

**ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ ОМУЗГОРИИ ТОҶИКИСТОН**  
**БА НОМИ САДРИДДИН АЙНӢ**

*Бо ҳуқуқи дастнавис*

ТДУ 373 +373.2(575-3)  
ТКБ 74.1+74. 100. 57(2 тоҷик)  
Ш-32



**ШАРИФЗОДА НАРГИС ДОСТӢ**

**ШАРОИТҲОИ ПЕДАГОГИИ ТАШАККУЛИ АСОСҲОИ ТАРЗИ**  
**ҲАӢТИ СОЛИМ ДАР КУДАКони СИННИ КАЛОНИ ТОМАКТАБӢ**

Диссертатсияи

барои дарёфти дараҷаи илмӣ номзади илмҳои педагогӣ  
аз рӯйи ихтисоси 13.00.06 - Назария ва методикаи тарбия  
(13.00.06.01 - Назария ва методикаи тарбияи томактабӣ)

**Роҳбари илмӣ:** Иматзода Л.М. -  
доктори илмҳои педагогӣ, профессор,  
мудири шуъбаи педагогика,  
психология ва методикаи таълими  
Пажуҳишгоҳи рушди маориф  
ба номи Абдурахмони Ҷомии АТТ

**ДУШАНБЕ - 2024**

## МУНДАРИЧА

МУҚАДДИМА.....	3-15
<b>ТАВСИФИ УМУМИИ ҚОР</b>	
<b>БОБИ 1. АСОСҲОИ НАЗАРИЯВИИ ТАШАККУЛИ АСОСҲОИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЎДАКONI СИННИ КАЛОНИ ТОМАКТАБӢ .....</b>	<b>16-86</b>
1.1. Таҳлили масъалаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар адабиётҳои педагогӣ, психологӣ ва методӣ .....	16-39
1.2. Мавқеи оила ва муассисаи таълимии томактабӣ дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакон .....	40-63
1.3. Технологияи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ.....	64-84
Хулосаи боби якум.....	85-86
<b>БОБИ 2. ҚОРҲОИ ОЗМОИШӢ-ТАҶРИБАВӢ ОИД БА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЎДАКONI СИННИ КАЛОНИ ТОМАКТАБӢ</b>	<b>87-159</b>
2.1. Ташҳиси муайнкунандаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни 5-7 сола.....	87-106
2.2. Технологияи педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ.....	107-138
2.3. Ҷамъбаст ва таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ-таҷрибавӣ.....	139-151
Хулосаи боби дуюм.....	152-155
<b>Хулосаи умумӣ ва тавсияҳо.....</b>	<b>156-159</b>
<b>Руйхати адабиёти истифодашуда.....</b>	<b>160-172</b>
<b>Замимаҳо.....</b>	<b>173-180</b>

## МУҚАДДИМА

**Мубрамии мавзуи таҳқиқот.** Дар шароити муосир арзиши тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои афзалиятноки рушди инсон доништа шуда, асоси неқӯаҳволии маънавӣ, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва психофизиологии шахс хизмат мекунад. Саломатии аҳоли арзиши олии миллӣ дар ҳама кишварҳои пешрафта ҳисобида мешавад.

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз замони ба даст омадани соҳибистиклолӣ, давра ба давра ба раванди таъмини тарзи ҳаёти солим дар ҷумҳурӣ, махсусан насли наврас ва барои нигоҳдошти саломатӣ ва баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ дар байни аҳоли чораҳои амалӣ меандешад. Пеш аз ҳама Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар хусуси ташкили тарзи ҳаёти солим барои солҳои 2003-2010” мавриди назар қарор ёфт ва дар асоси қонуни мазкур қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи Барномаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2010” (03.03.2003, №84) тасдиқ гардид. Минбаъд, «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020» ва «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026» қабул гардид. Дар барномаи охирин қабулшуда омадааст: «Тарзи ҳаёти солим ин намуд ва усулҳои фаъолияти ҳаётии ба ин ё он ташаккули иҷтимоӣю иқтисодии инсон хос буда, қобилияти мутобиқшавии организми ӯро баланд мебардорад, ба фаъолияти босифати вазифаҳои иҷтимоӣ, ба даст овардани умри фаъолони ӯ мусоидат мекунад».

Ҳафт соли аввали зиндагӣ давронест, ки муҳимтарин роҳи саломатии ҷисмониву равонӣ танида мешавад, лаҳзае, ки дар ҳеҷ даврае аз ҳастӣ бар намегардад. Дар ин солҳо ҷисми кӯдак бо суръати ғавқулодае рушду такомул меёбад ва системаҳои амалкарди ҳудро месозад. Дар ин ҷо решаҳои шахсият гузошта мешавад, пояҳои шахсият шакл мегирад ва ҳамчунин иртиботи печида бо ҳуду муҳити атроф ба вуқӯъ меояд. Бо дар назар гирифтани ин мавзӯъ бисёр муҳим аст бидонем

ин замонест, ки бояд ба инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатии кӯдак таваччуҳи махсус диҳем.

Бояд қайд кард, ки тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни томақтабӣ хусусиятҳои ба худ хос дорад. Мақсад, вазифа, мазмун ва методу воситаҳои таъсиррасонии калонсол ба шахсияти кӯдакон дар асоси баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолӣ ва фардии онҳо муайян карда мешавад. Маҳз синну соли томақтабӣ дар ташаккулёбии шахсияти инсон нақши муҳим дорад.

Дар мавриди ташкили раванди таълиму тарбия принципҳои ягонагии хусусиятҳои баҳодихии ташакули кӯдакони синну соли томақтабӣ ба асос гирифта шудааст. Бинобар ин, зарур аст, ки педагог ташакули кӯдакони синну соли томақтабӣ ва нигоҳубини онҳоро дар мавриди ҳар як лаҳзаи муайяни фаъолияти ҳаёти ба ҳисоб гирифта, мувофиқан дар амал истифода барад.

Амалия нишон медиҳад, ки аксарияти кӯдаконе, ки кӯдакистонро хатм намуда, ба мактаб мераванд, аз ҷиҳати саломатии ҷисмонӣ ва рӯҳиашон на ҳамеша ба таҳсил тайёранд. Аз маълумотҳои таҳлилшуда бармеояд, ки синну соли томақтабӣ на танҳо давраи зуд тараққиёбии ҷисм мебошад, инчунин давраи инкишофи бошиддати фаъолияти асабу психика низ ҳисобида мешавад. Кӯдаки хуб инкишофёфта соҳиби маҳорати тез ҳаракаткунӣ, нутқронии дуруст ва дарккунии муҳити атроф мебошад.

Таҳқиқотҳои педагогӣ ва равонӣ нишон медиҳанд, ки падару модар муҳимияти инкишофи ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатӣ, аҳамияти истеъмоли ғизои солим ва фаъолии ҳаракатии кӯдаконро дар ин синну соли томақтабӣ дарк мекунанд. Аз рӯзи таваллуд раванди тарбия ва таълим, инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ ва ақлонии кӯдакон, инчунин ташакули сифатҳои шахсии онҳо вазифаи муҳимтарини падару модар, мураббия ва дигар мутахассисон (ҳамшираи шафқат, духтури кӯдакона ва равоншинос) ба ҳисоб меравад. Байни падару модар ва мутахассисон дар бораи аҳамияти муассисаи томақтабӣ дар ташакули одатҳои солим

дар кӯдакон ва иштироки воқеии онҳо дар ин раванд ихтилоф вучуд дорад. Мутахассисон имкониятҳои оиларо кам баҳо дода, аз таъсири он ба кӯдак пурра истифода намебаранд. Дар бобати ба роҳ мондани ҳамкории самарабахш бо падару модарон, мубодилаи ахбор ва кори якҷоя барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон кӯшиши зарурӣ дида намешавад.

Чунин ҳамкорӣ имкон намедихад, ки солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдак таъмин карда шуда, талаботи тиббию равонӣ ва педагогӣ нисбати кори таълиму тарбия иҷро карда шавад. Дар ин заминаи иҷтимоӣ, омӯзиши мустақили равишҳо ва таъмини шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола ҳамкории муассисаи таълимии томактабӣ ва оиларо дар ҷумҳурӣ тақозо мекунад.

**Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ.** Илми педагогика ва психология барои ба миён гузоштан ва ҳалли проблемаҳои омӯхташаванда таҳқиқотҳои зиёде гузаронидааст. Масъалаҳои психологию педагогӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар асарҳои муҳаққиқони хориҷӣ И.И.Брехман, Г.М.Коджаспирова, Э.П.Беспалко, Л.Абрахамян, Т.Репина, М.И.Лисина, И.В.Дубровина, А.Г.Щедрин, Н.Ю.Савелева, Т.Л.Богина, В.Н.Филипова и дигарон инъикос ёфтаанд.

Дар асарҳои худ муҳаққиқони тоҷик М.Лутфуллоев, Ф.Шарифзода, Б.Р.Қодиров, А.Нуров, Х.Раҳимзода, Б.Раҳимов, Ш.Сафаров, Т.Б.Намозов, Д.Каримова, Ф.Партоев ва дигарон назарияҳои худро оид ба масъалаи мазкур баррасӣ ва арзёбӣ намудаанд.

Маҳз, тадқиқотҳои илмӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар қорҳои муҳаққиқони ватанӣ Х.Раҳимзода, Ш.А.Сафаров, И.Х.Каримова, Б.Ашӯрова, Л.А.Губанова, А.К.Бобочонова, Т.Б.Намозов, Б.Р.Қодиров, Ф. Партово, М.Суяркулова, И.Уроқова ва дигарон мавриди таҳқиқ қарор ёфтаанд.

Дар қорҳои илмӣ Д.Д.Каримова «Хусусиятҳои ташаккули самти валеологии хонандагони муассисаҳои таълимии миёнаи махсуси Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва Ф.Ш.Партово «Шароитҳои педагогии

ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар хонандагони мактаб-интернатҳо» таҳқиқ карда шуданд.

Мухимтарин роҳҳои таҳқиқи масъала дар рисолаи доктории Ш.С.Сафаров дар рисолаи докторӣ «Асосҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар мактаббачагони хурдсол тавассути бозиҳои миллии серҳаракат», Т.Б. Намозов «Асосҳои иҷтимоию педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти умумии Тоҷикистон», И.Уроқова «Фаъолиятҳои бозиҳои коммуникатсионӣ ҳамчун воситаи тарбияи валеологии мактаббачагон» омухтаанд. Ин тадқиқотҳо аҳамиятнокӣ ва гуногунҷабҳа будани равиши омӯзиши шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар байни хонандагони гурӯҳҳои синну соли гуногун нишон медиҳанд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барномаву дастурҳои таълимӣ оид ба «Тарзи ҳаёти солим» аз ҷониби олимону мутахассисон Х. Раҳимзода «Барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 1-4», «Барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 5-11», китоби дарсии Х. Раҳимзода «Тарзи ҳаёти солим», модулҳои таълимӣ барои омӯзгорони синфҳои 1-4-и муассисаҳои таълимӣ «Об, санитария ва гигиена» (И. Каримова, Ф. Шарифзода, М. Ниёзмуҳаммадова, Б. Ашӯрова, З. Абдурахмонова, Т.Девоншоева ва Б. Шомуддинова), «Барномаи «Тарзи ҳаёти солим», дастури «Тарзи ҳаёти солим» барои хонандагони синфҳои 7, 8, 9 (И. Каримова, Ф. Шарипов, Н. Қосимова, Б. Қодиров) таҳия гардиданд.

Дар зинаи томактабӣ таҳқиқот дар рисолаи доктории Д.Каримова «Имкониятҳои дидактикии пешгирии одатҳои бад дар кӯдакони синни томактабӣ тавассути тарбияи инсондӯстии коллективӣ», инчунин дар асарҳои Н.Насруллоев, В.Недоспасов, Б. Мачидов, Л.Иматзода, Н.Юнусова, М.Обидова, З.Қурбонова, Г.Қурбонова, М.Акрамова ва дигарон омухта шудаанд.

Аммо бояд гуфт, ки дар мамлакати мо ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони гурӯҳҳои калони муассисаҳои томактабӣ мавзӯи тадқиқоти махсус нагардидааст.

Фаҳмидани аҳамияти ин масъала барои фаҳмидани **зиддиятҳои зерин** мусоидат мекунад:

- зарурати ғамхории ҷомеа ба тарбияи шахсияти солим ва босуръат бад шудани вазъи саломатии насли наврас;

- муҳимияти ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакон дар муассисаҳои томактабӣ ва мавҷуд набудани шароити мусоиди педагогӣ барои таъмини ин раванд;

- талаботи муассисаҳои таълимии томактабӣ барои таъмини ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ ва омодагии нокифояи касбии мураббиён ба татбиқи тарзи ҳаёти солим;

- ҳамкориҳои мутахассисон ва падару модар барои инкишофи ҷисмонӣ раванӣ, нигоҳдошти саломатӣ ва таъмин нагардидани шароитҳои педагогии ташкили дурусти он.

Дар асоси ихтилоф ва мушкилот мавзӯи тадқиқот «Шароитҳои педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ» муайян карда шудааст.

**Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо ва мавзӯҳои илмӣ.** Рисола дар асоси талаботи Стратегияи рушди маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2030, Барномаи давлатии рушди таҳсилоти томактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи солҳои 2020-2025, мавзӯи кафедраи педагогикаи умумии Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи С.Айнӣ дар мавзӯи «Вазъи муосири низоми муосири таълиму тарбия дар муассисаҳои таълимии томактабӣ ва ибтидоӣ ва мутобиқсозии он ба талаботи стандартҳои байналмилалӣ» таҳқиқ гардидааст.

Дар асоси таърифҳои дар боло овардашуда ба хулосае омадан мумкин аст, ки таҳқиқоти мазкур бо назардошти аҳамияти тадқиқоти илмӣ гузаронида шуда, ба рушди назария ва амалияи тарбияи томактабӣ дар ҷумҳурӣ мусоидат мекунад.

