

## **Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagoglarning faoliyat mexanizmlar**

Mavluda Baxodir qizi Qodirova  
Namangan davlat universiteti

**Annotatsiya:** Biz pedagoglar bolalarni dars maashg'ulotlari davomida ularni salomatliklariga ham mas'ulit bilan qarashimiz ularga xatti harakatlarni to'g'ri bajarish ko'nikmasini ham o'rgatishimiz lozim. Agar boshlang'ich sinfdanoq o'quvchilar harakatlarning asosiy elementlarni to'g'ri bajarishni o'rganmagan bo'lsalar, bu harakatlarni oxirigacha yetkazishga intilmasalar ular hayot davomida ham yetarli natijalarga erisholmaydilar.

**Kalit so'zlar:** sog'lom fikr, batantarbiya, pedagoglar, ta'lim-tarbiya, layoqat, bilim, ko'nika, malaka, salomatlik, mashg'ulot, texnologiya, pedgogika-psixologiya

## **Mechanisms of activity of pedagogues in the formation of a healthy lifestyle in elementary school students**

Mavluda Bakhodir kizi Kadirova  
Namangan State University

**Abstract:** we, educators, must take care of the health of children during the lessons, as well as teach them the skills of proper behavior. If from the primary school students have not learned to correctly perform the basic elements of movements, without striving to bring these movements to the end, they will not be able to achieve sufficient results even during their lives.

**Keywords:** common sense, batantarbia, educators, education, competence, knowledge, tanning, qualifications, health, training, technology, pedgogics-psychology

Buyuk mutaffakirimiz tabobat olaminig bilimdoni donishmand Abu Ali ibn Sino o'z davrida ayni zamonamizga ta'luqli bo'lgan fikrlarni ibratli va biz pedagoglar, mutaxassislar amal qilishimiz kerak bo'lgan tavsiyalarni aytib o'tganlar. Ulardan sog'lom bo'lish sog'lom fikrlash uchun avvalo badantarbiya bilan, tana salomatligini yaxshilash, mustahkamlash, kasallikning oldini olish va undan forig' bo'lish va boshqa kerakli tavsiyalarni aytib o'tganlar. Bugungi jadal suratlar bilan rivojlangan jamiyatimizda bolalarni zamon talablaro asosida o'qitish ta'lim-tarbiya beish haqida

tinmay aytyapmiz o'zimiz amalyotda qo'llagan texnologiyalar metodikalar va tavsiyalar bermoqdamiz , ammo savol tug'uladi!

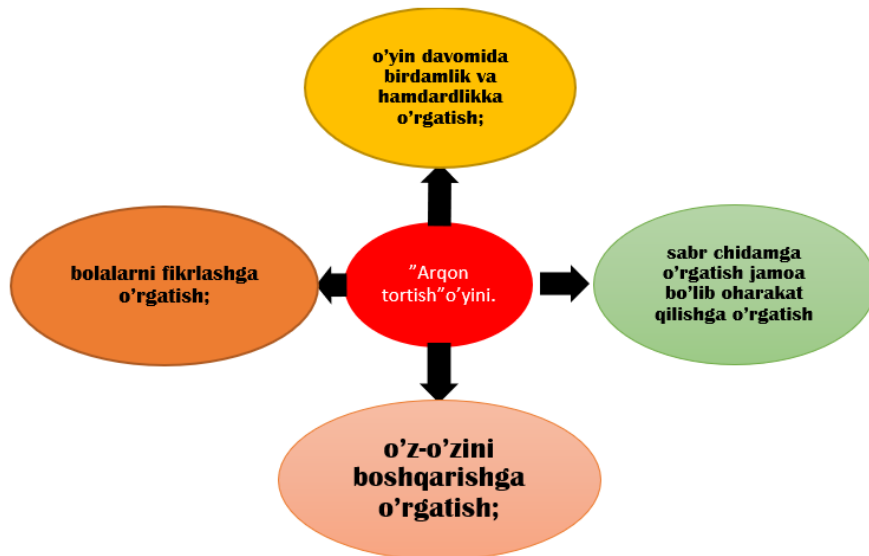
Nima uchun natijasi kafolatlangan texnologiyalar ham natijani amalyotga qo'llash jarayonlarida kutulgan natijani bermayapti?

