACHA TA'LIM TIZIMIGA HORIIY TAJRIBALARNI QO 'LLASHNING ZARURATI. Science and innovation, 2(Special Issue 5), 721-724.