

**МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA  
TARBIYALANUVCHILARNING YOZGI SOG'LOMLASHTIRISH  
MAVSUMIDA QUM TERAPIYASINING AHAMIYATI**

---

*Buxoro tumani 43-DMTT metodisti  
Nigina Qurbonova*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning yozgi sog'lomlashtirish mavsumida qum terapiyasining ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Maktabgacha ta'lim tashkiloti, yozgi sog'lomlashtirish mavsumi, qum terapiyasi, suv, ochiq havo, chiniqtirish.

Sog'lom avlodni tarbiyalashda eng avvalo sog'lom muxitni yaratishdir bunda bolaning ovqatlanish tartibi vaxtida uxlashi va gigiyenik talablarni bilishi lozim bo'ladi. Bolaning maktabgacha ta'lim tashkilotida ilk kunlaridan uning bolalarni aniq bir tartibdagi rejimada ertalabki badan tarbiya to'g'ri ovqatlanish darslar va mashg'ulotlarga qatnashish ovqatlanish uxlash tartibi bilan olib boriladi bolalar uyqudan turgach ovqatlanib mustaqil o'yinchoqlar o'ynashlari mumkin bo'ladi.

Insonning jismoniy jihatdan kamol topishiga qaratilgan faol harakat faoliyati mashg'ulotlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. Shug'ullanayotgan kishilarning faoliyati har qanday mashg'ulotda nisbatan mustaqil bo'lgan bir qator elementlardan, ya'ni jismoniy mashqlarning o'zidan, ularni bajarish uchun tayyorgarlikdan, faol dam olishdan va boshqalardan iborat bo'ladi. Bu elementning o'zaro qanday aloqadorligi, ya'ni mashg'ulot mazmuni elementlarning tuzilmasi jismoniy mashq mashg'ulotlari shaklsini tashkil etadi. Bunga mashqlarni bajarish tartibi, shug'ullanuvchi kishilarning o'zaro munosabatlari, tavsifi, ularni uyushtirish va boshqalar kiradi.

Har bir ayrim holatda shakl mashg'ulot mazmuniga mos kelishi kerak. Bu esa mashg'ulotning yaxshi o'tishi uchun zarur asosiy pedagogik qoidalaridan biridir. Masalan, mashg'ulotning mazmuni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, u holda mashqlar ish bilan dam olish qat'iy bir izchillik bilan almashib turadigan muayyan tartibda bajarilishi kerak.

Xuddi shuningdek, mashg'ulotning qanday natija berishi o'quvchilarni uyushtirish, mashg'ulot qay paytda o'tkazilishi, mashq o'tkaziladigan joydan to'g'ri foydalanish kabi holatlarga ham bog'liq. Binobarin, mashg'ulotlarning shakli ularning mazmuniga

faol ta'sir etar ekan. Shakl bilan mazmun birligigina shug'ullanuvchi kishilar faoliyati zarur darajada muvaffaqiyatli chiqishini ta'min etadi, aks holda mashg'ulotlar natijasi tuzuk bo'lmaydi. Hadeb bir xil mashg'ulot shaklidan foydalanaverish shug'ullanayotgan kishilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishni to'xtatib qo'yadi. Eski shakllardan kechib, ularni yangi shakllarga almashtira borish esa, jismoniy tarbiya vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishga imkon beradi.

1.Sog'lomlashtirishning mazmuni va vazifalari haqida umumiy tushunchaga ega bo'lishi;

2.Sog'ligi zaiflashgan o'quvchilar bilan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish;

3.Sog'ligi zaiflashgan o'quvchilar bilan sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'lish;

Maktabgacha ta'lim tizimida tarbiyalanuvchilarning yozgi ta'limini namunali o'tkazish, ularning jismoniy va aqliy salohiyatlarini oshirish, vaqtlarini maroqli o'tkazish, sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish, ta'lim-tarbiya jarayonini uzluksiz olib borish, shuningdek yozgi sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish vazifalari belgilab olindi. Yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlari har yili 1-iyundan 31-avgustgacha davom etib, maxsus moslashtirilgan reja asosida faoliyat olib boriladi. Bunda bolalar ko'p vaqtini toza havoda o'tkazadigan tarzda yaratiladi. Sayr vaqtida bolalarning rivojlanishi uchun turli tadbirlar tashkil etiladi. Chunki, yoz - bolalarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng yaxshi davr hisoblanadi.

Yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida bolalarning sog'ligi, bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish masalalari rejaga kiritiladi. Reja asosida tashkil etilgan chiniqtirish, sog'lomlashtirish, ko'ngilochar tadbirlar bolalarni jismoniy va psixik rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda barcha pedagoglar ishtirok etishlari lozim. Yozgi mashg'ulotlar bolalarda tevarak-atrofga bo'lgan qiziqishlarni, o'z ishlaridan va tabiatdan zavqlanish, ularning jismoniy va aqliy salohiyatlarini oshirish imkonini beradi.

