



## МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА БОЛАЛАР ОРАСИДА ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

*Imamova Nilufar Zabiyyulla qizi*

*Nizomiy nomidagi TDPU "Maktabgacha ta'lim texnologiyalari kafedrasida" o'qituvchisi p.f.f.d PhD*

Bolalar kunning ko'p qismini maktabgacha ta'lim tashkilotida o'tkazganligi sababli bolani sog'lom, mazali, chiroyli, eng muhimi, sog'lom ovqatlanishga o'rgatish tarbiyachilarning zimmasidagi vazifalardan hisoblanadi. To'g'ri va chiroyli ovqatlanish saboqlari yoshlikdan boshlanadi. Bola nafaqat stolda o'zini to'g'ri tutishni, balki qoshiqdan to'g'ri foydalanishni, ozoda va xushmuomala bo'lishni ham o'rganadi.

Bola ovqatlaniganidan keyin ishlatilgan idishlar darhol olib tashlanadi. Ba'zi tarbiyachilar bolalar ovqatlanishiga variativ yondashishlari mumkin. Masalan, bolalar har doim tozalikka da'vat etiladi. Misol uchun, qaynatilgan piyoz, sabzi yoki karamni yoqtirmaydigan ko'plab bolalalar ularni enaga tomonidan oldindan tayyorlangan plastinka ustiga qo'yishadi. Shu bilan birga, tarbiyachilar tarbiyalanuvchilar bilan ishlashlari kerak, ularni suyuqlik bilan birga barcha quyuq ovqatni yeyishga o'rgatishlari kerak. Haddan tashqari holatlarda, piyozning bir bo'lagi tarelkangizning chetiga qo'yilishi mumkin.

Peshindan keyin choy uchun stol nonushta uchun bo'lgani kabi tuzaladi faqat farqi, saryog' berilmaydi. Stolda madaniy va gigienik ko'nikmalarni shakllantirish orqali bola ulg'aygan sari dasturxon odobi yaxshilanadi.

Kichik yoshdagi bolalar yoshi va tartibga hali ko'nikmaganligi tufayli har qanday holatda o'tirishadi, maydalangan narsalarni stolga sochib, suhbatlashishga harakat qilishadi - bu hamma joyda emas, albatta, lekin bu odatiy holat. Va kattaroq guruhni oling: bolalar jimgina o'tirishadi va ovqatlanishadi, [hech kim suhbatlashmaydi](#), hech kim kulmaydi. Ovqatlangandan so'ng, ular salftka bilan qo'l va og'iz sohasini artib, enagaga minnatdorchilik bildiradilar. Kichik yosh guruhidagi bolalarga quyidagilar o'rgatiladi:

- ovqatdan oldin qo'llarni yuvish va sochiq bilan quritish (kattalarning yordami bilan);
- stulda to'g'ri o'tirish;
- stakandan yoki piyoladan to'g'ri foydalanish, suyuqlik to'kilmaligi uchun uni ushlab turish, asta-sekin ichish;



- qoshiqdan foydalanish,
- ovqatni non bilan yeyish;
- ovqatdan keyin salfetka bilan artib olish;
- ovqatdan keyin minnatdorchilik bildirish.
- ovqatni tugatgandan so'ng, stolni qoldiring va stulni to'g'rilab qo'yish.

Maktabga tayyorlov guruhining bolalari stolda o'zini tutish madaniyati bo'yicha olingan ko'nikmalarni mustahkamlaydilar: ular tirsaklarini qo'ymaydilar, to'g'ri o'tiradilar, ovqatni yaxshilab chaynaydilar, qoshiqni to'g'ri ishlatadilar. Ovqatlanish madaniyatini singdirish shakllari haqida so'z yuritsak, bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotida ovqatlanish madaniyatini singdirish shakllari xilma-xildir.

