E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Crossref Doi : https://doi.org/10.37547/iqro-volume04-issue01-24

Umurzakova Muattar Rustamjonovna

Andijon davlat tibbiyot instituti

"Ijtimoiy gigiena va sog'liqni saqlashni boshqarish" kafedrasi assistenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakkllantirish ularni jismoniy va ruhiy mukammal rivojlanishi uchun bajariladigan ishlar haqida gap boradi.Bolaning to'liq jismoniy rivojlanishi va sog'lig'i shaxsiyatning shakllanishi uchun asosdir. Jismoniy va ruhiy salomatlik asoslarini shakllantirishda maktabgacha yosh hal qiluvchi ahamiyatga ega. Butun jamiyatning farovonligi aholining ruhiy va jismoniy holati darajasiga, uning sog'lig'i holatiga bog'liq, shuning uchun bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish muammosi dolzarb hisoblanadi.

Kalit so'zlar

Haftalik kognitiv, jismoniy tarbiya va integratsiyalashgan, jismoniy va ruhiy, ekologik va ijtimoiy nosozlik.

Bolalar salomatligiga ko'plab salbiy omillar ta'sir qiladi: ekologik vaziyatning yomonlashishi, umuman mamlakatda turmush darajasining pasayishi, bolalarning ma'naviy va jismoniy rivojlanishi sohasidagi ijtimoiy kafolatlar darajasining pasayishi, ota-onalarning bolalar ehtiyojlarini to'liq qondirishi uchun vaqt va mablag'lar, to'liq bo'lmagan oilalar sonining ko'payishi, shuningdek, oilaviy ta'limning holati va yo'nalishi.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi deganda biz odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan faol faoliyatini tushunamiz. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish allaqachon boshlanishi kerak.Maktabgacha ta'lim muassasasida bolaning barcha hayotiy faoliyati sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak. Asos - haftalik kognitiv, jismoniy tarbiya va integratsiyalashgan darslar, kun davomida o'qituvchi va bolaning hamkorlikdagi birgalikdagi faoliyati. Maqsad sog'lomlashtirish ishi maktabgacha ta'lim muassasasida o'z sog'lig'ini va boshqalarning sog'lig'ini saqlash zarurati uchun barqaror motivatsiyani yaratishdir.

Sog'lig'ingizni kuzatib borish uchun bolalikdan o'rgatish kerak. Bolalikda e'tibordan chetda qolgan narsalarni to'ldirish qiyin. Shu bois bugungi kunda maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar salomatligi darajasini oshirish, ularda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, shuningdek, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish

zarurati ustuvor vazifalardandir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, so'nggi paytlarda sog'lom maktabgacha yoshdagi bolalar soni 5 baravar kamaydi va maktabga kiradigan bolalar kontingentining atigi 10 foizini tashkil qiladi.