Maktabgacha ta'lim tizimida farzandlarimizning vaqtlarini maroqli o'tkazish, sog'lomlashtirish va chiniqtirish ishlarini davom ettirish lozim. Yozgi sog'lomlashtirish tadbirlarini samarali o'tkazish maktabgacha ta'lim tashkilotining, tarbiyachilarning o'z vaqtida va puxta tayyorgarlik ko'rishiga bog'liqdir. Bu borada bolalar organizmining jismonan sog'lom bo'lishi va chiniqishi uchun zaruriy sharoitlarni yaratish maqsadga muvofiqdir. Buning uchun tarbiyachilar tomonidan otanalarga tavsiyalar onlayn tarzda ham berib boriladi. Tarbiyachilarning asosiy vazifalari

bolalarning maroqli hordiqqa, ijodiy faoliyatga, harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirishdir.

Yozgi sog'lomlashtirish davrida quyidagi vazifalar hal qilinadi: Ushbu vazifalar metodik tavsiyalarga amal qilgan holda tashkil etilishi lozim.

1. Toza havoda bo'lish uchun shart-sharoitlarni yaratish, bolalarning faol harakatlanishini ta'minlash.

2. Bolalarning bo'sh vaqtlarini o'tkazish jarayonlarida musiqiy qobiliyatlarini rivojlantirish.

3. Bolalarda tabiatga ahloqiy munosabatni, mehnatsevarlikni rivojlantirish.

4. Tabiat hodisalarini, jonli va jonsiz tabiat ob'yektlarini kuzatish jarayonida bolalarda hissiy idrokni shakllantirish.

5. Bolalar uchun xavfsiz, rivojlantiruvchi va sog'lomlashtiruvchi muhitni yaratish.

6. Jarohatlanishning oldini olish.

7. Bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish, ijobiy hissiy holatini shakllantirishga hissa qo'shish orqali bolalar salomatligini mustahkamlash.

8. Sayrni to'g'ri tashkil etish, sovuq suv bilan yuvinish, ochiq havoda yengil kiyimda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;

9. Suv, havo va quyosh vannalarini o'tkazish. Bizning hayotiy va kasbiy tajribamiz shuni ko'rsatadiki, suv - bola organizmiga va ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Suvning gigiyenik va fizik ahamiyati bebahodir. Inson organizmning fiziologik jarayonlari va qulay hayot tarzi uchun suvning ahamiyati kattadir. Suv havzasida cho'milishni tashkil etishda bolalar yoshiga alohida ahamiyat berish lozim: kichik va o'rta guruhlarda 15-20 daqiqa, katta va tayyorlov guruhlarida 25 daqiqa. Bolalarga suv havzasida cho'milish faqatgina shifokor-pediatrning ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Havo vannalarini o'tkazishda alohida qoida talab etilmaydi, imkoniyat darajasida ochiq havoda ko'proq sayr qilish tavsiya etiladi.

Faqat quyosh vannalarini qabul qilishda ehtiyot choralarini ko'rish lozim. Bola quyosh vannalarini qabul qilishdan avval bosh kiyim kiygan holda bo'lishi va quyosh ostida uzoq qolmasligi lozim. Quyosh vannasini qabul qilish davomiyligi 7-10 daqiqani tashkil etishi lozim.

Bolalarni yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida rivojlantirish usullaridan yana biri - Qum o'yinlaridir.

Bolalarning o'zaro muloqotlari qum maydonchalarida sodir bo'ladi. Yozgi mashg'ulotlarni qum maydonchalarida olib borilishi ko'proq ta'limiy-tarbiyaviy natija beradi. Qum bilan o'ynaladigan o'yinlar boshqa o'yinlarga nisbatan ma'lum bir maqsadga yo'naltirilgan va barqaror bo'ladi. Aynan shuning uchun qum bilan

o'ynaladigan o'yinlardan korreksion rivojlantiruvchi va ta'limiy o'yinlar sifatida foydalaniladi.

Bundan tashqari yozgi mavsumda har-xil mavzularda tadbirlar, sport musobaqalari tashkil etiladi.

Kun tartibida tashkil etiladigan sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining maqsadi - bolalarning vaqtini sermazmun o'tkazish, ularning ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan hordiq chiqarishlarini ta'minlash orqali har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazishdan iboratdir. Chunki, ilk yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishida jismoniy tarbiya mashqlarining ahamiyati juda kattadir. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalashda ta'limning sistemalilik va izchilligi prinsipiga asoslanish, har bir bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlash va o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday tadbir va musobaqalar bolalarning qaddi-qomatini to'g'ri shakllanishiga, yassi oyoq bo'lib

Xulosa qilib aytganda, bunday yozgi sog'lomlashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish kelajagimiz egalarini aqlan yetuk, jismonan sog'lom bo'lib voyaga yetishlariga puxta zamin yaratadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1.M.X.Tadjiyeva, S.I.Xusanho'jayeva "Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi" Qo'llanma - moliya -iqtisod 2013y

2."Sog'lom avlod dasturi"Qo'llanma -T.2000

3.Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida olib borilayotgan sog'lomlashtirish ishlarni tahlil qilgan xolda.

4. Saloydinov, S. Q. (2021). Paxta tozalash zavodlarida energiya sarfini kamaytirishning texnik-iqtisodiy mexanizmini yaratish. "Academic research in educational sciences", 2(9), 886-889. <https://doi.org/10.24412/2181-1385-2021-9-886-889>

5. Saloydinov, S. Q. (2021). Creation of feasibility studies to reduce energy costs in ginneries. "Экономика и социум", 9(88), 147-149.