

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ ТАШКИЛОТИДА ЧИНИҚТИРИШ СОЎЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7480509>



ELSEVIER



Foundation of Advanced Research Scholars

Абдуллаев Гофуржон Рахимжанович

Наманган давлат университети, Физиология кафедраси профессори, биология
фанлари доктори

e-mail : gafurjan_raximjanovich@mail.ru

Тўраев Ахрорбек Тождинович

Андижон давлат Педагогика институти
Жисмоний кафедраси ўқитувчиси e-mail: torayevaxrorbek@gmail.com



Abstract: Мақолада Ўзбекистонда мактабгача таълим соҳасидаги ўзгаришлар, шунингдек, болалар саломатлигини мустахкамлашнинг турли йўллари ва усуллари, жумладан, чиниқтириш ҳақида маълумотлар келтирилган. Уни қўллашда фақат тизимли, мунтазам, ота-онанинг қўллаб-қувватлаши билан маълум муваффақиятга эришиш мумкин, чунки чиниқтириш жараёни ўзаро боғлиқ ва бир-бирини тўлдирадиган бутун фаолият мажмуасидир.

Keywords:... мактабгача таълим, соғлиқни сақлаш, чиниқтириш, тамойиллар, тарбиячиларнинг тайёргарлиги

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Received: 22-12-2022

Accepted: 22-12-2022

Published: 22-12-2022

ЗАКАЛИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Foundation of Advanced Research Scholars

Abstract: В статье приведены данные о преобразованиях в сфере ДОУ Узбекистана, а также о различных способах и методах укрепления детского здоровья, в том числе закаливания. Только при систематичности, регулярности, поддержки родителей его применения можно обеспечить определённые успехи, так как процесс закаливания – это целый комплекс мероприятий, взаимосвязанных и взаимодействующих друг друга.

Keywords:... дошкольное образование, здоровье, закаливание, принципы, подготовленность воспитателей.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Received: 22-12-2022

Accepted: 22-12-2022

Published: 22-12-2022

HARDENING IN KINDERGARTEN AS A MEANS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE



Foundation of Advanced Research Scholars

Abstract: The article provides data on the transformations in the field of preschool education in Uzbekistan, as well as on various ways and methods of strengthening children's health, including hardening. Only with the systematic, regular, parental support of its use can certain success be ensured, since the hardening process is a whole range of activities that are interrelated and complementary to each other.

Keywords:... preschool education, health, hardening, principles, preparedness of educators.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Received: 22-12-2022

Accepted: 22-12-2022

Published: 22-12-2022

.Республикамизда амалга оширилаётган ислохотлардан асосий мақсад ва уларни ҳаракатлантирувчи куч – инсон, унинг баркамол ривожланиши, янгича фикрлаши унинг ижтимоий хулқи ҳисобланади.

Республикамиз ривожланган давлатлар қаторига етиши учун барча имкониятлар яратилди. Жумладан, таълим-тарбия соҳасида амалга оширилаётган вазифаларимизнинг барчаси ўсиб келаётган ёш авлодни жисмонан ва маънавий соғлом қилиб тарбиялашга қаратилган.

Мактабгача таълим узлуксиз таълим тизимининг асосидир. 2017 йилгача бу соҳага тегишли эътибор берилмаган. Бугун ҳамма нарса кескин ўзгарди. Шундай қилиб, мактабгача таълим соҳасида ягона давлат сиёсатини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш, болаларни мактабгача таълимга босқичма-босқич тўлиқ қамраб олиш мақсадида Президентнинг 2017-йил 30-сентябрдаги "Мактабгача таълим тизимини бошқаришни тубдан такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида"ги қарори қабул қилинди. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги ташкил этилди [3].

Ёш авлоднинг ҳар томонлама камол топиши, ижодий салоҳиятини тўла рўёбга чиқариши учун қулай шарт-шароит яратиш Мактабгача таълим вазирлигининг ташкил топиш давридаги асосий вазифаси эди. Эндиликда жаҳон тажрибасини ҳисобга олган ҳолда болаларнинг интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожланиши учун шарт-шароитлар яратилмоқда. Ўз навбатида, республикада давлат ва нодавлат мактабгача таълим муассасалари ўртасида соғлом рақобат муҳитини яратиш туфайли барча болаларни мактабгача таълимга босқичма-босқич қамраб олиш амалга оширилмоқда, солиқ имтиёзлари ва преференциялар берилмоқда, бюджетдан субсидиялар ажратилмоқда [5].

Ўзбекистонда 13,5 минг мактабгача таълим муассасаси фаолият кўрсатмоқда. Жорий йилда Мактабгача таълим вазирлиги болаларни қамраб олиш даражасини 2018 йилдаги 37,7 фоиздан 52 фоизга оширди. 2020-йилда бу кўрсаткич 59,5 фоизни ташкил этди, 6 ёшли болаларнинг 85,2 фоизини йиллик мажбурий таълимга қамраб олиш режалаштирилган.

Мактабгача таълимнинг жамият ҳаётидаги аҳамиятини ортиқча баҳолаб бўлмайдди, чунки бу тизим ёш авлодни тарбиялашнинг энг муҳим бўғинидир. Шубҳасиз, мактабгача таълим Ватанимизнинг буюк келажаги учун мустаҳкам пойдевор кўяди. Фарзанд тарбиясида, албатта, оила асосий рол ўйнайди. Айни пайтда мактабгача таълим ташкилотининг бу борадаги аҳамияти тобора ортиб бормоқда.

