



## Formation of healthy children in school educational organizations

Lola ROMANOVA <sup>1</sup>

Preschool educational organizations and retraining of specialists and their training institute

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received August 2023

Received in revised form

15 September 2023

Accepted 15 October 2023

Available online

25 November 2023

#### Keywords:

preschool education system,  
preschool educational  
organizations,  
educational,  
pedagogical staff,  
children,  
physical education,  
healthy lifestyle,  
competence,  
inclusive groups

### ABSTRACT

This article discusses the problems of the preschool education system in our republic and foreign countries, the ways of developing the system, the organization of educational processes in preschool educational organizations, the formation of a healthy lifestyle of preschool children, further strengthening the potential of teachers-employees of preschool educational organizations, strengthening the role of the education system and physical education in the formation of healthy children in preschool educational organizations and the formation of a healthy lifestyle in society as well.

2181-1415/© 2023 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol4-iss5-pp61-65>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Мақтабгача таълим ташкилотларида соғлом болаларни шакллантириш

### АННОТАЦИЯ

#### Калит сўзлар:

мақтабгача таълим  
тизими,  
мақтабгача таълим  
ташкилотлари,  
таълим-тарбия,  
педагог-ходимлар,  
болалар,  
жисмоний тарбия,  
соғлом турмуш тарзи,  
компетенция,

Мазкур мақолада республикамиздаги мақтабгача таълим тизими муаммолари, тизимни ривожлантириш йўллари, мақтабгача таълим ташкилотларида таълим-тарбия жараёнларини ташкил этиш, мақтабгача таълим ёшидаги болаларни соғлом вояга етказиш, мақтабгача таълим ташкилотлари педагог-ходимлари салоҳиятини янада мустаҳкамлаш, мақтабгача таълим ташкилотларида соғлом болаларни шакллантиришда таълим тизими ва жисмоний тарбиянинг ролини кучайтириш, жамиятда соғлом турмуш

<sup>1</sup>Independent researcher, Director of preschool educational organizations and retraining of specialists and their training institute

инклюзив гуруҳлар

тарзини кенг тарғиб этиш, болалар, айниқса қиз болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотишга бағишланган фикр-мулоҳазалар баён этилган.

## **Формирование здоровых детей в школьных образовательных организациях**

### **АННОТАЦИЯ**

**Ключевые слова:**

система дошкольного образования, дошкольные образовательные организации, учебно-воспитательный, педагогический персонал, дети, физическое воспитание, здоровый образ жизни, компетентность, инклюзивные группы

В данной статье рассматриваются проблемы в сфере дошкольного образования как в нашей республике, так и в зарубежных странах. В фокусе внимания находятся пути развития системы дошкольного образования, организация учебно-воспитательных процессов в дошкольных образовательных учреждениях, а также формирование здорового образа жизни среди детей дошкольного возраста. Особое внимание уделяется укреплению профессионального потенциала педагогов-работников дошкольных образовательных организаций и роли системы образования и физического воспитания в формировании здоровых привычек среди детей в дошкольном возрасте и в обществе в целом.

Республикамизда ва хорижий давлатларда мактабгача таълим тизими муаммолари, тизимни ривожлантириш йўллари, мактабгача таълим ташкилотларида таълим-тарбия жараёнларини ташкил этишга бағишланган тадқиқотлар амалга оширилмоқда.

Бугунги кунда мактабгача таълим ёшидаги болаларни соғлом вояга етказиш, мактабгача таълим ташкилотлари педагог-ходимлари салоҳиятини янада мустаҳкамлаш, мактабгача таълим ташкилотлари ҳамшираларининг тиббий маданияти ва компетенцияларини ошириш бўйича кенг қўламли ахборот-тушунтириш ишлари мунтазам олиб борилмоқда.

Шунингдек, мактабгача таълим ташкилотларида соғлом болаларни шакллантиришда таълим тизими ва жисмоний тарбиянинг ролини кучайтириш, бошланғич таълимнинг юқори сифатини таъминлаган ҳолда болаларни мактабга тайёрлаш даражасини тубдан ошириш, жамиятда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб этиш, болалар, айниқса қиз болалар ўртасида жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш бўйича аниқ чора-тадбирлар амалга оширилмоқда [5, 68].

