ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ БОЛАЛАРДА ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.

Қаюмов Ш.А Холиқов.Ф.К
Ж.Д.П.И “Мактабгача таълим факултети”
Мактабгача ва бошлангич таълимда жисмоний тарбияи кафедраси ўқитувчи

Аннотация: *Ушбу мақолада оилада соғлом турмуш тарзини болаларда шакллантириш усуллари ёритилиб берилган.*

Калит сўзлар: *соғлом турмуш тарзи, мактабгача, оила, жисмоний тарбия, ҳамкорлик, тарбиячи, билим, кўникма, малака.*

Аннотация: *В статье рассказывается, как дети формируют здоровый образ жизни в семье.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, дошкольный, семья, физическая культура, воспитатель, педагог, знания, навык, квалификация.*

Abstract: *The article describes how children form a healthy lifestyle in the family.*

Key words: *healthy lifestyle, preschool, family, physical education, educator, teacher, knowledge, skill, qualification.*

Мамлакатимизнинг гуллаб-яшнаши ёшларнинг жисмоний, ақлий, маънавий ва руҳий баркамоллигига, уларнинг саломатлигига боғлиқдир. Жисмонан соғлом, бақувват, руҳан тетик, ақл-заковатли ёшлар билан мамлакатимизнинг истиқболли келажагини тасаввур қилиш мумкин.

Бугунги кунда соғлом авлодни шакллантириш энг муҳим вазифалардан биридир. Бунга энг аввало соғлом турмуш тарзини шакллантириш, турли маиший шарт-шароитларни яратиш, соғлом авлодни тарбиялашнинг моддий асосини белгилаш, яъни давлат томонидан иқтисодий ва молиявий қўллаб-қувватлаш билан давлат дастурларининг қабул қилинганлиги ва уларнинг амалиётга самарали тадбиқ этиб келинаётган давлатимизнинг баркамол авлодни тарбиялашнинг асосий негизи ҳисобланган ёшларга, оилага, соғлом авлодга бўлган эътиборидан далолатдир.

Ёш авлодни тарбиялаш ишида жамиятнинг муҳим, ҳал қилувчи бўғини бўлган, фарзандлар, шахс сифатида шаклланиб, Ватанга муҳаббат, миллий ва умумбашарий қадриятлар руҳида тарбияланиб, ўз ҳалқининг муносиб

вакиллари бўлиб етишадиган, соғлом ҳамда мустаҳкам оилани қуриш учун зарур шароитларни яратиш; ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойилларини қарор топтириш, уларни гиёҳвандлик, ахлоқсизлик, ташқаридан кириб келаётган тубан «оммавий маданият»нинг турли иллатлари хавфи ва зарарли таъсирларидан ҳимоя қилиш комплекс чора – тадбирларини амалга ошириш масалалари ёритилган.

Бугунги кунда ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи замонавий педагогик тадқиқотларнинг асосий йўналишини ташкил этиб, мазкур соҳада республикамиз ва хорижий мамлакатларда қатор илмий изланишлар олиб борилмоқда. Хусусан, оила, оила тарбияси, шахс камолотида оиланинг ўрни, баркамол авлод тарбияси масалалари бўйича С.Нишонова, М.Иномова, О.Мусурмонова, В.Каримова, Д.Шарипова, Д.Ҳолиқов, Э.Сейтхалилов, М.Таирова, Э.Юсупов, Ж.Туленов каби педагог-психологлар, файласуф олимлар илмий изланишлар олиб борган бўлса, соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг тиббий йўналиш жиҳатидан Д.Шарипова, М.Таирова, Э.Сейтхалилов, А.Исимова, Ф.Абдурахимоваларлар ўрганишган. Кузатишларимиз шуни кўрсатдики, ёшларда, хусусан, мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари алоҳида тадқиқот йўналиши сифатида ўрганилмаган, аммо, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантиришнинг айрим масалалари тадқиқотчилар Р.Х.Жўраев, Н.Шодиев, Д.Шарипова, Э.Сейтхалилов, М.Таирова, М.Ф.Зияева, Н.Жалилова, М.Тилововлар томонидан ёритилган.

Мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мактабгача таълим муассасалари, оила ва жамоатчилик ҳамкорлиги муҳим аҳамиятга эга [3]. Мазкур ҳамкорлик негизида МТМ, оила, маҳалла, мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги фаолияти мазмунан такомиллашади; иш шакл ва методлари бойитилади; ўзаро тажриба алмашилади; иш фаолиятида танқидий ва тақлидий ёндошув пайдо бўлади; тарбиявий ишларда такрорлаш,

қайтаришларга йўл қўйилмайди; тарбия жараёни сифат кўрсаткичлари ўсади; ўзаро ҳамкорликнинг яхлит механизми яратилади; мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини тарбиялашдаги давр талаби, таълим-тарбиявий ишларни илмий, амалий, юқори савияда ўтказиш имконияти вужудга келади.

Мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ўзаро ҳамкорлик самарадорлиги ўзига хос хусусиятларга эга [4]. Улар қуйидагилар:

- мактабгача таълим муассасаларида шаклланган билим, малака ва кўникмалар мустаҳкамланади, мазмунан бойитилади, такомиллаштирилади;

- амалга ошириладиган таълим-тарбия ишларининг мазмуни, шакл ва методлари мавжуд ютуқлар эмас, балки камчиликлар, мактабгача ёшдаги болалар қизиқишлари, интилишлари асосида ташкил этилади;

- фаолиятда изчиллик, доимийлик, жамоатчилик фикрига таянишнинг устунлиги;

- тарбиявий иш натижаларини баҳолашда жамоатчилик мониторинги ўрнатилади.

Мавжуд муаммонинг амалиётдаги аҳволи ўрганилган ва таҳлил этилганда шу нарса маълум бўлдики, оила, маҳалла, МТМлар ҳамкорлигида олиб бориладиган тарбиявий тадбирлар самарадорлигига салбий ёндошув талаб этилади.

- мактабгача ёшдаги болаларнинг маънавий-ахлоқий, тиббий-ижтимоий жиҳатдан мактаб ҳаётига тайёрлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасидаги билимларини оширишга қаратилган таълим-тарбия ишлари самарадорлигининг пастлиги;

- оила ва МТМларда мактабгача ёшдаги болаларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган буклетлар, рисолалар ва эслатмалар ва методик материалларнинг етарли даражада эмаслиги;

- ота-она оиладаги фарзандининг турмуш тарзини, истеъдодини, қизиқиш ва қобилиятларини билиши ва рўёбга чиқаришга етарлича эътибор бермаётганлиги;

- мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини асрлар давомида шаклланган миллий анъаналар, умуминсоний қадриятларга етарлича эътибор бермаслик;

- ота-оналар, тарбиячилар тиббий саводхонлигининг талаб даражаида эмаслиги;

- тарбиячилар соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида олиб бориладиган тарбиявий иш шакл ва методларидан бехабарлик;

- мазкур муаммо бўйича педагогика, психология, жисмоний тарбия фанларидан илмий тадқиқот ишларининг камлиги ва бошқалар.

Мазкур камчиликларни олдини олишда оила, маҳалла, мактабгача таълим муассасалари ҳамкорлигида олиб бориладиган таълим-тарбиявий ишлар режали, соғлом турмуш тарзининг маълум бир қиррасига йўналтирилган, талаб ва эҳтиёж асосида ташкил этилган, миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида мазмунан шакллантирилган, тарбия объектининг ёш ва индивидуал психологик хусусиятларини оилаларнинг санитария ва гигиеник ҳолати муаммоларини инобатга олган ҳолда анъанавий ва ноанъанавий шаклларда таълим-тарбиявий ишларни ташкил этиш ҳам педагогик талаб ҳисобланади.

Тажрибаларнинг кўрсатишича, мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида махсус занжир шаклланган бўлиб, улар ўртасидаги бирор бўғинда узилиш бўлса, таълим-тарбиявий ишда узлуксизликни таъминлашда кутилган натижага эришиш мумкин эмас.

Мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш негизида оила, маҳалла, МТМлар ўзаро ҳамкорлигисиз кўзланган натижага эришиши мумкин эмас[2]. Бевосита мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш масалалари билан шуғулланувчи субъектлар уларга тарбиявий тадбирларни ташкил этиш,

бошқариш, раҳбарлик қилиш, натижасини баҳолаш, мониторинг қилишда яқиндан ёрдам беради.