Ulardan biri majburiyatdir. Bolalar navbatchilikni ikkinchi kichik guruhdan, o'quv yili oxirida boshlaydilar. Navbatchi enagaga u ovqatlanadigan dasturxon yozishda yordam beradi. Tarbiyachi yordamchisi stolni tartibga soladi, salfetkalar, qoshiqlar qo'yadi, non idishlarini qo'yadi. O'rta guruhda bolalar dasturxon tuzish ko'nikmalarini mustahkamlaydilar. Yilning ikkinchi yarmida vazifalar qo'shiladi: tarbiyachi ilgari stolga qo'ygan likopchalarni tartibga soladi, salfetkalarni stakanlarga qo'yadi, ovqatdan so'ng bo'lak non va stakanlarni olib tashlaydi.

Katta va tayyorgarlik guruhlarida navbatchilar o'zlari dasturxon tuzib, ovqatdan keyin tozalashlari mumkin. Navbatchilarning vazifalari nafaqat idishlarni tartibga solishni, balki, masalan, salfetkalarini yig'ishni ham o'z ichiga oladi. Ushbu faoliyat qo'lning nozik motorika ko'nikmalarini rivojlantirish uchun juda qulaydir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotilarida yegulik tayyorlash mashg'ulotlari tashkil etiladi. Uning doirasida salatlar tayyorlash, soma, pechenyelar pishirish, idish-tovoqlarni bezash bo'yicha turli mahorat saboqlari o'tkazilmoqda, boshqa mamlakatlardan bizga kelgan pazandalik imtiyozlari va an'analari haqida suhbatlar o'tkazilmoqda.

Ma'lumki, ishtaha ko'p jihatdan taomning qanchalik "mazali" ko'rinishiga, dasturxonning chiroyli tuzilganiga bog'liq. Shu munosabat bilan ko'pincha bolalar maktabgacha ta'lim tashkilotilarida eng yaxshi xizmat ko'rsatish uchun tanlovlar e'lon qilinadi.

Ovqatlanish bolaning o'sishi va rivojlanishi jarayonida muhim rol o'ynaydi, uning salomatligi uchun katta ahamiyatga ega. Yosh bolalarning temir, selen, yod, rux, kaltsiy va boshqalar bilan etarli darajada ta'minlanmaganligi [aql-zakovat](#), tayanch-harakat tizimi yoki umuman biriktiruvchi to'qima, reproduktiv sohaning shakllanishidagi sezilarli buzilishlarga, jismoniy faoliyatning pasayishiga asos bo'lishi mumkin va hokazo. Shuning uchun, maktabgacha yoshdagi bolalarning



ratsional va to'ymli ovqatlanishi bolalarning sog'lom bo'lishi, normal o'sishi va to'g'ri rivojlanishining garovidir. Oziqlanish kun tartibining ajralmas qismidir. Bolalarning ovqatlanishi bilan bog'liq butun jarayon katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Ovqatlanish jarayonida "ovqatlanish estetikasi" tushunchasini o'z ichiga olgan hamma narsa katta ahamiyatga ega.

