

**BOLANI MAKTAB REJIMIGA TAYYORLASHDA SOG'LOM TURMUSH
TARZINING AHAMIYATI.**

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI
Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 203-guruh talabasi
TO'XTASINOVA HUSNIGUL TOLIBJON QIZI

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolani maktabga tayyorlash jarayonida sog'lom turmush tarzining tutgan o'rni, kundalik rejimga rioya qilish, ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik tayyorgarlik kabi omillarning ahamiyati yoritilgan. Bola organizmining to'g'ri rivojlanishi, maktabga tezroq moslashuvi hamda salomatligining mustahkamlanishida bu omillar hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bolaning maktabga borishdan oldingi jismoniy tayyorgarligi va uning ta'limdagi muvaffaqiyatiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, bola organizmining rivojlanishi, sog'lom turmush tarzi va ota-onalarning roli yoritiladi. Maktab yoshidagi bolalar uchun jismoniy faollik me'yorlari va tavsiyalarga ham e'tibor qaratilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, maktabga tayyorgarlik, kundalik rejim, ovqatlanish, jismoniy faollik, psixologik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, maktab, bola salomatligi, ota-ona mas'uliyati, sog'lom turmush tarzi

Kirish.

Har bir ota-ona farzandining sog'lom, bilimli va baxtli bo'lishini istaydi. Ayniqsa, bola maktabga ilk qadam qo'ygan paytda uning salomatligi va ruhan tayyorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Maktabga moslashuv jarayoni bola uchun muhim bosqich bo'lib, u sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali osonlashadi. Sog'lom turmush tarzi bola organizmining har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi- bu insonning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik faoliyatlardir.

Sog'lom turmush tarzining afzalliklari:

- maktabga tez va oson moslashadi
- diqqat, xotira va fikrlash qobiliyati yaxshi rivojlanadi.
- jismoniy va ruhiy holati barqaror bo'ladi,
- kasallikka chidamlilik kuchayadi
- mustaqil fikrlovchi, mas'uliyatli bola shakllanadi.

Bolani maktabga tayyorlashda salomatlik va jismoniy rivojlanganining ahamiyati. O'qish uchun bola anchagina jismoniy va aqliy kuch sarflashi kerak. Shuning uchun ota-ona bola maktabga borgunga qadar uning to'g'ri jismoniy rivojlanishi va sog'lom bo'lib o'sishiga g'amxo'rlik qilishi juda muhimdir.

¹Kundalik rejimga rioya qilish bolaning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

Kundalik rejimga rioya qilish:

Bola ertalab belgilangan vaqtda uyg'onishi, ovqatlanishi, o'qishi va dam olishi muhimdir. Bu tartib bola organizmini rejalilikka o'rgatadi va stress darajasini kamaytiradi.

²Sog'lom ovqatlanish maktabdagi faoliyatda energiya manbai bo'lib xizmat qiladi.

Sog'lom ovqatlanish:

Vitaminlar va minerallarga boy, tabiiy mahsulotlardan iborat ovqat bolaga maktabdagi faoliyatda energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, gazli ichimliklar va zararli shirinliklardan voz kechish tavsiya etiladi.

³Jismoniy faollik bolaning immunitetini mustahkamlab, charchoqni kamaytiradi.

Jismoniy faollik:

Har kuni ertalabki badantarbiya, toza havoda sayr qilish yoki yengil sport mashg'ulotlari bolani faollashtiradi, charchoqni oldini oladi va immunitetini mustahkamlaydi.

Psixologik tayyorgarlik:

Bola maktabga borishdan oldin ruhan tayyor bo'lishi, ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini shakllantirishi lozim. Buning uchun ota-onaning mehribonligi, suhbatlar va ijobiy motivatsiya zarur.

