INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF
Contemporary Pedagogical and Philological Research
2026 / No. 1(1)

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

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

AMINOVA O‘g‘iloy Daminovna

Osiyo Texnologiyalari Universiteti magistranti

Annotatsiya. Ushbu tezisda maktabgacha ta’lim tashkilotining kichik guruh (3-4 yosh) bolalarida ratsional ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarkib toptirishning o‘ziga xos xususiyatlari tahlil qilingan. Kichik guruh yoshidagi bolalarning fiziologik va psixologik imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda, ovqatlanish madaniyatini shakllantiruvchi samarali pedagogik shart-sharoitlar va interaktiv o‘yin usullari yoritilgan. Shuningdek, oila va ta’lim muassasasi hamkorligining metodik asoslari taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: kichik guruh, ratsional ovqatlanish, taomlanish madaniyati, pedagogik shart-sharoit, sensor rivojlanish, didaktik o‘yinlar, shaxsiy namuna.

Dolzarbligi

Maktabgacha yoshdagi bolalik davri, ayniqsa 3-4 yosh (kichik guruh) bosqichi inson shaxsining shakllanishi, uning mustaqil harakat va gigiyenik malakalarni o‘zlashtirishi uchun eng muhim poydevor hisoblanadi. Bugungi kunda o‘sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishida yo‘l qo‘yilayotgan eng katta muammolardan biri nosog‘lom ovqatlanish odatlaridir. Yosh bolalarning immun tizimi to‘liq shakllanmaganligi va jadal o‘sish davrida ekanligi sababli, kichik guruhdanoq ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini singdirish pedagogika oldida turgan eng dolzarb vazifadir. Kichik guruh bolalarida mustaqil ovqatlanish ko‘nikmasi endigina shakllanayotgan bo‘lib, bu davrda to‘g‘ri pedagogik yondashuvni yo‘lga qo‘yish zarur.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi

Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog‘lomlashtirish va ularga ratsional ovqatlanishni o‘rgatish masalalari respublikamiz olimlari va xorijiy tadqiqotchilar

tomonidan keng o‘rganilgan. Xususan, pedagog olimlardan Sh. Sodiqova, M.Rasulova hamda zamonaviy tibbiyot-pedagogika tadqiqotchilari bolaning jismoniy kamolotida to‘g‘ri taomlanish tizimini tashkil etishning nazariy asoslarini yoritganlar. Biroq kichik guruh bolalarining sensor va motor zaifligini hisobga olgan holda aniq pedagogik shart-sharoitlarni tizimlashtirishga bo‘lgan ehtiyoj yuqoriligicha qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi

Maktabgacha ta’lim tashkiloti kichik guruh bolalarida ratsional va sog‘lom ovqatlanish ko‘nikmalarini tarkib toptirishning samarali pedagogik shart-sharoitlarini ilmiy-pedagogik jihatdan asoslash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Ilmiy yangiligi

Tadqiqot doirasida kichik guruh yoshidagi (3-4 yosh) bolalarning sensor-motor xususiyatlariga moslashtirilgan, ko‘rgazmali va o‘yin texnologiyalariga asoslangan ovqatlanish madaniyatini shakllantirish modeli taklif etilgan hamda ota-onalar uchun innovatsion maslahat burchaklari shakllari ishlab chiqilgan.

Tadqiqot metodlari

Mazkur ilmiy maqolani tayyorlashda maktabgacha ta’lim dasturlari (jumladan, “Ilk qadam” davlat dasturi) tahlili, kichik guruh bolalari faoliyatini pedagogik kuzatish, suhbat va tarbiyaviy tajriba-sinov metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari va asosiy pedagogik shart-sharoitlar

Kichik guruh yoshidagi bolalarda ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini samarali shakllantirish quyidagi pedagogik shart-sharoitlarni amaliyotga tatbiq etishni talab qiladi:

Ko‘rgazmali va estetik muhitning ta’minlanganligi: Kichik guruh bolalari asosan obrazli va hissiy fikrlaydi. Shuning uchun taomlanish xonasi, stollar dizayni, idish-tovoqlarning rangdorligi va bolalarbopligi ularda taomga nisbatan ijobiy munosabat uyg‘otadi. Ovqatlanish jarayoni tinch, musiqiy va estetik jihatdan jozibador bo‘lishi lozim.

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

O‘yin faoliyati va o‘yinchoq elementlaridan foydalanish: 3-4 yoshli bola har qanday qoidani o‘yin orqali tez o‘rganadi. Mashg‘ulotlarda va kun tartibida “Qo‘g‘irchoq Oysha mehmonchada”, “Sog‘lom va nosog‘lom mevalar” kabi didaktik va syujetli o‘yinlardan foydalanish, bolaga taom tarkibidagi foydali vitaminlarni ertaknamo obrazlarda tushuntirish yuqori samara beradi.

Pedagog va enaganing shaxsiy va madaniy namunasi: Bolalarda taqlid qilish juda yuqori darajada bo‘ladi. Tarbiyachining taomlanish vaqtidagi madaniyati, har bir mahsulotni shirin va foydali ekanligini ta’kidlab turishi bolalarda taom tanlamaslik va ratsional yeyish odatini tarbiyalaydi.

Sensorli yondashuv va individual motivatsiya: Kichik guruhdagi ayrim bolalar yangi taomlarni eyishdan bosh tortishadi. Ularni majburlamasdan, taomning hidi, rangi va shakliga e’tibor qaratish orqali sensor tuyg‘ularini faollashtirish va har bir bolaga individual yondashib, rag‘batlantirish talab etiladi.

Oila va MTT pedagogik hamkorligining uzviyligi: Bog‘chada shakllantirilayotgan to‘g‘ri ovqatlanish tartibi (masalan, ovqatdan oldin qo‘lni sovunlab yuvish, non bo‘laklarini to‘kmaslik, mevalarni eyish) oila muhitida ham qat’iy davom ettirilishi shart. Aks holda shakllanayotgan ko‘nikma uzilib qoladi.

Xulosa

Maktabgacha ta’lim tashkilotining kichik guruh yoshidagi bolalarida ratsional ovqatlanish ko‘nikmalarini shakllantirish ko‘p bosqichli va tizimli pedagogik jarayondir. Bolaning yosh fiziologiyasiga mos keladigan pedagogik shart-sharoitlarni yaratish, o‘yin elementlaridan unumli foydalanish va oila hamkorligini mustahkamlash orqali bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini muvaffaqiyatli shakllantirish mumkin. Bu esa ularning kelajakda jismonan baquvvat bo‘lib o‘sishini kafolatlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. “Ilk qadam” davlat maktabgacha ta’lim dasturi (Takomillashtirilgan ikkinchi nashr). – Toshkent, 2022. – 96 b.

2. Sodiqova Sh.A. Maktabgacha pedagogika. Darslik. – Toshkent: “Tafakkur bo‘stoni”, 2023. – 320 b.

3. Rasulova M.S. Maktabgacha yoshdagi bolalar gigiyenasi va ratsional ovqatlanishi pedagogikasi. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Farg‘ona, 2024. – 145 b.

4. Karimova G.A. Kichik guruh bolalarini ijtimoiy-sog‘lomlashtirishda o‘yin texnologiyalarining roli // Maktabgacha ta’lim jurnali. – Toshkent, 2025. – №3. – B. 22-26.

5. Johnson E.R., Smith L. Nutrition Education in Early Childhood: Innovative Pedagogical Approaches // International Journal of Early Childhood Pedagogy. – New York, 2024. – Vol. 12, Issue 2. – P. 112-119.