## ТАВСИФИ УМУМИИ ДИССЕРТАТСИЯ

**Мақсади таҳқиқот:** таъмини роҳу усулҳои педагогии ҳамкори муассисаи таълимии томактабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ.

Дар доираи ин тадқиқот **вазифаҳои зерин** муайян карда шуданд:

1. Омӯзиши ҷанбаҳои назариявӣ ва амалии тадқиқот оид ба проблемаи ҳифз ва таҳкими саломатии рӯҳӣ ва ҷисмонӣ, ташаккули малака ва маҳоратҳои барои ҳаёти кӯдак муҳим;

2. Таҳлил ва таҳияи мундариҷа, хусусият ва технологияи таъмини муҳити солим барои афзоиш ва рушди кӯдак, аз ҷумла қоидаҳои рӯзи, гигиенаи шахсӣ, таъмини ғизои солим, тарбияи ҷисмонӣ, сайру гашт дар ҳавои тоза, аҳамияти бозихҳои серҳаракат дар инкишофи ҷисми кӯдак;

3. Таҳияи модели педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» ва гузаронидани корҳои таҷрибавӣ оид ба арзёбии самаранокии он.

4. Истифодаи роҳу усулҳои самараноки назорат ва баҳисобгирии рушди ҷисмонӣ, равонӣ ва ахлоқии кӯдакони синни томактабӣ дар барномаи кории «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат»;

5. Баланд бардоштани сифати тайёрии касбии мураббӣ дар самти ҳифзи солимии равонӣ ва ҷисмонии кӯдакон;

6. Коркарди тавсияҳои педагогӣ оид ба ташкили ҳамкори муассисаи томактабӣ ва оила бо мақсади нигоҳдории солимии ҷисмонӣ ва таъмини некӯаҳволӣ дар раванди афзоиш ва инкишофи кӯдаки 5-7 сола.

**Мавзӯи (предмети) тадқиқот:** Истифодаи технологияҳои педагогии таъмини муҳити солим ва тарғиби тарзи ҳаёти солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакони синни калони томактабӣ.

**Объекти тадқиқот** раванди ҳамкориҳои оила ва муассисаи таълимии томактабӣ мебошад, ки дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим кӯдакони синни калони томактабӣ.

**Фарзияи тадқиқот** он аст, ки технологияҳои педагогӣ ба ҳамкориҳои зичи мураббӣ муассисаҳои томактабӣ ва волидон ҷиҳати ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд, ба шарте, ки:

– барои ташаккули фарҳанги ниғаҳдории тандурустӣ ва инкишофи ҷисмонии кӯдакон шароити мусоиди таълиму тарбия фароҳам оварда шавад;

- ҳангоми таҳияи модели педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» технологияҳои педагогии таъмини муҳити солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакон истифода шаванд;

- самаранокии модели педагогӣ тасдиқ гардида, дар асоси он тавсияҳо барои васеъ истифода бурдани мутахассисон дар муассисаҳои таълимии томактабӣ таҳия карда мешаванд;

- санҷиши барномаи «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат аст» гузаронида шуда, барои мутахассисони соҳаи тарбияи томактабӣ ва падару модарон дастурҳои методӣ таҳия мегарданд.

– маҳорати касбии мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабиро дар ҳифзи ҳаёти кӯдакон ва мустаҳкам намудани саломатии онҳо, аз ҷумла бедор намудани шавқи кӯдакон ба намудҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ ва риояи малакаҳои гигиенӣ таҳким бахшида шавад.

**Марҳилаҳои тадқиқот. Таҳқиқот дар се марҳила гузаронида шуд:**

**Марҳилаи аввал (2017-2019)** ҷустуҷӯ ва назариявӣ мебошад. Дар раванди таҳлили адабиёти психологию педагогӣ методология ва методикаи омӯзиш, аппарати концептуалии он, масъала, мавзӯ, вазифа, усул ва фарзияи таҳқиқот муайян карда шуд.

**Марҳилаи дуюм (2019-2021)** таҷрибавӣ мебошад. Марҳилаи ташаккул ва идоракунии омӯзиш гузаронида шуд, ки дар рафти он моделҳо барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим барои кӯдакони

синни томактабӣ таҳия, тасдиқ ва тасҳеҳ карда шуданд; натиҷаҳои бадастомада коркард, тасдиқ ва ба низом дароварда шуданд; хулосаҳои илмию методие, ки дар рафти таҷриба ба даст оварда, тафтиш ва аниқ карда шуданд.

**Марҳилаи сеюм** (солҳои 2021-2022) ниҳой ва чамъбасти мебошад. Технологияҳои педагогӣ, ки асоси тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ мебошанд, санчида шуда, моделҳои ҳамкориҳои муассисаҳои томактабӣ бо оилаҳо таҳия ва фарзияҳо санчида шуданд. Илова бар ин, натиҷаҳои тадқиқотҳои, ки дар раванди таҳқиқот ба даст оварда шудаанд, мавриди коркарди оморӣ қарор ёфтанд.

**Асоси методологӣ ва назариявии тадқиқоти диссертатсия инҳоянд:**

- назарияи ба шахсият нигаронидашудаи тарбия (А.С. Белкин, А.В. Запорожетс, Н.Я. Михайленко, А.В. Петровский ва ғ.);

- назарияи ташаккули тарзи ҳаёти солим (И.А.Аршавский, Н.М.Амосов, Н.Г.Веселов, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинин, Ю.П.Лиситсин, В.П.Петренко, Е.А.Овчаров, Л.И.Анзифелова, А.Г. Асмолов, А.В. Басов, А.К. Зинковский, Ю.П. Лиситсин, А.М.Малигин, В.В. Новиков и др., Х.Раҳимзода, Ш.Сафаров, Д.Каримова).

- нақши муайянкунандаи муҳити иҷтимоӣ дар раванди ташаккули шахсият ва назарияҳои муқарраршуда оид ба муҳимияти иҷтимоии тарбияи оила (И.В.Гребенников, С.С.Голод, А.Г.Харчев ва диг., М.Лутфуллоева, Ф.Шарифзода);

- дастовардҳои муосири тадқиқотчиён дар соҳаи таҳияи методҳои ҳифзи саломатии кӯдакон (Г.К. Зайтсев, В.В. Колбанов, Л.В.Харчев, Л.В.Моисеева, Ю.Ф. Змановский, Н. Куинджи, Л. Татарникова, З.И. Тюмасева, Б.Н. Чумаков ва дигарон);

- тадқиқот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муассисаҳои таълимии томактабӣ (Л.В.Абдулманова, Ю.Ф.Змановский, Л.Г.Татарникова, Б.Мачидова, Л.Иматзода, Д.Каримова ва ғ.).

**Сарчашмаи маълумотро** Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», ки соҳаи маорифро танзим мекунад, Қонуни Ҷумҳурии

Тоҷикистон «Дар бораи таълиму тарбияи томактабӣ», Стратегияи миллии рушди маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030, Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то солҳои 2011-2020, Барномаи давлатии рушди таҳсилоти томактабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2020-2025 ва дигар маводи барномаю методӣ ташкил медиҳад.

**Заминаҳои эмпирикии таҳқиқот** ба таҳлили назариявии мавзӯ, маълумот аз базаи тестӣ, аз ҷумла саволномаҳо ва пурсишҳо, истифодаи усулҳои нав дар раванди тадқиқот, таҳлили натиҷаҳо, таҳияи хулосаҳо, санҷишҳо бо истифода аз нишондиҳандаҳои миқдорӣ ва сифатии ба даст овардашуда асос ёфтааст.

**Пойгоҳи таҳқиқотӣ.** Тадқиқот дар заминаи муассисаҳои таълимии томактабии №45, 44, 67-и шаҳри Душанбе, муассисаҳои таълимии томактабии №1,8-и шаҳри Ваҳдат, муассисаҳои таълимии томактабии хусусии «Панда», «Асри ХХ1» гузаронида шуд. Тадқиқот дар марҳилаи озмоиши ташхисӣ 120 нафар кӯдакони 5-6 сола, 70 нафар волидайн, 28 нафар мураббӣён, 6 нафари онҳо ба сифати коршинос, 12 нафар методисти муассисаҳои томактабӣ фаро гирифта шудаанд. Дар марҳилаи озмоиши ташаккулдиҳанда – 50 нафар кӯдакони синни томактабӣ, волидони онҳо ва мураббӣёни гурӯҳҳои таҷрибавӣ иштирок намуданд.

**Навгони илмӣ таҳқиқот он иборат аст, ки:**

- муайян намудани усулҳои самараноки ташкили корҳои тарбиявӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва фароғатӣ дар кӯдакостон дар ҳамкорӣ бо мураббӣён, волидони тарбиятгирандагон, равоншиносон ва кормандони тиб;

- амсилаи «ташаккул додани асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон» ҷорӣ карда шуд, ки сохтори он ҷузъҳо, робитаҳо ва мундариҷаро дар бар мегирад, ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдак мусоидат мекунанд;

- ҳамкориҳои самарабахши байни оила ва муассисаи томактабӣ тибқи барномаи кории «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат», ки

мундариҷаи он вохӯриҳои волидайн, суҳбату машваратҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ, рӯзҳои дарҳои кушод, вохӯриҳо бо мутахассисон, аз ҷумла кормандони тиб ва равшиносонро дар бар мегирад, таъмин карда мешавад;

- тибқи амсилаи педагогӣ мазмуни фаъолият муайян карда мешавад, ки асоси онро инкишофи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва равонии кӯдакон, риояи қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ, речаи ҳаррӯза, таъмини ғизои солим, сайру гашт дар ҳавои тоза, кори инфиродӣ бо бачаҳо, тарбия ва инкишофи кӯдакро ташкил медиҳад;

- ба волидон дар суҳбату вохӯриҳо ва баргузориҳои чорабиниҳои гуногун оид ба моҳияти тарзи ҳаёти солим, мафҳуми гигиена, тозагӣ ва аҳамияти он барои саломатии фарзандон, пешгирии бемориҳо ва ғайра фаҳмонида шуд.

### **Муқаррароти зерин барои дифоъ пешбинӣ шуданд:**

1. Солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдак инкишоф ёфта, маданияти саломатӣ дар маҷмӯъ тавассути татбиқи амсилаи педагогии таҳияшуда, ки роҳу воситаҳои самараноки татбиқи он, риояи қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ, речаи ҳаррӯза, таъмини ғизои солим, сайругашт дар ҳавои тоза ва ҷисмониро пешбинӣ менамояд, амалӣ мегардад.

2. Чунин муносибат имкон медиҳад, ки дар кӯдакон одатҳои риоя кардани речаи рӯз, қоидаҳои санитарӣ ва гигиенӣ, фаъолияти ҷисмонӣ, муносибати эмотсионалӣ ба ин ҷанбаҳо ва қобилияти татбиқи онҳо дар фаъолияти ҳаррӯза мавриди донишҷӯи малакаҳои асосии ҳаёти солим ва ҳифзи онҳо ташаккул меёбад;

3. Дониши касбии мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ оид ба ташаккули асосҳои саломатии инсон ва тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола мавриди азҳуд кардани малакаҳои ташкили чорабиниҳои амалии солимгардонӣ бо кӯдакон ва волидон, расонидани кӯмаки равонӣ педагогӣ ба онҳо тақвир меёбад;

4. Маҳорати касбии мустақилона кор кардани мутахассисон бо технологияҳои пешқадам, навоарӣ, таваҷҷуҳ кардан ба хусусиятҳои

кор бо кӯдакон ва волидон такмил меёбад. Шакл ва методҳои ҳамкориҳои самарабахши байни оила ва муассисаи томақтабӣ тибқи барномаи кори «Саломати кӯдакон сарвати миллат» баргузор мегардад, ки он вохӯриҳои падару модарон, кормандони тиб ва равшиносон, сӯҳбату машваратҳои гурӯҳӣ ва инфиродӣ, рӯзҳои дарҳои кушодро дар бар мегирад;

5. Ба падару модарон дар таваҷҷуҳ ба инкишофи ҷисмонӣ равшани кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди кӯмаки методӣ расонида мешавад.

**Аҳамияти назариявии таҳқиқот** дар равшан намудани мафҳуми «асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томақтабӣ», ки бо мавҷудияти дониш ва ақидаҳо оид ба унсурҳои тарзи ҳаёти солим муайян карда мешаванд; бо истифода аз модели махсус таҳияшудаи ҳамкориҳои муассисаҳои таълимии томақтабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим, муқаррар намудани имконият ва зарурати таҳкими саломати кӯдакон барои пешравии ҷомеа иборат мебошад. Яке аз ҷанбаҳои асосӣ ин муайян кардани имконият ва зарурати таҳкими саломати кӯдакон барои иҷтимоишавии бомуваффақияти онҳо мебошад.

**Аҳамияти амалии тадқиқотро** фароҳам овардани шароити мусоиди педагогӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ва ташаккули муносибати масъулиятшиносӣ нисбат ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ мусоидат мекунанд; муайян намудани шаклу усулҳои самарабахши ҳамкориҳои оила ва муассисаи таълимии томақтабӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томақтабӣ; дар таҳия ва таҳияи тавсияҳои педагогӣ барои мутахассисони муассисаҳои таълимии томақтабӣ ва волидон оид ба ташаккули одатҳои солим дар кӯдакони синни томақтабӣ; истифодаи модули пешниҳодшуда дар системаи маориф ва тандурустӣ ташкил медиҳад.

**Дарҷаи эътимоднокӣ ва асоснокӣ натиҷаҳои тадқиқот** бо равиши методологӣ ба ҳалли масъала, таҳлил ва истифодаи дастовардҳои илми

психологию педагогии муосир, маҷмӯи усулҳои тадқиқоти илмӣ, ки ба мавзӯ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқ мувофиқанд, таъмин карда мешавад. Инчунин, мавҷудияти маълумотеро, ки аз тағйироти мусбӣ дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ дар раванди ҳамкориҳои муассисаҳои таълимии томактабӣ бо оилаҳо шаҳодат медиҳанд, иборат мебошад.

**Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ.** Мавзӯ, мундариҷа ва муҳтавои диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ 13.00.06 - Назария ва методикаи тарбия (аз рӯи самт ва соҳаи фаъолият)

13.00.06.01 - Назария ва методикаи тарбияи томактабӣ, аз ҷумла ба банди 1 - Назария, методика ва методологияи таҳқиқи масъалаҳои тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни томактабӣ ва банди 11 - Коркарди барномаҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснокӣ тарбия ва таълими кӯдакон мувофиқ ба мазмуни фаъолияти педагогӣ мутобиқ мебошад.

**Саҳми шахсии унвончӯ аз муайян намудани нишондиҳандаҳои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни 5-7 сола, ташкили корҳои таҷрибавӣ оид ба санҷиши самаранокии шароити педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ, ҷорӣ намудани амсилаи педагогӣ дар амалияи муассисаҳои таълимии томактабии пойгоҳӣ мебошад.** Ҳамчунин муҳаққиқ барномаи «Саломатии кӯдакон - боигарии миллат»-ро таҳия ва санҷидааст, ки ба ташаккули талаботи кӯдак ба тарзи ҳаёти солим дар ҳамкорӣ бо оила нигаронида шудааст. Он ҷорабиниҳои гуногун, бозиҳо, машқҳо ва вазифаҳои амалии гуногунро дар бар мегирад, ки ба ташаккули одатҳо ва малакаҳои солим дар кӯдакон, инчунин ба волидон маълумот оид ба тарзи нигоҳ доштани асосҳои тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд.

**Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот чунинанд:** Муқаррароти асосии назариявӣ ва методии тадқиқот дар ҷаласаҳои илмию амалии ДДОТ ба номи С.Айнӣ (майи 2017, 2018, 2020, марти 2021 ва октябри 2022) пешниҳод ва натиҷаҳои асосии тадқиқот дар маҷлиси кафедраҳои педагогикаи умумӣ ва тарбияи томактабӣ муҳокима карда шуданд. Баъзе

пахлуҳои масъала ва натиҷаи таҳқиқотро муаллиф дар ҷаласаи шӯрои педагогии муассисаи таълимии томактабии №№ 45,44-и шаҳри Душанбе ва дар семинари кӯдакистони хусусии «Асри ХХ1» баён кардааст. Натиҷаҳои асосии таҳқиқот дар нашрияҳои ҷопӣ, аз ҷумла мақолаҳои дар маҷаллаҳои, ки ба рӯйхати тавсиявии Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон дохил карда шудаанд, инчунин дар дигар нашрияҳои илмии ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ ҷоп шудаанд.

**Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия.** Доир ба мавзӯи қор 14 мақола, аз ҷумла панҷ мақола дар маҷаллаҳои Комиссияи олии аттестатсионии назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Комиссияи олии аттестатсионии Вазорати маорифи Федератсияи Россия, мақолҳо дар маводҳои конференсияҳои илмию амалии байналмилалӣ ва ҷумҳуриявӣ аз ҷоп баромадаанд.

**Сохтор ва ҳаҷми рисола.** Рисолаи илмӣ аз 180 саҳифаи ҷопи компютерӣ, аз ҷумла муқаддима, ду боб, хулоса ва рӯйхати адабиёт ( 177 номгӯй) иборат буда, дар он 6 диаграмма, 4 нақша, 2 ҷадвал, 8 расм истифода шудааст. Рисолаи илмӣ 4 замиро дар бар мегирад.

# **БОБИ I. АСОСҲОИ НАЗАРИЯВИЮ АМАЛИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР СИННИ ТОМАКТАБИИ КАЛОНСОЛ**

## **1.1. Таҳлили масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар адабиёти педагогӣ, психологӣ ва методӣ**

Масъалаи асосии сиёсати давлатӣ ин беҳбудии сатҳи зиндагӣ, нигоҳдошти саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими шаҳрвандони Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошад, ки пеш аз ҳама Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар хусуси ташкили тарзи ҳаёти солим барои солҳои 2003-2010” мавриди назар қарор ёфтанд. Дар асоси қонуни мазкур қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи Барномаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2010” (03.03.2003, №84) тасдиқ гардид ва дар он чунин омадааст: “Саломатӣ - ин на танҳо мавҷуд набудани бемориҳо ё ноқисҳои ҷисмонӣ, балки ҳолати осудаҳолии пурраи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ мебошад”. [34,с.5] Саломатии инсон аз таъсири маҷмӯи омилҳои байниҳамдигар таъсиркунандаи иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва экологӣ, инчунин аз вазъи зиндагӣ ва интихоби тарзи дурусти ҳаёти солим вобаста мебошад.

Дар ҳуҷҷати стратегии Ташкилоти умумичаҳонии тандурустӣ бо номи “Саломатӣ барои ҳама дар садсолаи 21-ум” оид ба масъалаи тарзи ҳаёти солимро таъмин ва барои саломатӣ муҳити мусоидро тавассути ба одамон, чамъ ба аҳоли тавассути сафарбар намудани кӯшиши бахшҳои гуногуни ҷомеа тавачҷӯҳи хоса зоҳир карда мешавад.

Дар шароити муосир рушди инсон бидуни бунёди системаи ташаккули саломатии ӯ ғайриимкон аст. Ҳадафи таълиму тарбия рушди инсон мебошад ва дар шароити кунунӣ яке аз самти асосии маориф нигоҳдошти саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим бошад. Тарбияи ҷисмонӣ, нигоҳдошти саломатӣ ва бурдани тарзи ҳаёти солим чизи нав набуда, аз давраҳои хеле қадим пайдо шудаанд. Агар ба таърихи онҳо нигарем, аз сарчашмаҳо мо маълумоте гирифта метавонем, ки машқҳои ҷисмонӣ дар давраҳои хеле қадим пайдо шудаанд. Одамони давраи ибтидоӣ

мачбур буданд, ки худро рӯзу шаб аз ҳамлаи даррандагон ҳифз ва ба кувваҳои табиат муқовимат карда, дар шароити душвор ғизо ба даст биоваранд. Баъзан шикорчиён худ тӯъма ё сайди ҳайвонҳои ваҳшӣ ва шароити табиӣ мегардиданд. Дар он гирудор танҳо каси боқувват, чолок ва пуртоқат зинда мемонд.

Ҳангоми ҷустуҷӯи ризку рӯзӣ ва муҳофизат аз даррандаҳо одамон сангу ҷӯб мепартофтанд, барои аз ҷанги ҳайвонҳои ваҳшӣ раҳой ёфтанд медавиданд, аз монетаҳои гуногун ҳазида ё худ ҷаҳида мегузаштанд, барои осуда гузаронидани шаб ба болои дарахт мебароманд.

Оҳиста-оҳиста одамон фаҳмиданд, ки натиҷаи ин ё он ҳаракат аз истифодаи дурусти усулҳои муайян вобастагӣ дорад. Масалан, пас аз партофтани зиёд ва истифодаи усули қабобарии даст сангро метавон дуртар партофт. Инсон ҳангоми қоматашро каме ба пеш ҳам кардан зудтар хоҳад давид; агар пеш аз ҷаҳидан каме бидавад, дуртар хоҳад ҷаҳид. Одамон ин усулҳоро таҳлил карда, ҳангоми меҳнат ва шикор аз онҳо истифода мебаранд. Ҳамин тавр, варзиш пайдо шуд. [65,с.56]

Таърих шаҳодат медиҳад, ки дар асри VI пеш аз милод аввалин системаҳои натурфилософӣ пайдо шудаанд. Олимон дар бораи табиат фикр карда, онро дар ягонагӣ бо инсон тасаввур мекарданд. Гераклит чунин меҳисобид, ки одамон бояд барои фаҳмидани табиати ашё кӯшиш кунанд ва ин донишро дар ҳаёти худ истифода баранд. [16,с.122].

Демокрит (асри V-IV пеш аз милод) солимии рӯҳиро дар воқеияти субъективии худ тавсиф карда, ба ин ҳолат номи *euthymia* додааст, ки ҳамчун "ҳолати хуби рӯҳӣ" тарҷума шудааст. «Ин ҳолатест, ки нафс дар оромӣ ва мувозинат аст...» [48, с. 73].

Мусаллам аст, ки барои шахси оқил пиронсолӣ ва беморихое, ки он меорад, вучуд надорад, яъне инсон метавонад дар ҳама синну сол солим бошад, чизи асосие, ки бояд барои солим ва қобили ҳаёт бошад, хирад аст. Ситсерон минбаъд дар асари худ қайд мекунад, ки баъзеҳо афсӯс меҳӯранд, ки дар пиронсолӣ лаззат намебаранд, зиндагӣ одамро хушнуд

ва ба ҳаяон намеорад, ки файласуф ба он посух медиҳад: «Не, сабаби ин хама шикоятҳо дар маънавиёт аст, на дар синну сол» [48,11].

Ҳангоми таҳқиқи мушкилоти саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим дар фалсафаи Юнони қадим ба андешаҳои мутафаккирони барҷаста, чун Афлотун ва Арасту тавачҷух зоҳир накардан номумкин аст.

Ба андешаи Афлотун, саломатӣ дар робитаи мутаносиби байни рӯҳӣ ва ҷисмонӣ ифода меёбад. Дар муколамаҳои ӯ, ки дар бораи таърихи маҳкум ва марги Суқрот нақл мекунанд, тасвири одаме, ки ба дараҷаи олии ҳамоҳангии ботинӣ ноил гардидааст, кашида шудааст. Қадом хислатҳо ба Суқрот кӯмак мекунанд, ки оромии рӯҳӣ ва рафтори мувофиқро нигоҳ дошта, ҷазои сахтро қабул намояд? Ин боварӣ ба вазифаи худ, қавиירוудагӣ ва фаҳмидани тақдири худ буд. [32, с.43].

Арасту дар асарҳои худ дар бораи сохти руҳ, хушбахтӣ ва фазилат суҳан меронад. Файласуф дарди рӯҳиро таҳқиқ намекунад, аммо оид ба ҷӣ гуна ба хушбахтӣ расидан ва канорагирӣ аз ранҷҳои равонӣ пайдо карданро маслиҳат медиҳад. [98, с. 14].

Минбаъд, дар ҷомеаи ғуломдорӣ тадриҷан ба низом даровардани донишҳо дар соҳаи тандурустӣ мушоҳида мешавад. Ҳамин тариқ, тибқи тадқиқоти Е.В. Макаревич [132], аллақай дар Ҳиндустони Қадим, дар «Аюрведа»-и машҳур принципҳои асосии пешбурди тарзи ҳаёти солим таҳия ва оид ба ҳифзи саломатии инсон маслиҳатҳо дода шудаанд. Масъалаҳои ташаккули ақидаҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим низ дар дастурҳои натурфалсафии табибони мактаби Кос, ки одатан бо мактаби Гиппократ алоқаманданд, дида мешаванд. Дар рисолаи нодири «Дар бораи тарзи ҳаёти солим» ин падида як навъ ҳамоҳангӣ доништа шудааст, ки бояд бо риояи як қатор меъёрҳои рафтор ва ҷораҳои пешгирикунанда ба он бояд саъй кард. [133,с.68].

Мавриди саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим дар замонҳои қадим суҳан ронда, ба андешаи мо, аз бузургтарин мероси ниёгонамон сарфи назар кардан ғайриимкон аст. Абӯабдуллоҳи Рӯдакӣ, асосгузори адабиёти

классикии тоҷику форс дар осори бебаҳои худ ба масъалаҳои тарбия таваҷҷуҳи зиёд додааст. Дар ашъори ин шоири нотақрор мушкилоти тарбия ва ахлоқ, омӯзиши илм ва маънии он, хирад, мардонагӣ, наҷиб, инсондӯстӣ, некиву фазилат, майли камолот ва пирӣ инъикос ёфтааст.

Омӯзиши ҳамаҷонибаи мероси шоир нишон медиҳад, ки устод ҳамчун омӯзгори ахлоқ ва равшинос на танҳо ба ташаккули маънавӣ, балки ба ташаккули ҷисмонии инсон низ таваҷҷуҳи ҷиддӣ зоҳир намуданд. Агар аз як тараф барои ташаккули шахсияти комил дониши илмӣ, тарбияи зехниро зарур шуморида, хислатҳои мусбати инсонӣ — некию фазилат, адолат, дустию сулҳу амонӣ, ватандӯстиро тарғиб намояд, аз тарафи дигар зарурият ва аҳамияти тарбияи ҷисмониро ҳамчун омили муҳими ташаккули шахсият таъкид намуда, нақши инсонӣ аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳӣ солиро дар ҷомеа муайян мекунад.

Ҷ ҳамчун шахси нозукбин, ботаҳаммул ва ҳамчун шоири ҳақиқатбину беғараз муҳити инсон, ақлу одобу ахлоқ ва варзишро дар тарбия ва ташаккули шахсият хеле муассир медонад. Пеш аз ҳама масъалаи инкишофи ҳамаҷонибаи инсонро ба миён мегузорад, зеро норасоӣҳо дар инкишофи ҳар кадоме аз ҷиҳатҳои шахсият, ки ба ҳамдигар халқаҳои як занҷири алоқаманданд, боиси инкишофи номукаммали инсон мегардад.

