

*Jizzakh State Pedagogical Institute*



**Journal of Preschool  
Education**

*The faculty of pre-school  
education*

## **BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH.**

### **FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN**

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

**Annotasiya** Mazkur maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar kun tartibi qoidalriga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, o'z vaqtida to'g'ri ovqatlanish kabi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish qoidalari haqidagi ma'lumotlar berilgan.

**Annotation** This article provides information on the rules of a healthy lifestyle in children in preschool education, such as following the rules of the children's agenda, personal hygiene, timely and proper nutrition.

**Аннотация** В данной статье представлена информация о правилах здорового образа жизни детей дошкольного образования, таких как соблюдение правил детского распорядка дня, личной гигиены, своевременное и правильное питание.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, ommaviy sport, chiniqtirish, ko'nikma, maktabgacha ta'lim, gigiyenik qoida, malaka, komponent, uzluksiz ta'lim.

**Key words:** Healthy lifestyle, mass sports, training, skills, preschool education, hygienic rules, skills, components, continuing education.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, массовый спорт, обучение, навыки, дошкольное образование, гигиенические правила, навыки, компоненты, дополнительное образование.

**Mirazimova Muxabbat-o'qituvchi**  
**Muytanova Mahliyo Sharof qizi- talaba**

## KIRISH

O'sib kelayotgan yosh avlodlarni sog'lom, barkamol qilib voyaga etkazish har birimizning muqaddas burchimizdir. Bu borada uzluksiz ta'lim tizimining birlamchi bo'g'ini hisoblangan maktabgacha ta'lim tashkilotlarining o'rni beqiyosdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ta'lim tizimi doirasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Prezidentimiz rahnamoligida bolalar sportini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida etibor o'g'il-qizlarimizning irodasini toblab, o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch tuyg'usini mustahkamlanmoqda, jismonan sog'lom ulg'ayishida yuksak samaralar bermoqda. Mamlakatimiz rahbari Shavkat Miromonovich Mirziyoyev tomonidan 2019 yil 13 fevraldagi 118-sonli "2019–2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi", 2018-yil 14 avgustdagi PQ-3907-sonli "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli Farmoni "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi"dagi hamda 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" Farmonlarining qabul qilinishi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga, bolalar sportiga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirishga asos bo'lib xizmat qilmoqda.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sog'lom turmush tarzi — insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shug'ullanishi, to'la va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan o'zni tuta bilishidir. Bu borada rahbariyatimiz tomonidan chiqarilayotgan bir qancha Farmon va Qarorlar fikrimizning yaqqol isbotidir.

2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli “Sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risi”dagi Farmonida sog’lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo’nalishlari etib belgilanishini har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o’rta, o’rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug’ullanishga shart-sharoitlar yaratish kabilar belgilab qo’yilgan.

Bolalarda sog’lom turmush tarzini, bola shaxsini shakllantirishning har bir bosqichi komil inson tarbiyasida muhim rol o’ynaydi. Har bir bosqich o’z o’rnida keyingi bosqich uchun poydevor hisoblanadi. Har bir bosqichda bolaning yoshiga mos bo’lgan tushunchalarni singdirish va ularda sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini bosqichma-bosqich rivojlantirish juda muhim ahamiyatga egadir. Shundagina biz kelajakimiz davomchilari bo’lgan yosh avlodlarimizning sog’lom bo’lib ulg’ayishlarida ko’zlagan maqsadga erishamiz. Maktabgacha ta’lim tizimining ham asosiy maqsadi bolalarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish, sog’lom bo’lib rivojlanishida ko’nikma va malakalarni uzluksiz ravishda amalga oshirishdan iborat. Zero bizning maqsadimiz jamiyatga aqlan teran, jismonan sog’lom, ma’naviy yetuk va ruhan barkamol insonlarni tarbiyalashdir.

Bu uzluksiz ta’lim jarayonida maktabgacha ta’lim tashkilotlarida sog’lom turmush tarzining ilk poydevori shakllanadi. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar kun tartibi qoidalariga rioya qilishni, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishni, o’z vaqtida to’g’ri ovqatlanishni o’rganadi va oila sharoitida olgan bilim, ko’nikma va malakalarini mustahkamlaydi. Uy sharoitida shakllantirgan shaxsiy gigiyena qoidalarini bola maktabgacha ta’lim tashkilotlarida umumiy va jamoat gigiyenasi bilan tanishib ko’nikmalarni shakllantiradi. Bolalarga maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy mashg’ulotlar o’tkaziladi, chiniqtirish, massaj muolajalari olib boriladi va shu bilan birga bolalarni jismoniy faollikka o’rgatiladi. Bu kabi faoliyatlar ham sog’lom turmush tarzining shakllantiruvchi yana bir eng

muhim komponentlardan hisoblanadi. Bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kun tartibiga qat'iy rioya qilinishi bois kunini to'g'ri taqsimlashni o'rganadi va shu bilan bir qatorda amaliy ko'nikmalar bilan birgalikda boshlang'ich nazariy bilimlarni ham egallab boshlaydi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida mashg'ulotlar jarayoni o'yin shaklida olib boriladi va bolalarga sog'lom turmush tarzi haqidagi tushunchalar to'liq va sodda tarzda berib boriladi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganimizda, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda maktabgacha yoshdagi bolalar kun tartibini to'g'ri yo'lga qo'yish, tarbiyalanuvchilar o'rtasida sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish, oilada bola tarbiyasiga e'tibor berish, bolalar bilan muloqot qilish madaniyatini o'zlashtirishga erishish, bolalarning salomatligiga asosiy e'tiborni qaratish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishga o'rgatish, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi sog'lom muloqotni shakllantirish, maktabgacha ta'lim tashkilotida kun tartibi qoidalariga rioya qilish, o'z vaqtida to'g'ri ovqatlanishni o'rganish, ota-onalarimiz farzadlarining dam olishini, bo'sh vaqtini to'g'ri va unumli tashkil qilishlari samarali natijalarni beradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 13 fevraldagi 118-sonli "2019–2023 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14 avgustdagi PQ-3907-sonli "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy va jismoniy barkamol yetib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-sonli "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq yetish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi"dagi Farmoni.



Maktabgacha ta'lim jurnali: <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/index>

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” [Farmoni](#).

5.M.M.Normatovna. [Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va maktab ta'limiga tayyorlash](#). Mejdunarodnaya konferensiya Akademicheskix nauk., 37-40

6.Mirazimova, M. N. (2021). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA GIMNASTIKA MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH USULLARI. *Academic research in educational sciences*, 2(10), 786-790.

7.Mirazimova, M. (2021). JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA BADIY GIMNASTIKA ELEMENTLARINI O‘RGATISH METODIKASI:. *Мaktabgacha ta'lim jurnali*, 2(2). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/856>

8.Mirazimova, M. (2021). JISMONIY TARBIYA MASHG‘ULOTLARIDA BADIY GIMNASTIKA ELEMENTLARINI O‘RGATISH METODIKASI:. *Мaktabgacha ta'lim jurnali*, 3(3). Retrieved from <https://presedu.jspi.uz/index.php/presedu/article/view/2151>

9.[UMUMRIVOJLANTIRUVCHI GIMNASTIKANING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI](#)\*M Mirazimova/ ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 1 | 2021 ISSN: 2181-1385 Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723