

## **BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA AMAL QILISHI.**

*Jumayeva Hulkar Erkin qizi*

*Surxondaryo viloyati Boysun tumani 12-sonli DMTT tarbiyachisi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarziga rioya qilish muhimligi tahlil qilinadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishi sog'lom turmush tarzi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning kelajakdagi hayot sifatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot davomida jismoniy tarbiya, ovqatlanish tartibi, gigiyena qoidalariga rioya qilish va harakat faolligining ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, tadqiqot natijalariga asoslangan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.*

**Kalit so'zlar:** *bolalar, jismoniy rivojlanish, sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, ovqatlanish, gigiyena.*

Bolalarning jismoniy rivojlanishi jamiyatning kelajagi uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish nafaqat bolalarning jismoniy, balki ruhiy va aqliy rivojlanishiga ham ta'sir qiladi. Hozirgi kunda bolalar orasida ortiqcha vazn, kam harakatlilik va noto'g'ri ovqatlanish muammolari keng tarqalgan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishni tahlil qilish va uni yaxshilash usullarini o'rganish dolzarb masalalardan biridir.

Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy salomatligi, o'sish jarayoni va hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarziga amal qilish bolalarning intellektual, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham yordam beradi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar

Bolalarning jismoniy rivojlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

Genetik omillar – bolaning bo'yi, suyak tuzilishi va umumiy jismoniy salomatligi nasldan-naslga o'tadigan xususiyatlarga bog'liq.

Ovqatlanish – to'g'ri ovqatlanish jismoniy o'sish va rivojlanishning muhim shartlaridan biridir. Bolalar uchun oqsil, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqat iste'mol qilish juda muhim.

Jismoniy faollik – muntazam mashqlar, harakatli o'yinlar, sport bilan shug'ullanish bolalarning suyak va mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Uyqu va dam olish – yetarli miqdorda uyqu bolaning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur.

Tibbiy nazorat – muntazam tibbiy ko'rik va profilaktik chora-tadbirlar sog'liq muammolarining oldini olishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarziga amal qilishning asosiy tamoyillari

To'g'ri ovqatlanish

- Kunlik ratsionda meva, sabzavot, sut mahsulotlari, go'sht va baliq bo'lishi kerak.

- Shirin va yog'li taomlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish salomatlikka zarar keltiradi.

- Gazlangan ichimliklar o'rniga suv yoki tabiiy sharbatlar ichish foydali.

Jismoniy faollik

- Kuniga kamida 1 soat harakat qilish (yugurish, raqs, sport bilan shug'ullanish).

- Ertalabki badantarbiya va jismoniy mashqlar immunitetni mustahkamlaydi.

- Telefon va kompyuter oldida uzoq vaqt o'tirmaslik, tana harakatini cheklamaslik lozim.

Shaxsiy gigiyena

- Qo'llarni tez-tez yuvish, tishlarni kuniga ikki marta tozalash zarur.

- Yangi havo va toza muhitda vaqt o'tkazish immunitetni kuchaytiradi.

- Toza va tartibli kiyinish bolalarning salomatligiga ijobiy ta'sir qiladi.

Uyqu rejimi

- Bolalar kuniga kamida 9-10 soat uxlashi kerak.

- Kechqurun telefondan kamroq foydalanish, tinch muhitda uxlash muhim.

- Uyqudan oldin kitob o'qish yoki tinchlantiruvchi mashqlar bajarish tavsiya etiladi.

Salomatlikni saqlash

- Har yili tibbiy ko'rikdan o'tish.
- Zaruriy emlashlarni qabul qilish.
- Stress va asabiy holatlarni kamaytirish uchun musiqa tinglash, san'at bilan shug'ullanish mumkin.

Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining foydalari

Immunitet mustahkamlanadi – organizm kasalliklarga chidamli bo'ladi.

O'quv jarayonida samaradorlik oshadi – bolalar diqqat-e'tiborini jamlay oladi, yaxshi o'rganadi.

Jismoniy quvvat ortadi – mushaklar va suyaklar mustahkam bo'ladi.

Ijtimoiy rivojlanish yaxshilanadi – bolalar faol, xushchaqchaq va ko'proq do'st orttiradi.

Kelajakda sog'lom turmush tarziga odatlanadi – yetuk yoshga yetganda ham sog'lom turmush tarzini davom ettirish osonlashadi.

Olingan natijalar asosida bolalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun bir qancha muhim jihatlar ta'kidlandi. Jumladan, maktablarda jismoniy tarbiya darslarini sifatli tashkil etish, sog'lom ovqatlanish bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish, ota-onalarni bolalarning jismoniy rivojlanishiga ko'proq e'tibor qaratishga chaqirish muhimdir. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning bolalar hayotiga ta'siri ham tahlil qilinib, ularni faol hayot tarziga yo'naltirish choralari muhokama qilindi.

### **Xulosa**

Bolalarning jismoniy rivojlanishi va sog'lom turmush tarziga amal qilish kelajak avlodning sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. Buning uchun ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat bolalarga kerakli sharoitlarni yaratib berishlari lozim. Bolalar sog'lom turmush tarziga odatlanishi uchun ular bilan birga sport bilan shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanishga e'tibor qaratish va gigiyena qoidalariga rioya qilishga o'rgatish zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarning sog'lom turmush tarziga amal qilishi ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishi uchun juda muhim. Shu sababli, quyidagi takliflar ilgari suriladi:

Bolalar uchun har kuni kamida 60 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanish tavsiya etilsin.

Maktab va oilalarda sog'lom ovqatlanish qoidalariga qat'iy rioya qilish targ'ib etilsin.

Ota-onalar va o'qituvchilar bolalarning jismoniy rivojlanishiga ko'proq e'tibor qaratishi lozim.

Maktablarda jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirish va sport tadbirlarini ko'paytirish zarur.

Ushbu tadqiqot natijalari kelajakda bolalarning jismoniy rivojlanishiga oid chuqurroq tadqiqotlar o'tkazishga asos bo'lishi mumkin.

#### **Adabiyotlar.**

1. T.S. Usmonxo'jayev, O'. Tursunov, A.X. Meliyev Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti O'qituvchi" nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent – 2008 11-bet.
2. Prof. R.Salomov P.f.n. R.Matkarimov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati fanidan ma'ruza matni Toshkent-2006 8-bet.
3. Salixova G. "Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiya tizimida jismoniy mashqlarning o'rni" – B. 85-86. ("Jismoniy tarbiya va sport: davlat, jamiyat va shaxs" xalqaro ilmiy anjuman). Toshkent. 2005-yil.
4. Mavlonov A, Mamirova D, Xolikov A. "Jismoniy tarbiya va sport ta'limidagi muammolar echimi yo'lida". – B. 183–191. ("Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning mintaqaviy, pedagogik-psixologik, tibbiy-biologik asoslari" ilmiy-amaliy anjuman). Toshkent-Jizzax. – 2009-yil.
5. "500 mashq va harakatli o'yinlar". 1-qism. O'zDJTI nashriyoti. Toshkent. – 1999.
6. T.S.Usmonxo'jaev, X.A.Meyliev "Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlar va asosiy harakatlanish mashqlari" (3-qism). Toshkent. 2004-yil. – B. 3–8.