Ба андешаи Рӯдакӣ, барои хушии зиндагӣ, саодати рӯзгор ва ҷовидонии ном инсон бояд ҳатман тарбияи ҷисмонӣ ва ахлоқӣ гирад, яъне барои камолот ва зиндагии шоистаи инсонӣ ҳар фард вазифадор аст, ки худро аз ҷиҳати маънавӣ, ахлоқӣ ва ақлонӣ тарбия кунад ва худро бо дастони худ созад ва хушбахтию саодати худро таъмин намояд:

*“Ҷаҳор ҷиз маар озодаро зи ғам бихарад:*

*Тани дурусту хуи неку номи неку хирад.*

*Ҷар он ки Эзидаи ин ҷаҳор рӯзи кард,*

*Сазад, ки шод зиёд ҷовидону ғам нахурад.» [72, с.56]*

Мутафаккирони тоҷик Абӯалӣ Сино, Закариёи Розӣ, Саъдии Шерозӣ, Носири Хусрав, Унсуралмаолии Кайковус ва дигарон низ дар ин ақидаанд, ки кӯдак аз хурдӣ ба ақлу одобу ахлоқ, машғул будан ба варзиш ва меҳнати ҷисмонӣ ҷалб карда шавад.

Масъалаҳои фалсафии тарзи ҳаёти солимро ба тиб наздик карда, ба таълимоти бузургтарин табиб-файласуфи таърихи башарият – Ибни Сино рӯ меорем. Асарҳои у «Китоби начот» ва «Қонуни тиб» дар асрҳои миёна китобҳои ҳақиқии тандурустӣ гардида буданд ва то имрӯз моҳияти худро гумм накардаанд. Дар он замон алхимикон дар ҷустуҷӯи доруи абадии ҳаёт буданд, ки ба инсон саломатӣ ва ҷавонии абадӣ мебахшад.

Ибни Сино дар он давра кӯшиш мекард, ки барои ҳар як беморӣ доруи худро пайдо кунад. Ҳамин тариқ, ӯ бовар дошт, ки навъҳои гуногуни рӯҳ вучуд доранд, масалан, рӯҳи растанӣ, ки қудрати қонекунанда дорад, рӯҳи ҳайвон дорои қувваи ҳаракаткунанда ва пешбаранда буда, рӯҳи ақлонӣ, яъне рӯҳи инсонӣ аз тамоми мавҷудоти вучуддошта қудрати бартарӣ дошта бошад ҳам, вале «зарур аст... сифатҳои ахлоқии нек дошта бошад».[72, с. 21].

Абӯалӣ Синоӣ бузургвор дар китоби ҳеш «Тадбири манзил» қайд мекунад, ки агар модар бемор бошад, шире, ки ӯ ба тифл медиҳад, сабаби беморию носолимии вай мегардад, падар бадрафтор бошад рафтори ӯ ба одобу ахлоқи фарзанд таъсири бад мерасонад. Аз ин хотир имрӯза писарон ва духтарон - падарон ва модарони оянда ин нуқтаро бояд хуб дар хотир дошта бошанд. [] Раҳимзода

Омузиши гуногунҷабҳа ва амиқи мероси шоиру нависандагони классикии тоҷик нишон медиҳад, ки ниёгони мо на танҳо ба инкишофи маънавӣ, балки ба инкишофи ҷисму руҳи инсон ҳам аҳамияти махсус медоданд. Ба эътиқоди бисёре аз шоирону мутафаккирони барҷаста, дар баробари аз худ кардани чунин фазилатҳои аслии инсонӣ, аз қабилӣ

табиати нек, инсондӯстӣ, холисият, бовичдонӣ, садоқат ва ғайра, инчунин ба инсон аз ибтидо танҳо ҷисми солим ва рӯҳи солим лозим аст.

Ин зарурият ва аҳамияти тарбияи оқилонро мутафаккирон ҳамчун шарти асосии рушди шахсият муайян намуда, нақши мусбати инсони физиологӣ ва рӯҳан солимро дар мадди аввал қайд мекунанд.

Таърихшиноси тоҷик Б.Ғ. Ғафуров сифатҳои олитарини ҷисмонии халқи тоҷикро таъкид кардааст, ки аз давраҳои хеле қадим дар мубориза бар зидди ишғолгарони юнониву - македонӣ (осрҳои IV-III то солшумории милодӣ) зоҳир гаштаанд. Ҳанӯз то забти Осиёи Миёна аз тарафи Искандари Мақдунӣ дар ҳудуди Хучанд, водии Ҳисор, Помир ва Кӯлоб навҳои гуногуни мусобиқаҳо, мисли Бозиҳои олимпии Юнони қадим гузаронида мешуд. Тайёрии ҷисмонии сарбозон - суғдиён ва бохтариён навҳои гуногуни фарқкунандаи давраи ибтидоии тарбияи ҷисмонӣ ва машқҳои варзишӣ, чун гӯштингирӣ, шамшербозӣ бо чӯб, аспсаворӣ ва тирпарронӣ аз камон асос меёфт.

Аз ёдгориҳои таърихии гуногун муқаррар гардидааст, ки дар давраи мавҷудияти суғдиён ва бохтариён (асри III то милод) сарбозон бо диловарӣ ва пурқувватӣ машҳур буданд. Суғдиҳо ва бохтариҳо дар муборизаҳои шох Доро бо Юнон ширкат дошта, машқҳои гурзпартоӣ, найзаандозӣ, машқҳои гимнастикӣ ё варзишии давидан, чобукравӣ ва амсоли онҳоро ба қавмҳои худ талқин мекардаанд. Таърихи намудҳои варзиши мардумӣ, хусусан муҳориба аз давраҳои хеле қадим сарчашма мегирад. Мардум аз қадим паҳлавонони хешро дӯст медошт ва ситоиш мекард. Дар васфи онҳо таронаҳо, дostonҳо ва қиссаҳо суруда мешуд. □

Аз ҷиҳати биологӣ низ олимони таҳқиқоту озмоишхоро ба анҷом расонида, қайд мекарданд, ки саломатӣ бо потенциали биологӣ (қобилиятҳои ирсӣ), захираҳои физиологии фаъолияти ҳаётӣ, ҳолати муътадили равонӣ ва имкониятҳои иҷтимоӣ барои амалисозии тамоми майлҳои инсон хос аст. Тибқи таълимоти Павлов И.П. “ягонагии ҷисм ва муҳити ихотакарда, ба як чузъи бутун мутаалиқ будани ҳамаи узвҳои бадан ва нақши идоракунандаи фаъолияти баданро иҷро намудани

системаи марказии асаб, алоқамандии системаи сигналии якум ва дуюмро асоснок карданро” дар бар мегирад.[145,с.88]

И.И. Брехман тарзи ҳаёти солимро ҳамчун «фаъолияти фаъоли одамон, пеш аз ҳама, ба нигоҳ доштан ва беҳтар кардани саломатӣ нигаронидашуда тавсиф мекунад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим фишанги асосии пешгирии аввалин дар таҳкими саломатии аҳоли тавассути тағйир додани услуб ва тарзи зиндагӣ, такмил додани он бо истифода аз донишҳои гигиенӣ дар мубориза бар зидди одатҳои бад, рафъи паҳлӯҳои номусоиди бо вазъиятҳои зиндагӣ алоқаманд мебошад». [27,с.136].

Мувофиқи таърифи Г.М. Коджаспирова “саломатӣ ҳолати табиии организм аст, ки бо мувозинати он бо муҳити атроф ва набудани ягон ҳолатҳои дарднок хос аст; ҳолати некӯаҳволии комили ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоии шахс, ки барои иҷро кардан ё анҷом додани ягон кор қувва, рӯҳбаландӣ ва ҳолати хуш дорад”. [135,с.73].

Барои кӯдак солим будан маънои онро дорад, ки тавоноии ҷисмониву маънавии худро дар ҳамбастагӣ инкишоф додан, устуворӣ ва мувозинат доштан ва ба таъсири омилҳои номусоиди муҳити зист тоб оварданро дорад. Дар ин радиф солимии равонӣ метавон номбар намуд, ки некӯаҳволии рӯҳӣ ва эмотсионалии шахсро муайян мекунад. Мувофиқи тадқиқоти Л. Абрахамян, Т. Репина, М.И. Лисина, «беҳбудии эмотсионалии» кӯдакони синни томактабиро метавон ҳамчун некӯаҳволии устувори эмотсионалӣ ва мусбати кӯдак муайян кард, ки асоси он қонеъ гардонидани талаботи асосии вобаста ба синну сол: биологӣ ва иҷтимоӣ мебошад”. [142,с.52].

Истилоҳи «саломатии равонӣ»-ро И.В. Дубровина ворид намуд. Ӯ аз ҳам ҷудо набудани саломатии ҷисмонӣ ва равониро дар одам таъкид мекунад. Мусаввараи умумии одами аз ҷиҳати равонии солим - ин одами эҷодкор, хушахлоқ, шӯҳ, кушоду равшан аст, ки худ ва олами атрофро на танҳо бо ақли худ, балки бо эҳсосот ва ҳиссиёташ низ медонад. Чунин

шахс масъулияти зиндагии худро ба дӯш мегирад ва дар рушди доимӣ аст.

Ба гуфтаи И.В. Дубровина, асоси солимии равонӣ инкишофи хамаҷонибаи равонии кӯдак дар ҳама марҳилаҳо мебошад. Муаллифон бар ин назаранд, ки “солимии равонӣ бояд аз нуктаи назари сарвати маънавии шахс баррасӣ карда шавад, ки ба арзишҳо, аз қабилӣ меҳрубонӣ, ростӣ ва зебӣ нигаронида шудааст”. [49,с.70].

Ин ҷо метавонем хотиррасон намоем, ки дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ” хеле бамаврид оварда шудааст, ки «...маориф воситаҳои ахбори омма, ташкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ваварзишӣ аз нигоҳи синну сол, касб ва вазъи иҷтимоӣ аҳамияти иҷтимоии тарбияи ҷисмонӣ, нақши онро дар солигардонии миллат, дар мубориза бар зидди ҳодисаҳои номатлуби иҷтимоӣ, аз ҷумла кашидани тамоқу, нашъамандӣ, майзадагӣ, инчунин пешгирии ҷонояткорӣ дар байни ноболиғон ва ғайраро маълумот медиҳанд» [81,с.4]. Махсусан, воситаҳои ахбори омма дар насли наврас ва ҷомеа талабот ба машғул будан ба машқҳои ҷисмонӣ, беҳдошти саломатӣ, риояи речаи хӯрок, ташкили меҳнат ва истороҳат тарбия намуда, барои оммавӣ гардонидани ин ҷорабиниҳо мусоидат мекунанд.

Мафҳуми «саломатӣ» таърифҳои зиёде дорад. Ба мафҳуми «Тандурустӣ» олимоне, ки ба кори тандурустӣ машғуланд, таърифҳои гуногун медиҳанд. Табиби машҳур, доктори илмҳои тиб, профессор Громбах С.М. чунин иброз намудааст: “Тандурустӣ – дараҷаи муносибат ба саломатии комил, ки ба одам имкон медиҳад, ки вазифаҳои ҷамъиятиро бомуваффақият иҷро намояд”. Ин таъриф нисбат ба саломатии бачагоне дода шудааст, ки вазифаи асосии иҷтимоӣ барои онҳо фаъолияти бозӣ ва фаъолияти таълимӣ мебошад» [167,с.4].

А.Г.Щедрина назарияи саломатиро аз мавқеи хусусиятҳои сифатӣ ва миқдории мундариҷаи он таҳия намуда, чунин гуфтааст: «Саломатӣ-ҳамчун як ҳолати ҷудонашавандаи динамикии бисёрченака мешуморад,

ки ба инсон имкон медиҳад, ки вазифаҳои биологӣ ва иҷтимоии худро то дараҷаҳои гуногун амалӣ созад». [165,5]. Саломатӣ ҳолати муқаррарии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ мебошад, ки ба шахс имкон медиҳад, ки худро дар ҷаҳолияти таълимӣ ва меҳнатӣ, дар соҳаи фарҳанг, маориф ва илм бомуваффақият амалӣ созад.

Категорияи «тарзи зиндагӣ» мафҳуми хеле мураккаб аст. Таҳлили маъхазҳои адабӣ нишон медиҳад, ки имрӯз ба тафсири ин тоифа равишҳои гуногун мавҷуд аст. Ба маънои васеъ «тарзи зиндагӣ» ҳамчун категорияи фалсафӣ иҷтимоӣ, ки мачмӯи намудҳои гуногуни ҷаҳолияти ҳаётии шахс ё тарзи муайяни ҷаҳолият дар соҳаҳои моддию маънавии ҳаёти одамонро дар бар мегирад, ҷаҳолияти мақсадноки инсон маънидод мешавад. [147,с.156].

Ба гуфтаи А.В. Моложавенко «тарзи ҳаёт на тарзи рафтор, балки тасвири (образи) яктарафаи муносибатҳо бо ҷаҳон, одамон ва худ дар системаи дарки инсон мебошад, ки дар асоси рафтори фардӣ, ҷаҳолияти ҳаётӣ ва ташаккули шахсият ҳамчун субъекти муносибатҳои ҷамъиятӣ ифода меёбад». [114,с.33]

Ба ин муносибат А.Вулфович бо назардошти категорияи «тарзи зиндагӣ» чунин ақидаро инкишоф медиҳад, ки ҳар як халқиятҳои замони мо тарзи зиндагии худ, урфу одатҳои даврони пешинро дорад ва форматсияи иҷтимоӣ иктисодиро инъикос мекунад, ки дар он ҳаёти одамон дода шудааст «Дар симои одами имрӯза муборизаи байни биологӣ (хоҳиши кайфу сафо) ва сотсиалӣ (ақл, ахлоқ) дида мешавад. Вобаста ба бартарии равишҳои муайян одам тарзи ҳаёти фардии худро ташкил мекунад».[31,с.12]

Бояд гуфт, ки мафҳумҳои «педагогикаи тандурустӣ» ва «таълими тандурустӣ» имрӯз дар адабиёти педагогӣ ва тиббӣ васеъ истифода мешаванд. Ба мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» гуногунрангӣ ва гуногунмаъноӣ хос аст. Он ҷанбаҳои асосии биологӣ, иҷтимоӣ, равонӣ ва маънавии ҳаёти инсонро инъикос мекунад. Аз таҳлили сарчашмаҳо

аён аст, ки муддати тӯлонӣ мушкилоти саломатӣ сирф тиббию равонӣ боқӣ мондааст. Оҳиста-оҳиста саломатӣ аҳамияти як падидаи мураккаб ва ҷаҳонии иҷтимоӣ-фарҳангӣ пайдо мекунад ва одамон на дар бораи технологияҳои инфиродии беҳтарсозии саломатӣ, балки дар бораи «маърифати тандурустӣ» ҳарф мезананд. [112, с.35]

Дар ин замина як ҳолигии илме, ки вучуд дошт бо мафҳумҳои методологӣ, муқаррароти назариявӣ ва таҳаввулоти амалӣ пур карда мешаванд, ки ба ташвиқи муассири раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим дар насли наврас мусоидат мекунанд.