Болалардаги жисмоний ривожланиш пойдевори икки даврга бўлинади: а) ҳомиладорлик; б) мактабгача даврда. Мактабгача таълим ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши, уларнинг психологик-психологик ва физиологик хусусиятлари билан боғлиқ бўлиб, улар доимий равишда аввало ота-оналар ҳамда тарбиячилар назорати остида бўлиши керак.

Бола чақалоқлик (бир ёшгача) даврида унинг жисмоний ривожланиши жуда тез амалга ошади. Навбатдаги уч йил давомида жисмоний ривожланиш бир оз тартибсиз тусга киради. Мана шу тартибсизлик оқибатида болаларнинг ривожланишида турли хил нуқсонлар, касалликлар вужудга кела бошлайди. Бугунги кунда мазкур масала ҳукумат сиёсати даражасига кўтарилган.

Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 16 декабрда қабул қилинган **“Мақтабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонунида** давлат ва нодавлат шаклида, шу жумладан ДХШ шартларида ташкил этилган мактабгача таълим ташкилотларининг турлари белгилаб берилган. Унга кўра:

- “умумий турдаги гуруҳлар – уларда умумий ривожланиш йўналишидаги гуруҳларда давлат таълим дастурлари амалга оширилади;
- кўп тармоқли ихтисослаштирилган гуруҳлар – ривожланишида жисмоний ёки руҳий нуқсонлари бўлган болалар учун;
- инклюзив гуруҳлар, уларда соғлом муҳитга уйғунлаштириш орқали болаларнинг таълимга бўлган алоҳида эҳтиёжлари ва шахсий имкониятларини ҳисобга олган ҳолда тенг даражадаги таълим ва тарбия таъминланади;
- кўшма турдаги гуруҳлар – битта ташкилотда ривожланишида жисмоний ёки руҳий нуқсонлари бўлган ва бундай нуқсони бўлмаган болаларни алоҳида гуруҳларда, шунингдек инклюзив гуруҳларда кўшма турда таълим олиб борилади” [1].

Кўриниб турибдики, ҳатто Қонунда ҳам мактабгача таълим ёшидаги болалар саломатлиги давлат ва жамиятнинг диққат марказида.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 майдаги 391-сон қарорига 1-илова билан **“Умумий турдаги давлат ва нодавлат мактабгача таълим ташкилотлари тўғрисида НИЗОМ” тасдиқланган. Мазкур Низомнинг “Мақтабгача таълим ташкилотида тарбияланувчилар соғлиғини асраш” деб номланган 10-бобида** “Мақтабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларига тиббий ёрдам мактабгача таълим ташкилоти штатига кирадиган тиббиёт ходимлари ёки соғлиқни сақлаш муассасаларининг мактабгача таълим ташкилотига бириктирилган тиббиёт ходимлари томонидан таъминланади, улар болаларнинг ҳаёти, соғлиғи ва жисмоний камолоти, даволаш-профилактика тадбирлари ўтказилиши, санитария-гигиена нормаларига, овқатланиш режими ва сифатига риоя этилиши учун жавоб беради”, деб мактабгача таълим ташкилотлари ҳамшираларига жуда катта масъулият ва ишонч билдирилган [2].

Шу муносабат билан давлат мактабгача таълим ташкилотининг штатдаги ходимлари соғлиқни сақлаш муассасаларида белгиланган тартибда бепул тиббий текширувдан ўтади”.

Мамлакатимиз келажаги ҳисобланган-болалар соғлиғи, саломатлиги ҳукумат назоратида эканлиги барчамизга аён. Ҳозирги замон фан далилларига асосланган ҳолда бола танасининг тузилиши ва органларининг функциялари тўғрисида чуқур билимлар бериш, улар танасининг тузилиши ва органлари функцияларининг ёшга оид хусусиятларини тушунтириш, МТТ тарбиячиларининг назарий ва амалий билимларини болаларга таълим ва тарбия беришида татбиқ этишга тайёрлаш, анатомия ва физиологиядан баъзи бир амалий кўникмаларни шакллантириш талаб этилмоқда.

Ота-оналар ҳам бола таълим-тарбияси учун масъулдирлар. Улар бола туғилиши, ривожланиши, таълим-тарбияси билан боғлиқ илмий адабиётлар билан таниш бўлишлари, билишлари зарур. Шунинг учун уларда болаларнинг ёшга оид хусусиятлари эътиборга олиниб баён этилган болалар анатомияси ва физиологиясидан ўзлаштирган назарий ва амалий билимлари болаларни жисмонан бақувват, руҳан тетик, ақлий томондан етук қилиб тарбиялашга ёрдам берувчи кўникмаларни шакллантириш талаб этилади.