Соғлом авлодни тарбиялаш замонамизнинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Уни амалга ошириш учун болалар саломатлигини яхшилаш учун чиниқтириш чоралари қўлланилади [6].

Чиниктириш ҳар қандай ёшдаги инсон учун соғлом турмуш тарзининг муҳим элементиدير. Аммо организмлари атроф-муҳит шароитидаги кескин ўзгаришларга тезда етарлича жавоб бериш қобилиятини ривожлантирмаган болалар учун алоҳида аҳамиятга эга. Болалар катталарга караганда тезроқ қизиб кетишади, намликка ултрабинафша нурларга нисбатан сезгир. Эрта ёшда чиникишни бошланган болалар камроқ касал бўлишади ва болалар боғчасига кирганларида мослашишга дош бериш осонроқ бўлади [7].

Чиникишнинг асосий тамойиллари:

- чиникишни тўлиқ соғлиқ ҳолатида бошлаш керак;
- чиникиш жараёнларининг интенсивлиги ва давомийлиги боланинг мойиллигини ҳисобга олган ҳолда аста-секин ўсиб бориши керак;
- чиникишнинг таъсири уни амалга оширишнинг тизимли хусусиятига боғлиқ;

Ҳавони чиниктириш процедуралари одатдаги кундалик режимга киритилган бўлиши зарур:

- болани кийинтирганда ва эрталабки машқлар пайтида ҳаво ванналари;
- тоза ҳаво билан яхши шамоллатилган ётоқхонада ухлаш (очиқ ойналар, вентиляция);
- хонада оптимал ҳарорат режимини сақлаш (ҳарорат + 18 ... 20 ° С)
- ҳар қандай об-ҳавода тоза ҳавода 3-4 соат тоза ҳар куни юриш боланинг терморегуляция механизмини яхшилаиди, уни ҳарорат, намлик, ҳаво ҳаракатининг ўзгаришига мослаштиради;

- кийим енгил, ҳаракатни чекламайдиган, сунъий ва синтетик материалларнинг минимал миқдори билан бўлиши керак;

Болани чиниктиришнинг асосий қоидалари:

- Йилнинг исталган вақтида чиниктиришни бошлаш мумкин.
- Чиникиш фақат тизимли равишда амалга оширилганда самарали бўлади;
- Чиникиш таъсирининг давомийлиги ва кучини кескин ошириш мумкин эмас. Секин-асталик тамойилининг бузилиши болада терморегуляция бузилиши ва касалликка олиб келиши мумкин.
- Агар бола касал бўлса, процедураларни бошламаслик керак.
- Чиниктириш муолажаларининг самарадорлиги, агар улар комплекс тарзда амалга оширилса, ортади.

Болага процедура ёқиши, ижобий ҳис-туйғуларни уйғотиши керак. Еҳтиёткорлик, босқичма-босқичлик, тизимлилик - болани жиловлашда катъий риоя қилиш керак бўлган учта тамойил.

Самарали чиниктириш чоралари физиотерапия машқлари ва массаж бўлиб, улар малакали мутахассислар томонидан амалга оширилади.

Чиниқтириш кўшлаб болалар учун амалга оширилиши мумкин, лекин биринчи навбатда педиатрга мурожаат қилиш керак, чиниқтириш юқларини оширишда маълум бир кетма-кетликка риоя қилиш тавсия этилади.

Болалар боғчасида чиниқтириш процедуралари болага тавсия этилмаганда бир қатор ножўя ҳолатлар мавжуд, хусусан:

- агар касаллик ёки профилактик эмлашдан кейин беш кун ўтмаган бўлса;

- сурункали касалликнинг кучайишидан икки ҳафта ўтмаган бўлса;

- кечқурун болада ҳароратнинг кўтарилиши кузатилса.

Шундай қилиб, мактабгача таълим муассасасида болалар танасини мустаҳкамлаш ва ҳаракатларини ривожлантиришга қаратилган соғломлаштириш ва чиниқтириш тадбирлари мажмуаси боланинг таянч-ҳаракат тизимини мустаҳкамлаш ва ривожлантиришдан ташқари, қон ва лимфа айланишини яхшилайдди, нафас олишни чуқурлаштиради ва вентилляцияни яхшилайдди, ўпканинг, овқат ҳазм қилиш ва чиқариш функцияларини оширади, метаболизмни яхшилайдди. Буларнинг барчаси боланинг танасининг ўсиши ва ривожланишига ижобий таъсир қилади.

Боланинг гигиена асослари ва бошланғич тиббий маълумотларини билиши соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун асос бўлиб, бу ўз навбатида мактабгача таълим муассасасида ва оилада ўтказиладиган барча тадбирларининг самарадорлигига ёрдам беради.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Агаджанова С.Н. Закаливание организма дошкольника // Москва – 2011.

2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы // Москва – 2013.

3. Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 19 июлдаги 528-сон қарори 1-илова // Тошкент – 2017.

4. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко // Воронеж – 2007.

5. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия Т.Усмонхўжаев, Х.Мелиев, М.Нуриддинова, А.Олимов. // Тошкент – 2019.

6. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия Т.С.Усмонхўжаев, С.Т.Исломова // Тошкент – 2006.

7. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш. Л.З. Холмуродов // Чирчиқ – 2021.

8. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Г.В. Каштанова // Москва – 2006.

9. Оздоровительная работа в ДОУ. Г.А. Широкова // Ростов-на-Дону - 2010.
10. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М.Новикова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.