Махсусан синни томақтабӣ дар ташаккули асосҳои солимии ҷисмонӣ ва руҳӣ аҳамияти ниҳоят калон дорад. Кӯдакони синни томақтабӣ барои ташаккули устувори тасаввурот дар бораи тарзи ҳаёти солим заминаҳои заруриро доранд:

- равандҳои равонӣ фаъолона инкишоф меёбанд, худбаҳодихӣ ва ҳисси масъулият меафзояд;

- «тағйироти мусбати инкишофи ҷисмонӣ ва функционалӣ ба назар мерасад; кӯдакон қодиранд мавқеи дурустро нигоҳ доранд ва нишон диҳанд;

- кӯдакон қобилияти мустақилона иҷро намудани супоришҳои маишӣ, малакаҳои худхизматрасонӣ, нишон додани сифатҳои иродавӣ барои расидан ба мақсад дар бозӣ ва дар фаъолиии ҷисмонӣ» доранд.

Ба гуфтаи Н.Ю.Савелева давраи томақтабии барои ташаккули тарзи ҳаёти солим аз ҳама мувофиқ аст: «Огоҳии кӯдак аз «ман»-и худ, муносибати дуруст ба ҷаҳон, одамони гирду атроф аз муносибати мураббия вобаста аст, ки то чӣ андоза онро софдилона, бо муҳаббат ва моҳирона месозад» [135,с.18].

Тарзи ҳаёти солими кӯдаки синни томақтабӣ на танҳо маҷмӯи донишҳои азхудкардаи ӯ, балки тарзи зиндагӣ, рафтори муқаррарӣ дар ҳама гуна ҳолатҳо мебошад, ки кӯдакон тамоми имкониятҳоро доранд, ки дар кӯча ва хона ба ҳолатҳои ғайриҷашмдошт дучор шаванд, дар онҳо

ташаккул додани мустақилият ва масъулиятшиносӣ мебошад. Ҳар чизе ки мо ба кӯдакон таълим медиҳем, онҳо бояд дар ҳаёти воқеӣ истифода баранд.

Таҳлили адабиёт нишон медиҳад, ки заминаи тарбиявии насли наврасро арзишҳои миллӣ ва умумибашарӣ ташкил медиҳанд. Олимон бар ин назаранд, ки ҳар як кӯдак дорои системаи олии асаб таваллуд мешавад ва масъулияти асосӣ он аст, ки ин системаи асаб осеб наёбад, балки баръакс, мустаҳкам шавад. Системаи ҳуби асаб асоси саломатии инсон аст.

Зарур аст, ки аз синни хурд кӯдаконро таълим диҳем, ки саломатии худро нигоҳубин кунанд, зеро он чизе, ки дар кӯдакӣ аз даст дода шуд, қуброн қардан мушкилиро пеш меорад. Бояд дарк қард, ки афзалияти давраи томақтабӣ инкишоф ва нигоҳдошти сатҳи саломатии кӯдакон, ташаккул додани малақаҳои тарзи ҳаёти солими онҳо, инчунин зарурати мунтазами иҷрои машқҳои ҷисмонӣ мебошад.

Таҳлили омили солҳои охири Вазорати тандурустӣ ва Ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон нишон медиҳад, ки “дарачаи беморшавии кӯдакони синни барвақтӣ ва калони томақтабӣ то андозае афзоиш ёфта, шумораи зиёди кӯдакону наврасон гирифтори ҳолати асабоният, бемориҳои аллергӣ, шудиди шуш, дифтерия, бемории хун, касалиҳои сирояткунанда бемориҳои меъдаю рӯда ва дилу рағҳо афзоиш ёфтааст”. [149, с.145].

Бо дарназардошти аҳамияти тарзи ҳаёти солим барои саломатии миллат Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон “Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026”

(аз 30 декабри соли 2021, № 56) дар давраи сеюм қабул намуд .

Ҳадафи асосии Барнома ташаккули муносибатҳои нави шаҳрвандон тавассути принципҳои тарзи ҳаёти солим, аз ҷумла баланд бардоштани сатҳи маърифати тарзи ҳаёти солим дар соқинони кишвар, тағйир додани муносибат ба саломатии онҳо мебошад. Тавассути барнома дар





Ҳаёти солим на танҳо солимии ҷисмонӣ, балки солимии ботинию маънавиро низ дар бар мегирад. Мақоми тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар ташаккули шахсияти кӯдакону наврасон муҳим ҳисобида мешавад. Алоқамандии тарбияи ҷисмонӣ бо меҳнати фикрӣ, тарбияи ахлоқӣ, меҳнатӣ ва зебоипарастӣ бояд таъмин карда шавад. Маълумотҳои гирифтаи мо аз он шаҳодат медиҳанд, ки ханӯз дар шаҳрҳои қадима кӯдакон, наврасон, ҷавонон рӯзи дароз дар мактабҳои махсус таълим мегирифтанд. Онҳо бо қадамзанӣ, чаҳидан, партофтани ва дигар амалҳои варзишӣ машғул мешуданд. Ҳамин тавр тарбияи ҷисмонӣ ба вучуд омад. Аз ин бармеояд, ки барои ҳамаҷониба одами солим будан шахс бояд дар меҳнат обу тоб ёбад, бо варзиш машғул шуда, ҷисман бақувват гардад, соҳиби одоби ахлоқи ҳамида бошад, падару модар, хешу табор, халқ ва ватани хешро дӯст дорад ва дар ободонии вай саҳми арзандаи хешро гузорад, Аз ин рӯ, агар ба яке аз рукҳои тарбия таваҷҷуҳ камтар шавад, он гоҳ тарбия комил намешавад.

Имрӯзҳо таъмини саломатӣ ва таҳкими он дар байни насли наврас ба яке аз самтҳои муҳимтарини давлат табдил ёфта истодааст. Пеш аз ҳама дар кӯдакону наврасону ҷавонон маданияти тандурустиро бояд ташаккул дод. Маданияти тандурустӣ чунин шарҳ метавон дод: «Маданияти тандурустӣ – маданияти беҳдошти фардист, ки донишҳои

мушаххас, маҳорат, малака, арзишҳои саломатӣ, нуқтаи назар, андеша, эътиқод, шаклҳои ахлоқи ба саломатӣ дахлдорро дар худ таҷассум намуда, ҷузъи маданияти умумишахсият мебошад ва дар ҷараёни таъсири маърифати тарбиявӣ ташаккул меёбад».[3,с.23]

Ба гуфтаи Г.И. Сарегородева “саломатии инсон беш аз 50% аз тарзи зиндагӣ, 20-25% аз муҳити зист ва ҳамагон қадар аз ирсият ва системаи тандурустӣ вобаста аст” [41]. Вазифаи инсондӯстонаи таълим, тарбия ва камолоти насли наврас ба саломатӣ ва ҳолати рӯҳии онҳо вобаста аст. Таҷриба нишон медиҳад, ки эҳсосоти манфӣ системаи асабро хароб мекунад. Агар эҳсосот ва ҳолати рӯҳӣ хуб бошад, саломатӣ низ хуб аст. Ҳикмати халқӣ ин маъниро дар як ҷумлаи хеле равшану одӣ ифода кардааст: «Рӯҳи солим дар тани солим».[41].

Дар илми педагогика ва психология тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни калони томақтабӣ яке аз самтҳои арзишманд ба ҳисоб рафта, он дар адабиётҳои илмӣ, педагогикаи томақтабӣ ва психологияи бачагона эътироф карда шудааст. Он илм дар бораи қонуниятҳои инкишоф, тарбия, таълим, шаклҳои ташкилу роҳбарӣ ба фаъолиятҳои гуногуни кӯдаконро дар бар мегирад.

Психология ва педагогикаи томақтабӣ соҳаҳои ба худ хоси омӯзишӣ, методҳои илмӣ – тадқиқотӣ, назария, амалия ва методикаи ба худ хоси тиббӣ, психологӣ ва кӯдакони синну соли томақтабӣ, барномаи тарбия, таълим ва инкишофро дорад. Омӯхтани назария ва амалияи инкишоф, таълим ва тарбияи кӯдакон дар таъмин намудани тайёрии касбии мутахассисони соҳаи таҳсилоти томақтабӣ аҳамияти калон дорад.

Масъалаи мазкур ба таври умумӣ аз ҷиҳати назариявӣ ва назариявӣ-амалӣ ва инчунин қисман дар асарҳои муҳаққиқони тоҷик М.Лутфуллоев, Х.Раҳимзода, Ш. Сафаров, Т.Б.Намозов, А.Нуров ва ҷанде дигарон омӯхта шудааст.

Брехман И.И. чунин мешуморад, ки як ҷузъи муҳими тарзи ҳаёти солимро қобилияти муошират бо ҳамсолон ва калонсолон, машғул будан ба бозигҳои муштарак ва дӯстона метавон арзёбӣ кард. [26,7]

Профессор Х.Раҳимзода таъкид менамояд, ки “Мақсади асосӣ ба хонандагон фаҳмондани зарарҳои одобу рафтори ношоам, нашъамандӣ ва тартиби тарзи ҳаёти солим дар тамоми синфҳои мактабҳои таҳсилоти умумӣ иборат мебошад”. [113,43] Вобаста ба хусусиятҳои хоси ин синну сол бояд чунин вазифаҳои тарбиявӣ ҳалли худро ёбанд:

-омӯзондани қоидаҳои тартиби рӯз;

-риояи речаи рӯз ва гигиенаи шахсӣ;

-тарбия намудани муносибати мусбӣ ба хониш, фаъолиятнокӣ, ахлоқи хуб ва меҳнатдӯстӣ;

-шиносӣ бо масъалаҳои оддитарини экологӣ, ҳифзи табиат ва муҳити зист;

-тарбияи ҳисси ватандӯстӣ, ифтихор аз Ватан, таъриху маданият ва забони миллат;

-тарбияи ҳисси зебопарастӣ;

-ташаққул додани ҳаваси кӯдакон ба меҳнати ғоиданоки ҷамъиятӣ, варзиш, кишваршиносӣ ва ғайра». [113,44]

Асосҳои назариявӣю амалии ташаққули тарзи ҳаёти солим дар зинаҳои гуногуни таҳсилот ва муассисаҳои таълимӣ дар асарҳои олимони ватанӣ Д.Каримова, Ф.Қурбонов, Ф.Партово, Ш.А.Сафаров, И.Х.Каримова, Б.Р.Қодиров, Б.Ашурова, Б.Боев, Л.А.Губанова, А.К.Бобочонова, И.Бобоева, М.Суяркулова ва дигарон дида мешавад.

Дар қори диссертатсионии Ф. Партово «Шароитҳои педагогии ташаққули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони мактаб-интернат» [129] масъалаҳои мазмун ва технологияи ташаққули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони мактаб-интернати махсус баррасӣ мегардад.

Тадқиқоти Д.Каримова дар мавзӯи “Хусусиятҳои ҷузъии тарбияи ҷисмонӣ ва саломатӣ дар мактаб-интернатҳои ёрирасони Ҷумҳурии Тоҷикистон” бахшида шуда, дар он масъалаҳои ташкил ва гузаронидани ҷорабиниҳои комплекси тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ дар мактаб-

интернатҳои ёрирасон бо кӯдакони ақлан суст дида баромада шудааст. [60]

Кори диссертатсионии Х. М. Қодиров «Хусусиятҳои ташаккули тамоюли валеологии хонандагони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбии Ҷумҳурии Тоҷикистон» “ба муайянкунӣ, асосноккунии назариявӣ ва санҷиши таҷрибавии шароити ташаккули тамоюли валеологӣ дар байни донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбии Ҷумҳурии Тоҷикистон” [76] бахшида шудааст.

Асосҳои иҷтимоию педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони синфҳои болоӣ дар қори таҳқиқоти Намозов Т.Б. мавриди таҳлил қарор ёфтааст. Аз ҷумла, муҳаққиқ қайд мекунад, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаи ҳамкориҳои оила ва мактаб дар тарғиби тарғиби тарзи ҳаёти солим муҳим арзёбӣ мегардад. [97]

Муҳаққиқ Ш.Сафаров дар қори илмии худ масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагонро бо ёрии бозихҳои миллӣ мувофиқи талаботи илми педагогика мавриди омӯзиш қарор додааст. [118]

Каримова Дилором дар рисолаи илмӣ дар мавзӯи “Имкониятҳои дидактикии пешгирии одатҳои бади кӯдакони синни томактабӣ тавассути тарбияи инсондӯстонаи коллективӣ” технологияи пешгирии одатҳои бади кӯдаконро тавассути тарбияи инсондӯстонаи коллективӣ ва ҳамчун воситаи самараноки педагогии тарбияи кӯдакони синни томактабӣ таҳқиқ намудааст. Моҳият, мазмун ва шароитҳои пешгирии одатҳои бади кӯдакон, модели педагогии мазмун ва раванди пешгирӣ ва воситаҳои педагогиро бо роҳи тарбияи коллективона қор қарда баромадааст. [118]

Муҳаққиқ Абдусамадзода Б. дар мавзӯи “Шароитҳои педагогии таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ”[3] рисолаи илмиро мурағтаб намуда, қайд мекунад, ки масъалаи солимии хонандагони синни хурди мактабӣ ҳамеша дар маркази диққати омӯзгорон, таҳқиқотчиён ва сотсиологҳо қарор дошта, тавачҷӯҳ ба он ҳоло ҳам муҳим арзёбӣ

мегардад. Махсусан, дар замони имрӯза тағирёбии шароити иҷтимоию иқтисодӣ на танҳо ба бознигарӣ, балки ба ихтилофоти нуқтаи назари олимон, таҳқиқотчиён ва муассисаҳои гуногуни иҷтимоӣ ба мақсад ва мундариҷаи рушди ҷисмонӣ ва равонии хонандагон оварда расонидааст.