Buyuk mutafakkirimiz Abu Ali ibn Sino o'z asarlarida tana salomatligi insonni sog'lom fikrlashiga va jamiyat salomatligiga ham katta ta'sir qilishiga doir masalasini ko'p marta uqtirgan hamda asarlarida ifodalagan. Demak pedagoglar dars jarayonlarida natijaga erishish va kafolatlangan ta'lim jarayonini tashkil qilisharida avvalo o'quvchilar o'rtasida sog'lomlashtirish ishlarini tashkil qilishlari, ota - onalarga ham bu haqida yani o'quvchilarning kun tartiblarini to'g'ri tashkil qilishlarida befarq bo'lmasliklarini nazorat qilishlari zarurligi tushuntiriladi. Pedagoglar tashkil qilayotgan dars jarayonlarida kafolatlangan natijaga erishmoqchi bo'lishsa demak sinf xonasida va auditoriyada o'tirgan o'quvchi va talabalrning salomatligiga ham javob berishadi. Bugungi kunda davlatimiz raxbari tomonidan o'quvchi va talabalar ucun maktab va oliy ta'lim muassasalarida ham sharoitlar yetarli qilib berilmoqda, ammo shunday sharoitlarda ham bolaga sog'om turmush tarsi salomatlik asosolari haqida bilimlar berilmasa biz malakali bilimli va saloxiyatli kadrlar yetishtira olmaymiz. Misol keltiradigan bo'lsak an'anaviy shakllangan ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning o'tirgan holatda mashg'ulotlarda ishtirok etishadi. Bu jarayonni bir necha soatlarni tashkil etadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakatli tannafus daqiqalaq mavjud amo bu yetarli emas. Chunki o'sib kelayotgan organizmni kuch bilan bir maqomda ushlab turush ko'p kuch talab qiladi. Pedagoglarda savol tug'uladi unda biz bolalarga qachon ta'lim beramiz?

Biz majburlash orqali ta'limda natijaga erisha olmaymiz biz o'quvchida iqtidorni qobilyatni o'z ixtiyoriga o'z layoqati bilan erkin chiqara olishimiz lozim. Buning uchun esa dars mashg'ulotlarida milliy harakatli o'yinlar, bola ruxiyatiga ta'sir qiluvchi jismoniy mashg'ulotlardan foydalana olishimiz lozim. Buning uchun pedagoglar o'quvchilarni dars vaqtida o'tirish, masg'ulotga ishtirok etish, sog'ligidagi o'zgarish holatlarini nazorat qilishlari, darslarda jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazishlari, ijobiy ta'sir qiladigan harakatlar tartibini tashkil qilishlari, jismoniy tarbiya mashqlariga gavnani to'g'ri tutishga yo'naltirilgan mashqlarni va bundan tashqari bola ruxan dam oladigan mashg'ulotlarni ham kiritishlari zarur. Mashqlarni turli musiqalar ijrosida bajarish yanada ko'proq ijobiy natijalarni samaradorligini oshiradi. Maktabda asosan boshlang'ich ta'lim tizimida o'qishning birinchi kunidan mashg'ulotlarni boshlaboq birinchi sinf o'quvchilarida to'g'ri o'tirishni sog'lom turmush tarzini taybiq qiluvchi mashg'ulotlarni shakllantirishga e'tibor qaratishimiz kerak. Bolalarni umumiy o'rta ta'lim muassasalaridagi o'quv mashg'ulotlarida va uyda uy vazifalarini bajarish, qo'shimcha mashg'ulot jarayonlarida to'g'ri o'tirish holatini nazorat qilishning oddiy usullaridan foydalanish ko'nikmalarini pedagoglar ota-onalar bilan hamkorlikdagi

nazorat qilib borishlari zarur. Pedagoglar bolaning dars jarayonlarida o'tirishini xar bir elementini sabr bilan boshlang'ich sinflarda kuzatishlari dars mashg'utlari orasidagi jismoniy va charchoqni oldini olish va bartaraf etuvchi mashqlarni o'rgatishlari lozim.

Har bir dars jarayonlarida jismoniy tarbiya daqiqalarini musiqa ohangida va ko'tarinki kayfiyatda o'tkazish o'quvchilarning o'quv sifatini, ish layoqatini to'g'ri taqsimlashdan tashqari salomatliklarini saqlash uchun samarali vositalardan biridir. Boshlang'ich sinflarda dars jarayonlarida jismoniy mashg'ulotlarni bajarish bilan bir qatorda "O'zbek milliy o'yinlari" ham asosiy manbalardan biridir. Chunki illi o'yinlar orqali biz o'quvchilarda quyudagi sifatlarni rivojlantiramiz.



