SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 4
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA RATSIONAL OVQATLANISH KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI

Aminova O‘g‘iloy Daminovna

Osiyo Texnologiyalari Universiteti magistranti

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda ratsional va muvozanatlashgan ovqatlanish ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari, usullari va vositalari keng doirada tahlil qilingan. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida taomlanish madaniyatini yuksaltirish, gigiyenik, madaniy-estetik hamda sog‘lom iste’mol ko‘nikmalarini tarkib toptirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar, integratsiyalashgan mashg‘ulotlar va oila bilan hamkorlik tizimining o‘rni yoritilgan. Maqolada shaxsiy namuna va ta’limiy o‘yinlar samaradorligi ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar

maktabgacha yosh, ratsional ovqatlanish, pedagogik shart-sharoitlar, o‘yin texnologiyalari, oila va MTT hamkorligi, gigiyenik malaka, iste’mol madaniyati.

Abstract

This scientific article comprehensively analyzes the pedagogical conditions, methods, and tools for developing rational and balanced nutritional skills in preschool children. It emphasizes the role of modern pedagogical technologies, integrated classes, and the system of cooperation with families in enhancing the eating culture and establishing hygienic, cultural-aesthetic, and healthy consumption skills in preschool educational organizations. The effectiveness of personal example and educational games is scientifically justified in the paper.

Keywords

preschool age, rational nutrition, pedagogical conditions, game technologies, family and preschool cooperation, hygienic skills, consumption culture.

Аннотация

В данной научной статье всесторонне анализируются педагогические условия, методы и средства формирования навыков рационального и сбалансированного питания у детей дошкольного возраста. Освещается роль современных педагогических технологий, интегрированных занятий и системы сотрудничества с семьей в повышении культуры питания и формировании

гигиенических, культурно-эстетических навыков и навыков здорового потребления в дошкольных образовательных организациях. В статье научно обоснована эффективность личного примера и развивающих игр.
Ключевые слова
дошкольный возраст, рациональное питание, педагогические условия, игровые технологии, сотрудничество семьи и ДОО, гигиенические навыки, культура потребления.

Kirish

Inson salomatligi, uning jismoniy va intellektual salohiyati shakllanishida to‘g‘ri va muvozanatlashgan ovqatlanish eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi davr (3 yoshdan 7 yoshgacha) bolaning a’zolari va tizimlari shiddat bilan rivojlanadigan, immun tizimi mustahkamlanadigan hamda kelgusi hayoti uchun poydevor bo‘luvchi odatlar zaxirasi shakllanadigan muhim bosqichdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, bolalik davrida noto‘g‘ri shakllangan ovqatlanish odatlari kelajakda semirish, qandli diabet, gipovitaminoz hamda oshqozon-ichak trakti kasalliklarining kelib chiqishiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri zamin yaratadi.

Ratsional ovqatlanish — bu organizmning fiziologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda, uning ozuqa moddalari (oqsil, yog‘, uglevod, vitaminlar, makro va mikroelementlar) hamda energiyaga bo‘lgan ehtiyojini to‘liq qoplaydigan muvozanatlashgan taomlanish tizimidir. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarga faqat belgilangan taomnomani taqdim etish yetarli emas, balki ularda ushbu taomlarni ongli ravishda va madaniyatli tarzda iste’mol qilish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda ratsional ovqatlanish madaniyatini tarbiyalashning eng samarali pedagogik shart-sharoitlari tizimli ravishda tadqiq etiladi.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u faqatgina tushuntirish ishlaridan iborat emas. Bu jarayon bolaning psixologik, yosh va individual xususiyatlariga mos keladigan tizimli pedagogik yondashuvni talab etadi. Quyida ushbu ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish imkonini beruvchi asosiy pedagogik shart-sharoitlarni tahlil qilamiz.

1. Integratsiyalashgan ta’limiy-tarbiyaviy muhitni loyihalash. Bolalarda ovqatlanish madaniyatini faqatgina oshxonada, taomlanish vaqtida tarbiyalash kutilgan samarani bermaydi. Ratsional ovqatlanish mavzusi maktabgacha ta’lim dasturidagi barcha yo‘nalishlar va mashg‘ulotlar tizimiga integratsiya qilinishi zarur. Masalan, “Atrofimizdagi olam” va “Tabiat bilan tanishish” mashg‘ulotlarida meva va sabzavotlarning vitaminlarga boyligi, ularning inson organizmi uchun foydasi qiziqarli ko‘rinishda o‘rgatiladi. “Nutq o‘stirish” mashg‘ulotlarida esa xalq og‘zaki ijodi namunalari — ertaklar, maqollar, matallar va topishmoqlar orqali nonni e’zozlash, oziq-ovqatlarni isrof qilmaslik tuyg‘ulari emotsional tarzda singdiriladi. Tasviriy faoliyat mashg‘ulotlarida (rasm, loyihalash, applikatsiya) bolalar o‘zlari yoqtirgan foydali mahsulotlarning shakllarini yasash orqali vizual va sensor tajribaga ega bo‘ladilar.

2. Zamonaviy o‘yin texnologiyalaridan unumli foydalanish. Maktabgacha yoshdagi bolaning yetakchi faoliyati o‘yin bo‘lganligi sababli, har qanday qat’iy qoida va quruq nasihatlar bolada qarshilik yoki zerikish uyg‘otishi tabiiy. Shu sababli, sog‘lom ovqatlanish qoidalarini o‘yin orqali o‘rgatish yuqori natija beradi. Pedagogik amaliyotda syujetli-rolli o‘yinlar (masalan, “Sog‘lom kafe”, “Meva-sabzavotlar do‘koni”, “Oshpazlar musobaqasi”) orqali bolalar stol bezatish, taomlarni gigiyenik jihatdan toza tayyorlash va foydali mahsulotlarni tanlashni amaliy ijro etadilar. Didaktik o‘yinlar esa (“Nima foydali, nima zararli?”, “Ta’midan top”, “Sehrli xalta”) bolalarning oziq-ovqat mahsulotlari haqidagi nazariy bilimlarini tizimlashtirishga va tezkor fikrlashga o‘rgatadi.