Боиси зикр аст, ки дар рисола, зимни баррасии масъалаи фароҳам овардани шароити нигоҳдошти саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳайти солим адабиёти зиёдеро мавриди таҳқиқ қарор гирифта, дар асоси таҳлили муқоисавии андешаҳои муҳаққиқони ватанию хориҷӣ таъмини муҳити тандурустӣ ва тарбияи тарзи ҳаёти солим ҳамчун ҷузъи таркибии ташаккули фарҳанги тандурустӣ арзёбӣ гардидааст.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар синни миёнаи мактабӣ низ ҳамчун давраи инкишофи пуршиддат ва мақсадноки шахс, ташаккули ҷузъҳои ҷисмонӣ, равонӣ ва иҷтимоии саломатӣ дар корҳои Г.Л. Апанасенко, Л.С. Виготский, Ю.А. Галских, В.Н. Филиппова, А.Г. Щедрина ва дигарон дида баромада шудаанд.

Дар асарҳои Э.П. Беспалко, Н. Бирюкова, В.Н. Гончарова, В.В.Давидов, В.П.Казначеева, Г.Селевко, В.Н.Филиппова, Д.Б.Эльконин ва дигарон технологияҳои гуногуни педагогии тандурустӣ дар синни томактабӣ дида шуда, мустаҳкамии он комилан ба оила, муассисаи томактабӣ ва дигар муассисаҳои иҷтимоӣ таъямнамоёнд, зеро раванди тарбия ва инкишоф дар ин ҷо заминаи худро дорад. [69,94,101,102,174,239].

Муҳимияти тадқиқот дар сатҳи илмӣ-назариявӣ ба фаҳмиши назариявӣ ва асосноккунии методологии арзиши тарзи ҳаёти солим, инчунин проблемаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ асос ёфтааст. Таҳлили тадқиқоти муосир (Н.А.Андреева, В.А.Деркунская, А.Козлова, Л.Г. Касянова, О.А.Князев, И.М.Новикова, Е.Шукшина ва ғайра) нишон медиҳад, ки аллақай дар синни томактабӣ дар кӯдак ба саломатии худ тавачҷӯҳӣ қавӣ пайдо

мешавад, муносибати ғамхорона ба ҷисми худ (ҳаёт, саломатӣ) ҳамчун арзиш ва хоҳиши пешбурди тарзи ҳаёти солим ташаккул меёбад.

Дар ин хусус академик М.Лутфуллозода қайд мекунад: “Шумо саломатиро харида наметавонед, шумо онро танҳо тавассути кӯшишҳои доимии худ ба даст оварда метавонед. Аммо барои нигоҳ доштани саломатии кӯдак саъю кӯшиши ҳамаи калонсолонро (падару модар, мураббия, табибон, омӯзгор ва ғайра) дар атрофи ӯ мутахҳид кардан лозим аст, то дар атрофи ӯ фазои пур аз анъанаҳо, талабот ва одатҳои тарзи ҳаёти солим фароҳам оварда шавад”. □

Дар ин самт зиёдтар тавачҷӯҳ ба зинаи ибтидоӣ дода шудааст ва бо қарори Коллегии Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон модули таълимӣ бо номи “Об, санитария ва гигиена” баои мутахассисони синфҳои 1-4-и муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ба тасвиб расид. Дастури мазкур аз тарафи гурӯҳи кории И.Каримова, Ф.Шарифзода, М.Ниёзмухаммадова, Б.Ашурова, З.Абдурахмонова, Т.Девоншоева ва Б.Шомуддинов омода карда гардид. [63].

Ин модул барои пешгирии паҳншавии бемориҳои сироятӣ, ки тавассути оби олудашуда ва риоя накардани гигиенаи бади шахсӣ мегузарад, пешбинӣ шудааст. Он инчунин барои ташаккул додани малакаҳои солимии хонандагон кӯмак мекунад ва ба муаллимон ҳамчун воситаи аёни барои дарсҳои амалӣ тавсия дода мешавад.

Дар мавриди ташкили раванди таълиму тарбия принципҳои ягонагии хусусиятҳои баҳодиҳии ташакули кӯдакони синну соли томактабӣ ба асос гирифта шудааст. Бинобар ин, зарур аст, ки педагог ташакули кӯдакони синну соли томактабӣ ва нигоҳубини онҳоро дар мавриди ҳар як лаҳзаи муайяни фаъолияти ҳаётӣ ба ҳисоб гирифта, мувофиқан дар амал истифода барад.

Профессор Мачидова дар китоби «Педагогикаи томактабӣ» [88,с.117] «принципҳои назария ва амалияи тарбияи ҷисмонии кӯдакон» чунин пешниҳод намудааст:



Чуноне ки дар боло қайд намудем ҳадафи “Барномаи миллии тарғиби тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020” ташаккули ҷаҳонбинии нав дар байни шахрвандон тавассути эътирофи арзиши тарзи ҳаёти солим равшан муайян карда шудааст.[20,6]

Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон вазифаи муҳими педагогӣ мебошад. Аммо ба ҳалли он нокифоя инкишоф ёфтани системаи таъсири педагогӣ, воситаҳо ва шароитҳое, ки дар онҳо ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ба таври бояду шояд таъмин карда мешавад, ҳалал мерасонад. Масъалаи характер ва мазмуни ҳамкориҳои калонсолон ва кӯдак, ҳамкорие, ки ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти

солим дар синни калони томактабӣ нигаронида шудааст ва мавқеи мураббӣ дар ин раванд мувофиқи тартиби иҷтимоӣ ва вазифаҳои имрӯза дар илми педагогикаи томактабӣ ханӯз ба қадри кифоя омӯхта нашудааст.

Аввалин маротиба хусусиятҳои инкишофи кӯдакони синни томактабии бачагӣ аз тарафи профессор Н.М.Аксарина аз нигоҳи илмӣ қарор дода шудааст. Ӯ қиссин таъкид мекунад: “Қисми кӯдаки синни томактабӣ бо суръати бениҳоят тез инкишоф меёбад. Дар ягон давраи дигари кӯдакӣ ин ҳел тез зиёдшавии вазн ва қад, инкишофи қисмонӣ мушоҳида карда мешавад”. [17,с.49]

Асоси Стандарти инкишоф ва омузиши барвақтии кӯдак (аз таваллуд то 7 (6) сола) ва Барнома “Рангинкамон” оид ба тарбия, таълим ва инкишофи кӯдакони синни томактабӣ рушди қисмонӣ, фикрӣ ва ахлоқии кӯдакон мебошад. Барои ҳифзи саломатӣ ва таҳкими саломатии кӯдакон қори табобатӣ ва солимгардонӣ аҳамияти хоса дорад, яъне риояи речаи ҳаррӯза, додани хӯрокҳои гуногуни серғизо, иҷрои машқҳо, назорати тиббию кӯдакони синну соли томактабӣ ба инкишоф ва саломатии кӯдак зарур аст.

Барномаи «Рангинкамон» инчунин банақшагирии раванди педагогӣ дар синну соли то ҳафтсоларо фаро гирифтааст.. Аз як тараф кӯдакони ин синну сол аз рӯи ҳолати саломатӣ ва инкишофи қисмонӣ хусусиятҳои синни барвақтиро нигоҳ медоранд, аз ҷониби дигар дараҷаи инкишофи ақлии кӯдакони зинаи нав - зинаи бачагии томактабро муваффақ мегардад.

Ҳолати саломатӣ, хусусиятҳои инкишофи ҳаматарафаи ҳар як кӯдак ҳаррӯза дар ҳуҷҷат бояд бодикқат қайд гардад. Ҳуҷҷатгузори дуруст барои муайян намудани сабабҳои қафомонии инкишоф мусоидат намуда, барои саривақт пешбинӣ кардани мазмун ва усулҳои тарбияи кӯдакон ёрӣ мерасонад.

Ҳангоми кор бо кӯдакон ғайр аз нақшаи кори тарбиявӣ- таълимӣ, ки яке аз шаклҳои анъанавии ҳуҷҷатгузори давраҳои синни томақтабӣ мебошанд, истифодаи рӯзномаи гурӯҳ ба мақсад аст

Ҳуҷҷатгузори дуруст барои баназаргирии синнусол ва алоқамандии кӯдакон мусоидат менамояд. Чунин ҳуҷҷатҳо ҳанӯз аз давраи дуҷуми барвақтӣ истифода карда мешаванд:

- дафтари мушоҳидаи кӯдакон.
- дафтари мутобиқшавии кӯдакон.
- варақаи инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии кӯдакон.
- нақшаи кори тарбиявӣ- таълимӣ.
- дафтари обутобдиҳии кӯдакон.
- дафтари ҷаласаҳои гурӯҳии волидон.
- дафтари маълумот оид ба кӯдак ва волидон.

Дар дафтари мушоҳидаи гурӯҳ мураббӣён ҳаррӯза ҳолати саломатии ҳар як кӯдак, тағйиротҳои асосии инкишоф ва рафтори тарбиятгирандагонро қайд менамоянд. □

Назорати инкишофи кӯдакон – қисми асосии фаъолияти тандурустӣ-тарбиявӣ кӯдакон дар муассисаҳои томақтабӣ мебошад. Мақсади онмуайянкунии дараҷаи инкишофи ҳар як кӯдаки давраҳои синнусолӣ дар муассисаи томақтабӣ мебошад.

Дар баробари ин дурустии таъсиротҳои тиббӣ-педагогӣ ва усулҳои тарбияро муайян менамоянд. Дар натиҷаи назорати мунтазам на танҳо дараҷаи инкишофи кӯдак муайян карда мешавад, балки аввалин тамоили инкишофи ӯ, рафторро дидан мумкин аст ва саривақт таъсиротҳои тарбиявиро ислоҳ намудан ва барои ӯ муайян намудани речаи фардии рӯзро имкон медиҳад.

Маълум аст, ки кӯдак нобаробар инкишоф меёбад, соҳти гуногуни морфологӣ нобаробар месабзанд, аз ҷумла маҷмӯаҳои функционалӣ, инкишофи рӯҳии ӯ низ нобаробар аст. Бинобар ин давраҳои ҳиссиётӣ ба таъсиротҳои муайян намудани фаъолияти функционали мусоидат

менамоянд, назорат бурда пеш аз ҳама ба самтҳои асосии роҳбарикунандаи инкишофи организм баҳо медиҳанд.

Бо мақсади назорати инкишофи кӯдакон ба чӣ бояд баҳо дод?

Пеш аз ҳама ба ҳолати саломатӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва психикии рафтори кудак. Назорати якҷақтаина аз рӯи самтҳои нишондодашуда барои баҳодихии саломатӣ ва инкишофи кӯдак мусоидат менамояд,

Аз маълумотҳои таҳлилшуда бармеояд, ки синну соли томактабӣ на танҳо давраи зуд тараққиёбии ҷисм мебошад, инчунин давраи тараққиёбии бошиддати ҳама ҷаъолияти асабию психикӣ маҳсуб меёбад. Кӯдаки хуб тарбияёфта соҳиби маҳорати тез ҳаракаткунӣ, нутқронии дуруст ва дарккунии муҳити атроф мебошад. Н.М.Шелованов ва Н.М.Аксарина чунин таъкид мекунанд: «Хусусияти муҳими давраи барвақти бачагӣ алоқамандӣ ва бо ҳам вобастагии ҳолати саломатӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва асабию психикии кӯдак ба ҳисоб меравад. Кӯдаки аз ҷиҳати ҷисмонӣ ҳаматарафа солим на танҳо кам бемор мешавад, балки аз ҷиҳати психикӣ нағз инкишоф меёбад».[163,37 ]

Яке аз қисмҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ ин саривақт ташаккул додани як қатор малакаҳои маданӣ-гигиенӣ мебошад. Мавҷуд будани одатҳои тоза нигоҳ доштани либос, дастро пеш аз хӯрокхӯрӣ шустан ва ғайраҳо барои пешгирӣ намудан ва бартарафшавии бемориҳо ёрӣ мерасонанд. Гарчанде ки таъмин намудани саломатӣ ва муътадил инкишоф додани ҷисми кӯдакони хурдсол вазифаи асосии тарбия бошад ҳам, инчунин дуруст инкишоф додани ҳамаи ҷаъолияти психикию асабии онҳо ҳам вазифаи асосии тарбия ба ҳисоб меравад.

Мураттабсозии системаи ташаккули саломатии кӯдакон бо истифода аз усул ва технологияҳои таълимии аз ҷиҳати нигоҳдошти саломатӣ муҳофизаткунанда дар ҳамоҳангсозии ҷаъолияти мураббӣ ва падару модар мубрам ҳисобида мешавад.



Имрӯз мо тарзи ҳаёти солимро ҳамчун фаъолияти фаъоли одамон мефаҳмем, ки ба нигоҳдорӣ ва бехтар кардани саломатӣ нигаронида шудааст. Ба ташаккули тарбияи ҷисмонии инсон ҳамчун қисми муҳими маданияти умумибашарӣ аҳамияти калон дода мешавад. Ягонагии қисмҳои идеявӣ раванӣ ва ҷисмонии тарбияи ҷисмонии одам бояд асоси ташаккули ӯ гардад. (О. Агаджанян, Н. Амосов, И. Аршавский. М. Я. Виленский, С. А. Сафаров, Т. Б. Намозов ва диг.).