Bolada to'g'ri ovqatlanish odatlari qanchalik erta shakllansa, ular shunchalik mustahkam mustahkamlanib, odatga aylanadi. Bolada ovqatni iste'mol qilishga ijobiy munosabatda bo'lishi muhim, shuning uchun u ovqatlantirish vaqtida u bezovtalanmaydi va charchamaydi. Buning uchun pedagoglar guruhda xotirjam muhit yaratish haqida g'amxo'rlik qilishlari kerak. Ovqatlanishdan oldin siz shovqinli o'yinlardan, bolalarda ovqat hazm qilish sharbatlarini ishlab chiqarishni sekinlashtiradigan va oziq-ovqat refleksini bostiradigan kuchli taassurotlardan qochishingiz kerak. Keyingi ovqatdan 20-30 daqiqa oldin bolalar yurishdan qaytariladi yoki mashg'ulotlar va o'yinlarni to'xtatadi. Bu vaqt bolalarda ovqatlanish uchun qulay bo'lgan ma'lum bir kayfiyatni yaratish uchun ishlatiladi. Ovqatlanishdan oldin bolalar kiyim-kechaklarini tartibga soladilar, qo'llarini yaxshilab yuvadilar, navbatchilar dasturxon tuzishda qatnashadilar. Har bir bolaning stolda doimiy joyi bor. Ovqatlanish paytida bolalarda yaxshi kayfiyatni yaratish muhimdir. Ovqatlar chiroyli tarzda taqdim etiladi, [juda issiq emas](#), lekin sovuq ham emas. Idishlarni bezash uchun yangi ko'katlar, yorqin rangli sabzavotlar, mevalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ovqatlanish jarayonida o'qituvchi bolalarni shoshilmasligi, ularni begona suhbatlar, sharhlar bilan chalg'itmasligi kerak. Oziqlantirish vaqtida bolalarga ovqatning yoqimli ko'rinishi, ta'mi, hidi, foydaliligi haqida gapiriladi, ular har bir bolaning diqqatini ovqatga qaratishga harakat qiladilar. Bolalarning dasturxondagi xulq-atvorini kuzatish, tozalik va ozodalikni kuzatish, ovqatni yaxshilab chaynashga, katta-katta yutib yubormaslikka, taklif qilingan hamma narsani yeb olishga o'rgatish kerak. Bolalar tomonidan gigiena talablariga rioya qilish ovqatlanish jarayonida tarbiyachining vazifalaridan biridir. Bu, ayniqsa, yosh bolalar guruhlarida faol shakllangan va mustahkamlanganda juda muhimdir. Yosh bolalar stolda jim o'tirishga, salfetkadan mohirona foydalanishga, og'zini yopib chaynashga, ovqatlanayotganda gapirmaslikka o'rgatiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Khasanova, S. T., & Vasila, T. (2023, May). DEVELOPMENT OF IMAGINARY-CREATIVE COMPETENCES IN THE PROCESS OF



- PREPARING FUTURE TEACHERS FOR PROFESSION. In *Next Scientists Conferences* (pp. 84-91).
2. Хасанова, Ш. Т. (2012). Формирование элементов национальной гордости у детей старшего дошкольного возраста посредством архитектурных памятников. *Педагогические науки*, (1), 70-73.
  3. Khasanova, S. (2021). Formation of national pride in children through teaching description of historical monuments in Uzbekistan. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 734-738.
  4. Djamilova, N. N., Khodjimuratova, B. N., Khasanova, S. T., Nurmatova, I. T., & Kim, I. N. (2020). FEATURES OF ORGANIZING STEAM EDUCATION IN UZBEKISTAN. *Solid State Technology*, 63(1s), 1803-1808.
  5. Imamova, N. (2022). IMPORTANCE OF INDEPENDENT ACTIVITY AND CREATIVITY DEVELOPMENT IN TRAINING TEACHERS. *Science and Innovation*, 1(7), 676-679.
  6. Imamova, N. Z. (2022). DEVELOPING THE CREATIVE QUALITIES OF FUTURE TEACHERS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(04), 317-321.
  7. Xalilova Dilnoza Furqatovna. “Maktabgacha ta'lim tashkiloti bo'lajak tarbiyachilarining ijtimoiy kompetensiyasini shakllantirish”. Ta'lim sifati – Yangi O'zbekiston taraqqiyotini yanada yuksaltirishning muhim omili, Qo'qon 21 iyun 2023 yil. 677-679.
  8. Artikbayeva, A. A. (2023). IJTIMOIIY HAMKORLIK ASOSIDA BO'LAJAK TARBIYACHILARNING KASBIY KOMPENTENSIYALARINI RIVOJLANTIRISH. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 4(1), 187-190.
  9. Artikbayeva, A. A. (2023). DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF STUDENTS BASED ON SOCIAL COOPERATION DURING THE QUALIFICATION PRACTICE. *Академические исследования в современной науке*, 2(4), 68-70.
  10. Джамилова, Н. Н., & Имамова, Н. З. (2018). Развитие инициативности у будущих студентов на основе компетентностного подхода. In *Исследование различных направлений современной науки* (pp. 201-204).