Pedagog mutaxassislar bolaning chiniqib borishini nazorat qilish bilan bir qatorda har bir mashg'ulot davomida o'z oldilariga asosiy va umumiy maqsad qo'yishida va mashq qilish jarayonida unga yetish uchun ma'lum harakatlar ketma ketligini amalga oshiradilar o'quvchilar esa mashg'ulotni hamkorlikda bajarish ko'nikmasiga ega boladilar. Yuqorida jadvalda keltirib o'tilgan "Arqon tortish" o'yinini tahlil qiladigan bo'lsak biz jadval orqali bolalarda shakilntirishimiz mumkin bo'lgan umumiy xususiyatlarni keltirib o'tdik, bundan tashqari Bu o'yinda bolalar o'zlarining kuchini sinab ko'rish, naqadar sog'lomligini xis qilishlari, o'zlarining g'alaba uchun qatiyat bilan harakat qilish istaklari, shuningdek yakunida g'oliblikni, rag'bat xis tuyg'ularini xis qilishadi. Tortishuv jarayonida o'quvchilarda sabrli chidamli bo'lish ko'nikmalari va malakalri ham ortadi. O'yin davomida esa bolalar fikrlashadi o'z xatti-harakatlarini haqida tez qaror chiqarishlari va hamkorlikda harakatlarni tashkil qilishni o'rganishadi.

Biz pedagoglar bolalarni dars maashg'ulotlari davomida ularni salomatliklariga ham mas'ulit bilan qarashimiz ularga xatti harakatlarni to'g'ri bajarish ko'nikmasini ham o'rgatishimiz lozim. Agar boshlang'ich sinfdanoq o'quvchilar harakatlarning asosiy elementlarni to'g'ri bajarishni o'rganmagan bo'lsalar, bu harakatlarni oxirigacha yetkazishga intilmasalar ular hayot davomida ham yetarli natijalarga

erisholmaydilar. Boshlangan harakat texnikasini takomillashtirish orqali biz o'quvchi shaxsini shakllantirish bilan bo'g'liq jarayonlarni ham shakllantiramiz.

Xulosa o'rnida buyuk kelajagimiz, ertangi kun vorislarimiz bo'lgan yosh avlodni har tamonlama kamolatga yetishida aqliy va jismoniy sog'lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishning ahamiyati kattadir. Maktab o'qituvchi xodimlari o'quvchilarga nosog'lom turmush tarzining kasalliklarga, azob - uqubatlarga yetaklashini, sog'lom turmush tarzi esa salomatlikka, baxtli umrga yetaklashini targ'ibot qilishlari lozim. Har bir davlatning taraqqiyoti, mustahkamligi ko'p jihatdan yosh avlodning ham jismonan, ham ma'nan sog'lomligiga bog'liq. Fikrlarimni yana mutaffakirimiz Abu Ali ibn Sinoning quyudagi fikrlari bilan yakunlamoqchiman" Kishi salomaligida yugurmasa, kasalligida albatta yuguradi" yoki mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullangan kishi hech qachon dori - darmon ichishiga hojat qolmaydi" - zero bilimli yoshlar avvalo sog'lom bo'lishlari lozim. Shunda sog'lom fikrlay oladilar va o'z iqtidor va layoqatlarini namoyon eta oladilar. Buning uchun biz boshlang'ich sinfdan boshlab ko'nikma va malakalarni shakllantirishimiz lozim.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Т.С.Волосовец,В.А.Маркова, С.А.Аверина СТЭМ-образование детей дошкольного и младшего школьного возраста. М.БИНОМ..Лаборатория знаний 2019.
2. Эвдокимова Е.С. Технология проектирования в ДОУ Е.С.Эвдокимова. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
3. Г.Богдановисх. Дополнительная общеразвивающая программа «Мульт-студия «Мой мир» Свердловская область, 2018 г.
4. Мастер-класс для педагогов «Создание мультфильмов вместе с детьми» [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)
5. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. Science and Education, 3(12), 590-592.
6. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. Science and Education, 4(2), 969-972.
7. Nishonova M.Ya., & Kamolova A.O. (2021). O'SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH. Экономика и социум, (8 (87)), 42-45.
8. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.

9. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. *Science and Education*, 4(5), 988-992.
10. qizi Kamolova, A. O. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. *Science and Education*, 4(5), 988-992.
11. Bannayev, M. S. (2022). O'zbeksitonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. *Science and Education*, 3(6), 701–703
12. Bannayev, M. S. (2021). O'zbeksitonda maktabgacha ta'lim va umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmatning tashkil etish imkoniyati va muammolari. *Science and Education*, 2(7), 293–297.