Муҳаққиқи ватанӣ Н.Н.Турсунов истифодаи бозихҳои серҳаракатро таҳқиқ намуда, ба мутахассисон маслиҳат меод, ки дар раванди таълиму тарбия бозихҳои шавқовари омӯзишӣ, ки ба кӯдакон барои мустақиллона фикр рондан, васеъ кардани ҷаҳонбинӣ, ҷасурӣ, пуртоқатӣ, хушҳолӣ ва дигар хислатҳо мусоидат менамояд, истифода баранд.

Арзиши бозиҳои серҳаракат дар он аст, ки асоси онҳоро ҳаракатҳои гуногуни ҳаёти ташкил медиҳанд, инчунин ин ҳаракатҳо дар шароити гуногун иҷро карда мешаванд. Ба гуфтаи Ш.Сафаров «Бозиҳои серҳаракат воситаи хуби инкишоф ва тақмил додани ҳаракати кӯдакон, мустаҳкам ва обутобдиҳии ҷисми онҳост».[ ]

Интихоби системаи инноватсионии рушди саломатии кӯдак бо назардошти саломатӣ, қобилиятҳои инфиродӣ, манфиатҳо ва дурнамои рушди ӯ, ҳамоҳангсозии фаъолияти тамоми омӯзгорон ва мутахассисони кӯдакистон, афзалият ба интихоби усул ва усулҳои солимтарини таълим муҳим аст. Ҳамин тариқ, ташаккул ва инкишофи тамоми ҷузъҳои саломатӣ барои инкишофи ҳамаҷонибаи кӯдак зарур аст.

Қувваи пешбарандаи фаъолияти ҷисмониро дар муассиса таълимии томактабӣ тартиб додани речаи дурусти рӯз ташкил медиҳад, ки дар он ба ҷойгиркунии машқҳои пагоҳирӯзӣ, баргузориҳои бозиҳои серҳаракат обутобдиҳии бадан аҳамияти ҷиддӣ дода мешавад. Назорати риояи иҷрои речаи рӯз аз ҷониби сармушовир, мураббия, мутахассиси тарбияи ҷисмонӣ ва ҳамшиаи шафқат масъулияти ҷиддиро талаб менамояд. Ба роҳи шаклҳои гуногуни корҳои варзишӣ боз шаклҳои нав дохил кардан зарур аст, зеро ин тақозои замони мебошад.

Бояд гуфт, ки варзиш яке аз василаҳои беҳтарини таҳкими дӯстии халқу кишварҳои ҷаҳон буда, ҳамчун омили муҳими ҷаҳонбинии инсон, шиносӣ ва ба ҳам наздик кардани мардуми миллатҳо ва кишварҳои мухталиф хидмат мекунад.

## **1.2. НАҚШИ ОИЛА ВА МУАССИСАСАИ ТОМАКТАБӢ ДАР ТАШАККУЛИ АСОСӢОИ ТАРЗИ ӢАӢТИ СОЛИМИ КӢДАК**

Саломатии аӢолӢ арзиши олиии миллӢ дар Ӣама кишварӢои пешрафта Ӣисобида мешавад. Ӣукумати Ӣумхурии Тоҷикистон аз замони ба даст омадани соӢибистиклолӢ, давра ба давра ба раванди таъмини тарзи ӢаӢти солим дар ӢумхурӢ бо назардошти таӢкими саломатӢ ва пешгирии бемориӢо дар байни аӢолӢ ва барои рушди Ӣавасмандгардонии онӢо ба ташаккули тарзи ӢаӢти солим ӢораӢои амалӢ меандешад.

Таҷрибаи ӢаӢонӢ собит мекунад, ки инсоният барои пешбурди тарзи ӢаӢти солим роӢи беӢтаринро барои нигоӢ доштани саломатӢ, мустаӢкам намудани он ва умри дароз пешниӢод намудааст. Тарғиби тарзи ӢаӢти солим роӢи самарабахши Ӣифзи саломатии инсон, саломатии миллат ва беӢбудии натиӢаӢои саломатӢ доништа шуда, дорои аӢамияти иҷтимоию иқтисодӢ мебошад.

Бо дарназардошти аӢамияти тарзи ӢаӢти солим барои саломатии миллат, Ӣукумати Ӣумхурии Тоҷикистон “Барномаи миллии ташаккули тарзи ӢаӢти солим дар Ӣумхурии Тоҷикистон барои солӢои 2022-2026” (аз 30 декабри соли 2021, №56) дар давраи сеюм қабул намуд .[21]

Дар ин Барнома оварда шудааст, ки айни замон дар мамлакат баъзе аз бемориӢо нисбат ба солӢои гузашта бештар ба мушоӢида мерасанд. Омили зиёдашавии баъзе аз бемориӢо дар камӢаракатии истеъмоли нодурусти маводи ғизоӢ, пурхурӢ ва фарбеӢи дида мешаванд.

ӢиӢати амалисозии Барномаи мазкур ва густариши тарзи ӢаӢти солим миёни сокинони кишвар, аз Ӣумла дар фаъолияти муассисаӢои таълимӢ ва оила нақшаи ӢорабиниӢо таӢия карда мешаванд. Аз Ӣумла, дар соли 2022 дар ӢумхурӢ 112 варзишгоӢ, 7236 майдончаи варзишӢ, 1829 толори варзишӢ, 96 Ӣавзи шиноварӢ, 40 маӢмаи марказӢои солимгардонӢ ва 805 зерсоӢти маӢсуси варзишӢ, аз қабили тир, фитнес ва клубӢои ихтиёрӢ фаъоланд.

Тарбияву ба камол расонидани насли наврас ва пешгирӣ намудани онҳо аз бемориҳои хавфнок яке аз самтҳои афзалиятноки сиёсати давлату ҳукумат ба ҳисоб меравад. Аз ҷониби Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ҳамдастӣ бо аҳли ҷомеа оид ба пешгирии омилҳои номатлуби иҷтимоӣ, аз қабили нашъамандӣ, майнӯшӣ, тамокукашӣ ва ташвиқу тарғиби ғизои солим нақшаи чорабиниҳо таҳия гардида, чиҳати иҷро қарор меёбанд.

Барои ташаккули саломатии кӯдак, ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ аҳамияти махсусро шароите, ки ӯ дар хона зиндагӣ мекунад, ишғол мекунад. Агар дар оила муносибатҳои ҳамдигарфаҳмӣ ва дӯстона бошад, тавачҷӯх ба речаи рӯз мувофиқ ба синну соли кӯдак дода шавад, ҳамаи ин дар якҷоягӣ ҳамчун асоси ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим хизмат мекунанд.

Одат кардан ба тарзи ҳаёти солим – ин одати асосӣ ва муҳим ҳисобида мешавад. Аз ин рӯ, муассисаи томақтабӣ ва оила бояд дар давраи томақтабӣ таҳкурсии асосҳои тарзи ҳаёти солимро гузоранд, харҷи зудтар ба кӯдак барои фаҳмидани арзиши саломатӣ, дарк намудани ҳадафи ҳаёт кӯмак расонанд, ӯро ба мустақилона ва фаъолона ташаккул додан, нигоҳдорӣ ва афзун намудани саломатии ӯ ҳавасманд намоянд. Барои кӯдак солим будан онро маънидод мекунад, ки тавоноии ҷисмониву маънавии ҳудо дар ҳамбастагӣ инкишоф додан, устуворӣ ва мувозинатро нигоҳ доштан ва ба таъсири омилҳои номусоиди муҳити атроф тоб овардан мебошад.

Тазаккур бояд дод, ки имрӯз аксарияти кӯдакони синни томақтабӣ дар шароити оила тарбия тарбия ёфта, пеш аз ҳама волидон, бибию бобо, бародару хоҳари мактабхон барои додани донишҳои аввалин дар бораи солимии ҷисм, омӯзиши олами атроф, тарбияи ватандӯстиву ватанпарастӣ, риояи меъёрҳои одоби ахлоқ, омода намудан ба таҳсил дар мактаб машғул мебошанд.

Вазифаи асосии оила, махсусан кӯдаконе, ки ба кӯдакистонҳо фаро гирифта нашудаанд, ин фароҳам овардани шароит барои инкишофи умумии кӯдак, бо ба ҳисоб гирифтани хусусиятҳои синну солӣ ва талаботҳои ӯ мебошад.

Махсусан, таълиму тарбияи дурусти фарзанд дар оила қарзи аввалини падару модар доништа мешавад. Муҳити тарбия, ҷаҳонбинӣ, ақлу одоб ва дунёи маънавии падару модар аввалин сарчашмаест, ки кӯдак аз он ғизои маънавӣ мегирад.

Чӣ қадар падару модар бофарҳангу бомаърифат бошанд, ҳамон қадар дар замири фарзанд саводу дониш, ақлу тамиз, меҳру муҳаббат ба наздикон ва атрофиёро тарбия менамоянд. Дар ин раванд таъкидҳои сарвари давлат, Пешвои миллат, Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон хеле бамаврид мебошад: «Бо шарофати падару модар одобу ахлоқ маърифату маънавият ва беҳтарин анъанаҳои ахлоқии гузаштагони мо аз насл ба насл интиқол ёфта, ба як мактаби бузурги тарбияи ахлоқи иҷтимоӣ ва маънавии шахсият мубаддал мегарданд».[]

Ин ҷо зарур аст, ки барои инкишофи фаъолии маърифатӣ, мустақилӣ ва эҷодии ҳар як кӯдак волидон шароит фароҳам оварданд. Дар фаъолияти мустақилонаи эҷодӣ бо иштироки фаъоли волидон, кӯдак бояд ҳалли масъалаҳои ақлӣ ва амалӣ, муносибат бо ҳамсолон ва атрофиён, ворид шудан ба ҳамкорӣ, сифатҳои иродавии устуворӣ ва ба мақсад расиданро аз худ намояд. Бинобар ин, ҳамкориҳои муассисаи таълимии томактабӣ низ бо волидон имрӯз тақозои замон аст. Барои инкишофи ҳамаҷониба ва самараноки ҳарзи ҳаёти солим, таъмини ҳамкориҳои дучонибаи мураббӣ ва волидон, ворид намудани онҳо ба фаъолиятҳои гуногун ва барпо намудани муҳити боварибахш ва хайрхоҳона хеле муҳим аст.

Дар тӯли асрҳо таҷрибаи тарбияи халқӣ педагогикаи муосирро инкишоф дода, дар ташаккули шахсияти кӯдак ба тарбияи оилавӣ афзалияти раднопазирро медиҳад. Асарҳои машҳурро таҳлил намуда,

баррасии масъалаи мазкурро дар осори мутафаккирони барҷастаи гузашта, ба монанди Я.А.Коменский, Г.Песталотси, К.Д.Ушинский ва В.Сухомлинский, Рӯдакӣ, Фирдавсӣ, Абӯалӣ Сино, Носири Хусрав, Шайх Аттор, Унсуралмаолии Кайковус, Саъдӣ, Ҷомӣ, Ҳусайн Воизи Кошифӣ ва дигарон метавон мушоҳида намуд.

Ба масъалаи кор бо падару модарон дар системаи муассисаи таълимии томактабӣ - Н. Виноградова, Л.В. Загик, В.М. Иванова, Т. Куликова, О.Н. Урбанская, Я.И. Ковалчук ва дигарон; омилхоеро, ки аҳамияти тарбияи оилавино дар ташаккули шахсияти кӯдак таъмин менамоянд - Ю.П. Азаров, И.В. Гребенников, Т. Маркова, А.В. Петровский, А.Г. Харчев; фаъолияти бозии кӯдаки хурди томактабӣ дар оила — В.М. Иванова; шароити педагогии тарбияи меҳнатии кӯдакони томактабӣ дар оила — Д. Дзинтере таҳқиқот гузаронидаанд.

Ин олимони таъсири мутақобилаи муассисаи таълимӣ ва оиларо дар соҳаҳои алоҳидаи таълиму тарбияи кӯдак: меҳнат, бозӣ, ахлоқӣ ва ғайра омӯхтаанд, иштироқи фаъолонаи волидонро дар раванди таълим ба назар гирифтаанд.

Оила дар ташаккули таҷрибаи иҷтимоӣ ва таърихии кӯдакон нақши назаррас дорад. Бо назардошти ин, метавон гуфт, ки оила як ниҳоди асосии тарбия ва иҷтимоии фарзандон боқӣ мемонад. Профессор Х.Раҳимзода масъалаи мазкур ва муҳимияти онро дар давраи кӯдакӣ ба назар гирифта, таъкид мекунад: «Асоси тарзи ҳаёти солимро фарзандон аз овони кӯдакӣ дар оила меомӯзанд. Барои он ки кӯдак солиму боқувват ба воя расад, муҳим аст волидайнӣ вай одамони солиму некрафтору меҳрубон бошанд. Зеро танҳо волидайнӣ рӯҳан ва ҷисман солим метавонанд фарзандони ҷисман солиму хушодоб тарбия намоянд».

Оила ҷузъи муҳимтарини вазъи иҷтимоии инкишофи кӯдак, муҳити наздики ӯ мебошад. Кӯмак расонидан ба оила дар таваҷҷӯҳ ба психологияи кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди ӯ, дарки мушкилоти муносибатҳои байнишахсии кӯдак бо калонсолон

ва кӯдакон дар хона ва дарёфти роҳҳои ҳалли онҳо яке аз масъалаҳои муҳими замони мост.

Замони имрӯза исбот менамояд, ки танҳо кӯдаки таассуроти бою рангин дошта, ба ҳамаи фаъолиятҳо зуд ворид гардида, амалҳои гуногунро мустақилона ташкил намуда, нобарорӣ ва нохушиҳоро ба осонӣ аз сар мегузаронад ва дар байни ҳамсолон сазовори ҳурмату эҳтиром гардида, дар ҷамъият мавқеи худро пайдо менамояд.