3. Estetik va psixologik qulay ovqatlanish muhitini yaratish. Ovqatlanish xonasining jihozlanishi va umumiy muhit bolaning ishtahasiga hamda ovqatlanish ko‘nikmalariga bevosita ta’sir qiladi. Stollar va stullar bolalarning bo‘y-bastiga mos, gigiyenik jihatdan xavfsiz bo‘lishi, idish-tovoqlar jozibali, toza va bolalarga estetik zavq bag‘ishlaydigan ko‘rinishda bo‘lishi lozim. Eng muhimi, taomlanish vaqtida tarbiyachi va enaga tomonidan bolaga nisbatan psixologik tazyiq o‘tkazilmasligi kerak. “Tezroq ye!”, “Idishingda ovqat qolmasin!”, “Yemasang o‘yinga qo‘ymayman” kabi majburlash metodlari bolada ovqatlanish jarayoniga nisbatan salbiy munosabat (nevrotik ishtahasizlik) shakllanishiga olib keladi. Muhit sokin, yoqimli va me’yoriy muloqotga asoslanishi shart.

4. Pedagog va MTT xodimlarining shaxsiy namunasi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga taqlidchanlik xususiyati juda kuchli xosdir. Tarbiyachining o‘zi ovqatlanish qoidalariga rioya qilishi, bolalar bilan birga stol atrofida madaniyatli o‘tirishi, taomlarning mazasi va foydaliligini ta’kidlab ishtaha bilan iste’mol qilishi bolalar uchun eng oliy dasturulamal vazifasini o‘taydi. Agar pedagog o‘zi nosog‘lom taomlarni (masalan, tezkor tayyorlanadigan chips yoki gazli ichimliklar) iste’mol qilsa, uning bolalarga bergan tavsiyalari pedagogik kuchini yo‘qotadi.

5. Maktabgacha ta’lim tashkiloti va oila hamkorligining uzviyligi. Bolada ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini mustahkam qaror toptirishda oila muhiti hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Agar bog‘chada bola barcha gigiyenik va madaniy qoidalarga amal qilsa-yu, biroq uyda ota-onalar bunga e’tibor bermasdan, televizor yoki telefon qarshisida tartibsiz taomlanishga yo‘l qo‘ysa, bog‘chada shakllangan ijobiy dinamika yo‘qqa chiqadi. Shu sababli, MTT pedagoglari ota-onalar orasida keng ko‘lamli tushuntirish va pedagogik targ‘ibot ishlarini olib borishlari zarur. Buning uchun “Sog‘lom oilaviy taomnoma” mavzusida master-klasslar, davra suhbatlari, ota-onalar burchagida doimiy yangilanib turuvchi metodik tavsiyalar (“Bolam sabzavotlarni yemasang nima qilish kerak?”, “Sog‘lom nonushta sirlari”) tashkil etilishi lozim. Uyda va bog‘chada bolaga qo‘yiladigan talablarning bir xilligi va izchilligi muvaffaqiyat garovidir.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish shunchaki ularni kunlik ozuqa bilan ta’minlash emas, balki bolaning jismoniy, intellektual va ma’naviy kamoloti uchun qo‘yilgan eng muhim sarmoyadir. Bu ko‘nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirish uchun integratsiyalashgan ta’limiy yondashuv, interaktiv o‘yin texnologiyalari, estetik va ruhiy jihatdan qulay muhit, pedagogning shaxsiy namunasi hamda oila va bog‘chaning bir maqsadga yo‘naltirilgan hamkorligi ta’minlanishi zarur.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, yuqorida qayd etilgan pedagogik shart-sharoitlar majmuasi tizimli ravishda yo‘lga qo‘yilganda, bolalarda mustaqil ravishda sog‘lom taomlarni tanlash, gigiyena va stol madaniyatiga rioya qilish malakalari barqaror odatga

aylanadi. Bu esa o‘z navbatida, o‘sib kelayotgan yosh avlodning umumiy salomatlik ko‘rsatkichlarini oshirishga va jismoniy faolligini ta’minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Shirinova, N. S. (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish metodikasi. Toshkent: “O‘qituvchi” nashriyoti. - 144 b.

2. Xasanova, G. M. (2022). Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar gigiyenasi va ratsional ovqatlanishi masalalari. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi ilmiy-metodik jurnali, 4(2), 45-51-b.

3. Qodirova, F. R., & Asqarova, M. (2024). Maktabgacha pedagogikasi va innovatsion texnologiyalar (Darslik). Toshkent: “Zamin nashr”. - 320 b.

4. Sodiqov, Q. S. (2025). Bolalar fiziologiyasi va sog‘lom ovqatlanish me’yorlari (Pedagogika oliy ta’lim muassasalari uchun darslik). Toshkent: “Innovatsiya-Ziyo”. - 210 b.

5. Алиева, Н. К. (2020). Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников в условиях интеграции ДОО и семьи. Вопросы дошкольной педагогики, № 5 (32), С. 14-18.

6. Smith, J. A., & Davis, L. R. (2021). Developing Healthy Eating Habits in Early Childhood: Pedagogical Frameworks and Family Engagement. Journal of Early Childhood Education and Development, 18(3), 112–125.

7. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori. (2021). Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning sog‘lom va xavfsiz ovqatlanishini tashkil etish tartibini takomillashtirish to‘g‘risidagi 651-sonli qarori.