МТТ тарбиячилари ҳам, ота-оналар ҳам бола ривожланиши билан боғлиқ жараёнларни билишлари зарур бўлган жиҳатлар мавжуд. Шу нуқтаи назардан биз илмий

асарларни таҳлил қилиш натижасида 3-4 ёшли болаларнинг ривожланиш хусусиятларини баён қилишга ҳаракат қиламиз: бола 3 ёшга қадам қўйганда жисмоний ўсиши бир қадар секинлашади. Бу даврда унинг вазни 16-18 кг. атрофида, бўйи 90-100 см. гача етади. Бола жисмонан анча чиниқиб, асаб тизими тараққий этади. Таянч ҳаракат органлари такомиллашиб боради. 3 ёшли бола ўз хатти-ҳаракатларини идора қилиш кўникмасига эга бўла бошлайди. Болада мустақиллик ортади, ҳиссиёт ҳамда сенсор идроки ривожланиб боради. Жамоа бўлиб ўйнаш кўникмалари шаклланади. Уч ёшли боланинг диққати қисман марказлашади, хотираси мустақамланиб, борлиқни идрок этиш жараёни бошланади, фараз қилиш имкониятлари вужудга келади.

Бу даврда болани гавдасини тик тутишга ўргатиш, жисмоний сифатларини янада ривожлантириш ҳамда спорт турларига қизиқишини орттириш, жисмоний ҳаракат турлари билан таништириш, фаол бўлишга ундаш, турли ўйин ва машқларга қизиқиш уйғотиш муҳимдир. Машғулот вақтида болани қўл ва оёқ ҳаракатларини машққа мувофиқлаштириш, оёқни судрамай, бошни эгмай енгил юришга одатлантириш ва мувозанат сақлашга ўргатиб бориш керак.

МТТларда болалар билан чиниқтириш ва соғломлаштириш ишларини ташкил этиш уларнинг жисмонан соғлом бўлишлари учун кафолатдир. Бунда эрталабки бадантарбия машқлари жараёнида болалар танасида қон юриши, мия фаолияти меъёрлашади. Бадантарбияни очик ҳавода, енгил кийимда, ҳаракатларни намунага мувофиқ аниқ, изчил бажариш лозим. Болани 45 дақиқа давомида ўйин характеридаги машқларни бажаришга одатлантириш, уларда тарбиячига тақлид қилиб биргалиқда ҳаракат қилиш кўникмасини ўстириш, ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш ҳамда ўйин топшириқларини бажаришга ўргатиб бориш кутилган самарадорликка эришиш имконини беради.

Бугунги кунда республикамизнинг барча МТТларида сув ҳавзалари, бассейнлар, душлар мавжуд. Шунинг учун ҳам ҳар куни ўтказиладиган бадантарбия машқларини сув муолажалари билан тугаллаш зарур. Албатта бу жараёнда МТТ тарбиячиларининг фаол қатнашишлари талаб этилади.

Шу билан бир қаторда, болаларни тоза ҳавода, қуёшда чиниқтириш ҳам уларнинг жисмонан соғлом бўлишларига кўмаклашади. Қуёшда чиниқтириш асосан эрталабки сайр вақтида боланинг турли фаолиятлари жараёнида ўтказилади. Болалар қуёшда кун давомида 5 дақиқадан 10 дақиқাগача бўлишлари мумкин.

Юқорида таъкидланганидек, болаларнинг соғлом ва бақувват бўлиб шаклланишларида тарбиячиларнинг ўрни муҳим ҳисобланади. Улар болаларнинг юз-қўлларини мустақил ювишга одатлантириш, сувни сачратмаслик, совундан тўғри фойдаланиш, баданни сочиқда артиш, ёз ойларида иложи борича очик ҳавода кўпроқ бўлиш, чўмилиш, душдан тўғри фойдаланишга ўргатишлари зарур. Очик сув ҳавзаси (бассейнда)да чўмилишда санитария-гигиена талабларига амал қилиш зарур. Шу билан бир қаторда, МТТда тарбияланувчилар орасида гендер фарқлар шакллана бошлайди. Масалан, қиз болаларнинг жисмоний фаолликнинг барча турларида фаол иштирок этишга бўлган муносабати ўзгариб боради. Бу ёш даврларида қиз болалар кўпроқ қўғирчоқ ўйнаш, жамоавий “меҳмон-меҳмон” ўйнашга иштиёқ сезадилар. 5-6 ёшда қизлар гимнастика, сузиш ва спорт турлари бўйича жамоавий клубларида ҳам ўзлари танлаган спорт дастурларида иштирок этиш истагини билдирганлар сони кўпайиб боради. Гарчи бу яхши кўрсаткич бўлса-да, ушбу ёшдаги қиз болалар ўзларини эътибордан тортиш каби хулқ-атворни намоиш қилади, шунинг учун улар камроқ фаол ҳаракатларга мойил бўлади [4, 34].