Bolani maktab hayotiga muvoffaqiyatli kirib borishi sog'lom turmush tarziga to'g'ri tayyorgarligiga bevosita bog'liq. Ota-onalar va pedagoglar bu jarayonda faol ishtirok etib, bolaga mehr, sabr va to'g'ri tarbiya bersalar, bola maktabda nafaqat o'zini erkin tutadi, balki o'qishda ham yaxshi natijaga erishadi.

Bola maktabga qadam qo'yganida u faqat aqliy emas, balki jismoniy jihatdan ham tayyor bo'lishi zarur. Jismoniy sog'lomlik bolaning diqqat-e'tibori, bardoshi, faol ishtirokini ta'minlaydi. Bugungi kunda ko'plab ota-onalar bolaning bilim olishiga urg'u berar ekan, uning jismoniy holatiga yetarlicha e'tibor bermaydi. Aslida esa bu ikki omil bir-birini to'ldiruvchi asosiy tayanchlardir.

Jismoniy tayyorgarlik bolaning maktabda o'qishga bardosh berishi, charchamasdan darslarni o'zlashtirishi uchun muhim ahamiyatga ega. Bolaning to'g'ri ovqatlanishi, uyqu rejimi, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi va immuniteti kuchli bo'lishi — bularning barchasi uning jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sir qiladi.

¹ Qodirova M. "Bola salomatligi va rivojlanishi", Toshkent, 2020

² World Health Organizatsion (WHO). "Healthy lifestyle for children", 2021

³ Qodirova M yoki WHO materiallari bilan bog'lanadi

Masalan, ertalabki badantarbiya, muntazam sayr, sport turlari bilan shug'ullanish bolaning jismoniy faolligini oshiradi, mushaklarini mustahkamlaydi va ruhiy holatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, bola og'ir portfel ko'tarishga va maktabdagi uzoq darslarga tayyor bo'lishi kerak.

Ota-onalar esa bu jarayonda muhim rol o'ynaydi — ular bolaning kundalik hayotini tashkil etishda, mehnat va dam olish rejimini to'g'ri belgilashda yordam berishlari lozim.

Bola hayotida maktabga birinchi qadam qo'yish katta bosqich hisoblanadi. Bu davrda u yangi ijtimoiy muhitga kiradi, ma'lum mehnat tartibiga o'rganadi va jismoniy, ruhiy hamda aqliy jihatdan o'zgaradi. Shu sababli bolani maktabga tayyorlash jarayoni faqat o'quv materiallari bilan tanishtirish emas balki uning sog'lom turmush tarziga o'rgatish orqali har tomonlama tayyorlashni talab qiladi.

Hulosa qilib shuni aytish mumkinki, Bolani maktabga tayyorlashda sog'lom turmush tarziga e'tibor qaratish nafaqat uning salomatligi, balki bilim olishdagi muvaffaqiyatlarini ham ta'minlaydi. Ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlari bu jarayonda hamkorlikda ish olib borsalar, bolalar sog'lom, quvnoq va o'ziga ishongan holda maktab hayotiga qadam qo'yadilar. Bolani maktabga tayyorlashda uning aqliy rivoji bilan bir qatorda jismoniy tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Jismonan sog'lom bola darslarga faol qatnashadi, mustahkam salomatlikka ega bo'ladi va bu uning kelajakdagi muvaffaqiyatiga zamin yaratadi. Ota-onalar va pedagoglar bu masalaga jiddiy yondashishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qodirova M. "Bola salomatligi va rivojlanishi", Toshkent, 2020.
 2. Karimov A. "Psixologiya asoslari", Toshkent, 2019.
 3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.
 4. World Health Organization (WHO). "Healthy lifestyle for children", 2021.
 5. Ganieva D. "Maktabgacha tarbiya nazariyasi va metodikasi", 2022.
 6. Karimova D. "Maktabgacha yoshdagi bolalar fiziologiyasi", Toshkent, 2020.
 7. Rasulov B. "Sog'lom turmush tarzi asoslari", Toshkent, 2019.
- O'zbekiston