Jismoniy va ruhiy salomatlik asoslarini shakllantirishda maktabgacha yosh hal qiluvchi ahamiyatga ega. Aynan shu davrda organlarning intensiv rivojlanishi va organlarning funktsional tizimlarining shakllanishi va tananing funktsional tizimining shakllanishi sodir bo'ladi, shaxsning asosiy xususiyatlari qo'yiladi, xarakter shakllanadi. Hozirgi vaqtda ekologik va ijtimoiy nosozliklar fonida salomatlikning yomonlashuvi kuzatilmoqda. Bolalar bog'chasi bitiruvchilarining ko'pchiligi maktabga psixofizik va ijtimoiy salomatlik nuqtai nazaridan o'qishga etarlicha tayyorgarlik ko'rmagan holda kelishadi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda rivojlanayotgan bolalar salomatligi holatining yomonlashuvi tendentsiyasi barqaror bo'ldi. Turli tadqiqotlar ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda sog'lom maktabgacha yoshdagi bolalar soni 5 baravar kamaydi va katta maktabgacha yoshdagilarning atigi 10% ni tashkil qiladi, maktabgacha yoshdagi bolalarning 10-25% yurak-qon tomir anomaliyalariga ega, olti yoshdan etti yoshgacha bo'lgan bolalarning yarmi. qon bosimining barqaror o'sishi. Ovqat hazm qilish tizimi, tayanch-harakat apparati anomaliyalari, holati buzilgan, skolyoz, genitouriya va endokrin tizimlar bilan og'rigan bolalar soni ortib bormoqda. Bolalar maktabga o'qishadi, hisoblashadi, lekin zaif hissiy tajribasi, qo'l motorikasi yomon rivojlangan, ko'p bolalarda jismoniy fazilatlar yo'q (qat'iyatlilik, sog'lig'iga zarar etkazmasdan zo'riqish qobiliyati, hissiy holatini elementar ravishda tuzatish, bir faoliyatdan ikkinchisiga o'tish) , keyin o'z-o'zini tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ko'rsatkichlar mavjud. Sog'lig'i yomon bo'lgan bolalarda muvaffaqiyatsizlikni tashvishli kutish darajasi oshadi, xatti-harakatlar va nevropsikiyatrik og'ishlarni kuchaytiradi va bu xulq-atvorning asotsial shakllariga olib keladi. Bunday bolalarda charchoq va ularning funktsional imkoniyatlarining pasayishi kuzatiladi, bu nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'i holatiga, balki ularning keyingi rivojlanish istiqbollariga ham salbiy ta'sir qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bolalar salomatligining yomonlashishi 20% irsiy omillarga, 20% atrof-muhit sharoitlariga, ya'ni ekologiyaga, 10% sog'liqni saqlash tizimi faoliyatiga, 50% insonning o'ziga, shu turmush tarziga bog'liq. u rahbarlik qiladi. Agar ota-onalar 50% sog'lig'iga ta'sir qila olmasalar, qolgan 50% bolalariga sog'lig'ini saqlashga yordam berishlari kerak. Sog‘lom avlodni voyaga yetkazish muammosi hozirda dolzarb bo‘lib bormoqda. Salomatlikning yomonlashishiga ko'plab omillar, jumladan, aholining o'z sog'lig'i va farzandlarining sog'lig'iga noto'g'ri munosabati ta'sir qiladi. Rossiyada maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligining yomonlashishi nafaqat tibbiy muammo, balki jiddiy pedagogik muammoga aylandi. Bizning davrimizda bolalarning sog'lig'i bilan bog'liq muammolarni o'rganish alohida ahamiyatga ega. Bugungi kunda bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash bog'chaning asosiy ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

E-ISSN : 2181-4341
https://wordlyknowledge.uz
IMPACT FACTOR(SJIF) : 3,934

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Bolotina, L.R. Maktabgacha pedagogika: darslik. talabalar uchun nafaqa. yuqoriroq darslik muassasalar / L.R.Bolotina, S.P.Baranov, T.S.Komarova. - M. : Akademik loyiha, 2005. - 240 b.

2. Venger, L.A. Psixologiya: universitetlar uchun darslik / L.A.Venger, V.S.Muxina. - M. : Akademiya, 2007. - 446 p.

3. Vorobyeva, M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini tarbiyalash / M. Vorobyeva // Maktabgacha ta'lim. - 1998. - No 7. - S. 5 - 9.

4. Vygotskiy, L.S. Yig'ilgan asarlar. - V.4 / L.S. Vygotskiy. - M.: Pedagogika, 1984. - 213 b.

5. Galperin, P.Ya. Rivojlanish psixologiyasining dolzarb muammolari / P.Ya.Galperin, A.V.Zaporozhets. - M. : Ta'lim, 1978. - 240 b.

6. Glazyrina, L.D. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat: dastur va dastur talablari / L.D. Glazyrina. - M. : VLADOS, 1999. - 365 p.

7. Davydov, V.V. Bolalik davrida shaxsning genezisi va rivojlanishi / VV Davydov. – M.: Ma’rifat, 1992. – 342 b.

8. Doronova, T.N. Ota-onalarning psixologik va psixologik madaniyatini oshirish bo'yicha maktabgacha ta'lim muassasasi ishining asosiy yo'nalishlari / T.N. Doronova // Maktabgacha ta'lim. - 2004. - No 1. - B. 63.

9. Sog'lom maktabgacha tarbiyachi: XXI asrning ijtimoiy va sog'liqni saqlash texnologiyasi / komp. Yu.E.Antonov, M.N.Kuznetsova va boshqalar - M. : Gardariki, 2008. - 164 b.

10. Zmanovskiy, Yu.F. Sog'lom bolani tarbiyalash: fiziologik jihat / Yu.F.Zmanovskiy // Maktabgacha ta'lim. - 1993. - No 9. - B. 34-36.

WORDLY KNOWLEDGE