Мазкур занжир мазмуни ва унинг самарадорлиги тарбиявий тадбир учун танланадиган мавзу, илмий-методик манбаларга боғлиқ. Улар: инсон маънавий ва жисмоний саломатлиги, соғлом турмуш тарзига оид илмий-методик, оммабоп адабиётлар; қадимги ва Ўрта аср мутафаккирлари мероси, интернет материаллари; илғор иш тажрибалар, фан ютуқлари намуналари; кўргазмали воситалар (плакатлар, буклетлар, тарқатма материаллар) бўлиши мумкин.

Ҳамкорлик занжири асосида ўтказиладиган тарбиявий тадбирларнинг муваффақияти ташкилотчи-тарбиячиларнинг тайёргарлик даражаси, дунёқараши, давр талабига мослиги, ҳозиржавоблиги, билим савияси, тажрибаси, ўз устида ишлаши, масъулият ва имконият даражаси, ижодкорлиги, ишга муносабати, натижани олдиндан кўра билиши, фидойилиги, янгиликларга муносабатига боғлиқ.

Мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришда:

- мактабгача ёшдаги болаларнинг қизиқишлари, интилишларини қўллаб-қувватлаш, муаммоларини ҳал этишда давлат ва жамаот ташкилотлари ролини кучайтириш;

- оила, маҳалла, МТМлар ҳамкорлигида мактабгача ёшдаги болаларни оилада соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида олиб борилаётган ишларнинг доимий мониторингини олиб бориш ва тегишли чора-тадбирларни белгилаш, уларнинг назоратини кучайтириш;

- оила аъзоларининг саломатлигини сақлаш, мактабгача ёшдаги боалларнинг жисмоний жиҳатдан соғлом ўсишини таъминлаш;

- оилада фарзандларни ҳар томонлама руҳий, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан тўғри тарбиялаш;

- фарзандларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларини таъминлаш;

- фарзандларни миллий ва умуминсоний қадриятларга ҳурмат, оила анъаналари ва урф-одатларига садоқат руҳида тарбиялаш;

- оила аъзоларининг ўзаро муомала маданиятини, эр-хотин, ота-она ва фарзандлар ўртасидаги соғлом маънавий муҳитни таркиб топтириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш;

- фарзандларга соғлом турмуш тарзи ҳақида доимий маълумот бериб бориш;

- оиланинг иқтисодий жаҳатдан тўла таъминланишига эришиш каби масалаларни ёшлар онгига сингдириш юзасидан тарбиявий тадбирларни амалга ошириш тақозо этилади.

Шунингдек, ҳамкорлик мазмуни самарадорлигини таъминлашда:

- мактабгача таълим муассалалари, оилалар, маҳаллаларда кундалик режимга риоя этиш, соғлом турмуш тарзининг аҳамиятини, жисмоний тарбия ва спортнинг инсон ҳаётидаги ўрнини экологияни шахс саломатлигига таъсирини ёшлар ўртасида никоҳнинг муқаддаслигини кенг тарғиб қилиш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, таълим муассасаларида ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш бўйича махсус курсларнинг ўқитилишига нисбатан талабни кучайтириш зарур.

Хулоса

Хулоса ўрнида шуни такидлаб ўтилган ижтимоий муаммоларни ҳал этиш, мактабгача ёшдаги болалар билан олиб бориладиган соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасидаги тадқиқотларнинг самарали технологияларини ишлаб чиқиш ва доимий мониторингини олиб бориш жамият тараққиётини таъминлашда уларнинг тутган ўрнини белгилаб бериш имконини беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1.”Илк кадам ” Давлат дастури. Т.: 2018.

2.Махкамжонов К.М., Туленова Х. Фарзандларимиз соглом булишини истасангиз. –Т.: 1995.

3.Мунавваров А.К. Оила педагогикаси. –Т.: Укитувчи, 1994.

4.Юсупова П. Мактабгача тарбия педагогикаси. –Т.: Укитувчи, 1993.