Тадқиқотларда қайд этилишича, 3 ёшдан 6 ёшгача – мактабгача бўлган давр ривожланишга онтогенетик имкониятларнинг тўхтовсизлиги орқали амалга ошириладиган умумий сенситивлик нуқтаи назаридан илк гўдаклик даврининг тўғридан-тўғри давоми ҳисобланади. Бу даврда болада барча ҳаракат кўникмалари ривожланиб, такомиллашишда давом этади, бироқ унинг теварагини ўраб турган олам билан мулоқоти ҳозирча чекланган бўлади. Аста-секин болалар мустақил бўла бошлайдилар, уларнинг организми мустаҳкамланади, ҳаракатлари анча аниқ, ишончли, тезкор бўла бошлайди. Уй рўзғор буюмлари, ўйинчоқлар билан бажариладиган ҳаракатларнинг такомиллашуви ҳаётий тажрибанинг бойишига ёрдам беради. Ҳаракатлар янада аниқ, онгли, мақсадли бўлиб қолади.

Мактабгача ёшдаги болаларда тана ҳали етарлича турғун эмас, яъни уларнинг ҳаракат имкониятлари ҳам чекланган. Шунга қарамасдан уларнинг асаб тизими тез ривожланади, скелети ўсиб, мушак тизими мустаҳкамланади, ҳаракатлар такомиллашади.

Бола гавдасининг умумий статик беқарорлиги ҳамда динамик имкониятлари чекланганлиги 3-4 ёшлиларга хос бўлиб, бу ёшда гавданинг юқори қисми, елка сатҳи мушаклари ва букувчи мушаклар нисбатан яхши ривожланади. Шунингдек, 3-4 ёшли болаларда ҳаракатлар етарлича мувофиқ бўлмагани ҳолда ҳаракат фаоллиги юқори даражада бўлиб, бу ҳаракатларда йирик мушак гуруҳлари иштирок этади. Мазкур даврда узоқ муддат бир хил вазият сақлаб турилса ёки бир турли ҳаракатлар бажарилаверса, уларда тез толиқиш кузатилади [3, 12].

Ўсиб келаётган организмни тўғри тарбиялаш учун бола организмни ўсиш ва ривожланиш каби асосий хусусиятларини билиш зарур. Ўсиш ва ривожланиш барча тирик организмлар каби, одам организмга хос хусусиятдир. Организмнинг ҳар томонлама ўсиш ва ривожланиши унинг пайдо бўлган кунидан бошланади.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш мумкинки, ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиғи, саломатлиги масаласи кенг қамровли ҳодиса бўлиб, боланинг толиқиши ва ўта чарчашининг олдини олиш вазифасини ҳам ўз ичига олади. Шундай экан, бугунги кунда биз педагогларнинг биринчи навбатдаги вазифаси болаларнинг толиқишига йул қўймаслигимиз лозим. Бу масала нафақат педагогларнинг, балки соғликни сақлаш тизими вакиллари, ота-оналарнинг ҳам диққат марказида туриши зарур.

### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Ўзбекистон Республикасининг 2019 йил 16 декабрдаги “Мактабгача таълим ва тарбия тўғрисида”ги Қонуни // Lex.uz/
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 майдаги 391-сон қарори // Lex.uz/
3. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. - М.: Просвещение, 1999.
4. Физиология развития ребенка./ под ред. В.И.Козлова./М.Педагогика. 1999. 23.Созревание основных физиологических систем организма детей. Под ред. М.М.Кольцовой. М.: - 2000.
5. Б.Р.Джураева, Х.А.Умарова, Ҳ.М.Тожибоева, Г.М.Назирова, “Мактабгача таълим муассасаларида таълим жараёнининг сифати ва самарадорлигини такомиллаштиришнинг педагогик тизими” / монография // Тошкент, Реал принт. – 2017. 160 б.