Ҳар як падару модар хоҳиши бомуваффақият таҳсил намудани фарзандро дорад. Махсусан, вақте ки кӯдак аввалин маротиба ба даргоҳи муқаддас бо дунёи орзуҳо ворид мегардад, вазифаи аввалини падару модар аз кӯмак расонидан барои мутобиқшавӣ ба тартиботи мактаб, речай нави рӯз, ҳолати хушу шавқу ҳаваси ҳар рӯз ба мактаб рафтан ва барномаи мактабро бе мушкилӣ аз худ намудан иборат мебошад.

Вале барои он ки кӯдак дар мактаб бомуваффақият таҳсил намояд, ўро ба ин марҳила бояд омода намуд. Ин ҷо шояд мураббӣён ва волидон саволе гузоранд, ки пас «Чӣ тавр кӯдакро ба таҳсил омода намуд?»

Пеш аз ҳама дар кӯдак оддитарин малакаҳои омодагӣ ба таҳсилро ташаккул бояд дод, ки аз омилҳои гуногун вобастагӣ доранд. Кадомҳоянд ин омилҳо:

- ҳолати саломатӣ ва дараҷаи инкишофи ҷисмонии кӯдак;
- омодагии равонии кӯдак;
- ташаккули донишу маҳорат;
- инкишофи маҳорату малакаи муоширати маданӣ.

Ҳамаи ин омилҳо муҳим буда, дар шакли дастаҷамъӣ бояд ҳалли худро ёбанд.

Саломатии кӯдакон ба омилҳои зиёди манфӣ, аз қабилӣ бад шудани вазъи муҳити зист, паст шудани сатҳи зиндагӣ дар кишвар, сифат ва дастрасии нокифояи хизматрасониҳои махсуси иҷтимоӣ барои кӯдакон дар соҳаи рушди рӯҳӣ ва ҷисмонии онҳо дучор меояд. Дар ин раванд ба маҳдуд будани вақт ва захираҳои, ки волидон барои қонён кардани

ниёзҳои фарзандони худ, инчунин афзудани шумораи оилаҳои танҳо волидон доранд, аҳамияти калон дода мешавад.

Мураббӣ бояд оид ба самтҳои корҳои тарбиявӣ, ки барои муассисаҳои томактабӣ муқаррар шуданд, аз ҷумла тарбияи маънавию ахлоқӣ, тарбияи ҳисси зебоипарастӣ, тарбияи тарзи ҳаёти солим мухтасар маълумот дода, шарҳ диҳад, кӯдакон ҳам аз ҷиҳати маънавӣ ва ҳам аз ҷиҳати ҷисмонӣ тавоно бошанд. Барои он ки кӯдакон ҳаматарафа инкишоф ёбанд, аз ҳамаи самтҳои тарбия истифода кардан зарур аст. Ҳаёти солим на танҳо солимии ҷисмонӣ, балки солимии ботинию маънавиро низ дар бар мегирад.

Бояд қайд кард, ки дар инкишофи кӯдаки синни томактабӣ нақши асосӣ ва пешбаранда ба калонсол тааллуқ дорад. Онҳо ҳамаи шароитҳое, ки барои инкишоф ва ҳолати саломатии кӯдак заруранд, муҳайё месозанд. Калонсолон дар муносибат ба кӯдак гармӣ, меҳрубонӣ, ахбороте, ки ба инкишофи фикр ва рӯҳи ӯ зарур аст, медиҳанд. Оҳанги меҳрубона, оромона, муносибати хуб сабаби ҳолати мӯътадили эмотсионалии кӯдак мегардад.

Баланд бардоштани сифати тайёрии касбии мураббӣ, ташаккул додани шахсияти онҳо, дарки масъулиятшиносӣ дар тарбия ва муҳофизат намудани саломатии равонию ҷисмонии кӯдакон аз рӯзи таваллуд то ба мактабу таҳсил фарогирии онҳо вазифаи муҳим мебошад. Махсусан, таъмин намудани шароитҳо барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ҳамкориҳои ҳамдастии мураббӣ, муассисаҳои таҳсилоти томактабӣ, волидон, табибони оилавӣ, ҳамшираҳои тиббӣ, психологҳо ва кулли шахсони мутассадиро талаб мекунад. Маҳз дар синни томактабӣ пойдевори саломатии равонию ҷисмонии кӯдак гузошта мешавад ва сифатҳои шахсии ахлоқӣ – иродавӣ, ақлию зеҳнии ӯ шакл гирифта ба инкишофу ташаккулёбии шахсияти ӯ ҳамчун инсон арзишманд замина гузошта мешавад. [ ]

Бояд қайд кард, ки тарзи ҳаёти солим ҳамчун ҷузъи саломатӣ бояд ба системаи раванди таълим ҳатмӣ ҷорӣ шуда, ба меъёри кори педагогӣ

табдил ёбад ва мутахассиси таълимии томактабӣ бояд донишу малакаи ташкили тарзи ҳаёти солими кӯдаконро дар асоси стандарту барномаҳои таълимӣ дошта бошад.

Мувофиқи талаботи Стандарти таҳсилоти томактабӣ Ҷумҳурии Тоҷикистон мутахассисони зинаи таҳсилоти томактабӣ бояд шаклгирии дониш, маҳорату малақаҳои касбии зеринро дошта бошанд:

**а) донанд:**

- зарурият ва имкониятҳои рушди кӯдак дар синну соли томактабӣ;
- талаботҳои тиббӣ, равонӣ ва педагогии инкишофи ҷисмонӣ ва рӯҳии (психики) кӯдакон

**б) тавонанд:**

- роҳу усулҳои назорати инкишофи рӯҳии (психикии) кӯдакон;
- назорат ва баҳодихӣ ба дараҷаи инкишофи кӯдак ва дар ҳолати зухуроти нуқсонҳо ёрии психологӣ – педагогӣ ба кӯдакону волидон;

**в) аз худ карда бошанд:**

- дониш, маҳорату малақаҳои кор бо кӯдакон ва волидони онҳо;
- роҳу усулҳои ташкил намудани корҳои фардӣ ва гурӯҳӣ бо кӯдакони синни барвақтӣ ва маҳорати натиҷагирию баҳодихӣ ба имкониятҳои омӯзишии ҳар як кӯдак;
- маҳорати малакаи ҳамкорӣ бо волидон, табиб, ҳамшираи тиббӣ, психолог, мушовири муассисаи таҳсилотии томактабӣ;

Инчунин, талаботҳои Стандарти инкишоф ва омӯзиши бармаҳали кӯдак (аз рӯзи таваллуд то 7(6) солагӣ), барномаи таълимии муассисаҳои томактабӣ “Рангинкамон”, ки ҳуҷҷатҳои меъёрӣ – барномавии зинаи таҳсилоти томактабӣ мебошад, ба ҳисоб гирифта шудаанд. Дар ин маврид метавон иброз намуд, ки мураббия дар муассисаи томактабӣ иҷрокунандаи асосии таъмини тандурустии кӯдакон мебошад. [121,6]

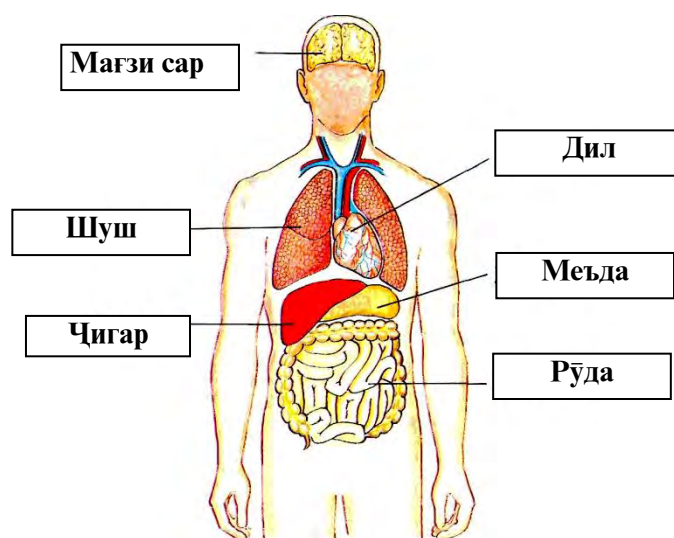
Яке аз ҷанбаи муҳими таъмини тандурустии кӯдакон арзёбии саломатии кӯдакон мебошад. Тадқиқотҳои солҳои охир собит намуданд, ки решаи ҳар гуна касалиҳои гузарандаю доимӣ, марги бармаҳалу

маҷбуриро қабл аз ҳама дар синни хурдсолӣ ва наврасӣ бояд ҷуст. Дар ҳоле ки маҳз дар ҳамин синну сол тарҳи саломатӣ гузошта мешавад. Системаи асаби хуб асоси саломатии фард аст. Олимон ва муҳаққиқон чунин меҳисобанд, ки ҳар як кӯдак бо системаи олии асаб таваллуд мешавад. Пас вазифа аз он иборат аст, ки ҳамин системаи асаб вайрон нашавад, баръакс он мустаҳкам гардад. Таҳқиқотҳо нишон медиҳанд, ки системаи асабро пеш аз ҳама эмотсияи манфӣ вайрон мекунад. Агар эмотсия ва вазъи рӯҳӣ хуб бошад, саломатӣ ҳам хуб аст.

Ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим, ҳифз, нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдакони синни томақтабӣ, хонандагон ва донишҷӯён мақолаҳои сершумори илмӣ, воситаҳои таълимӣ ва монографияҳои Н.П. Абаскалова, Л.В. Абдулмаова, А.И. Агаджанян, Р.И. Айзман, О.А. Алешина, М.Н. Алиев, Н.В. Бальсевича, М.М. Безруких, В.И. Брехман, В.А. Калинин, К.К. Кардалиса, Н.Н. Куинджи, А.П. Лаптева, Ю.П. Лиситсина, С.М. Мартинова, Р.Е. Мотилянско́й, В.А. Смирнова, А.Г. Сухарева, О.Л. Трещевой, Г.И. Царегородцева, А.Г. Щедриной, Д.К. Эндрюса ва дигарон бахшида шудаанд.

Қор бо кӯдакони синни томақтабӣ оид ба ҳифзи саломатӣ ба он равона карда шудааст, ки дар онҳо тасаввуроти мувофиқ дар бораи бадани инсон (дар бораи сохтори бадани худ), огоҳии онҳо аз арзиши ҳаёти худ ва ҳаёти шахси дигар, ташаккул додани эҳтиёҷоти ҷисмонӣ худтакмилдиҳии ахлоқӣ, тарзи ҳаёти солим ва ташаккул додани малакаҳои пешгирӣ ва гигиена, ташаккул додани қобилияти пешгӯии оқибатҳои эҳтимолии ба ҳаёт таҳдидкунандаи амали худ, хислатҳои дилсӯзӣ ва ҳамдардӣ ташаккул дода шавад. [19, с. 67].

## **Узвҳои асосии дохилӣ**



Ба асарҳои олимони М.Лутфуллозода, Ф.Шарифзода, Х.Рахимзода, Ш.Сафаров, И.Каримова, Д.Каримова, Ф.Партовов, М.И.Лисин, Н.М.Щелованова, А.М. Прихожан, Н.М.Амосов, Н.Г.Веселов, М.Я.Виленский, Н.П.Дубинин, ва дигарон таъҷибнавар, омилҳои метавонанд муайян кард, ки ба инкишофи ҳисмонӣ ва равонии кӯдак таъсир мерасонанд. Дар байни инкишофи ҳисмонӣ ва психикии кӯдак алоқаи зич вуҷуд дошта, инкишофи ҳисмонӣ дар як вақт инкишофи психикиро таъмин менамояд. Дар навбати худ нокифоя будани таъсиррасонии калонсолон ба инкишофи асабу психикаи кӯдак сабаби суст шудани инкишофи ҳисмонӣ шуда метавонад. Аз сабаби норасоӣ ва кам будани муносибати эмотсионалӣ, муошират ба калонсолон дар онҳо ақибмонии инкишофи психикию ҳисмонӣ мушоҳида мегардад.

Асосҳои солимии ҳисмонӣ ва рӯҳии кӯдак ва малакаҳои ибтидоии пешбурди тарзи ҳаёти солим дар давраи кӯдакӣ ва наврасӣ ташаккул меёбанд.

**Инкишофи ҳисмонӣ** гуфта афзоиши бошиддати қаду вазни бадан, пайваста бо зиёдшавии қисматҳои бадан ва баробарии он, инчунин ташаккули узвҳои системаҳо дар ҳар як марҳилаи давраҳои кӯдакӣ

Инкишофи ҳисмонӣ – ин ҷараёни мунтазами афзоиш ва ба воярасии биологӣ дар ин ё он давраи кӯдакӣ мебошад. Афзоиш, тафриқшавӣ ва инкишофи сохтори бадан чун дар давраи эмбрионалӣ, инчунин баъд аз

таваллуд то балоғатрасии чинсӣ ҳамчун механизми ирсӣ барномасозӣ шуда, дар тартиби муайян мегузарад. Лекин таъсири номусоиди омилҳои муҳити беруна (бемориҳо, ғизоӣ номувофиқ, набудани нигоҳубини лозима ба кӯдак, шароитҳои номусоиди ҳаёт, кор ва истироҳати модар то таваллуди кӯдак ва ғ.) метавонад ин пайдар паиро вайрон намояд. Аз ҳамин сабаб инкишофи ҷисмонии кӯдакон барои саломатӣ нишондоди муҳим доништа мешавад ва дониستاني он дар кори ҳаррӯзаи мутахассисону ҳамшираи тиббӣ аҳамияти калон дорад.

Хусусиятҳои инкишофи ҷисмонии кӯдакон аз бисёр омилҳои берунаву дохила вобастагӣ дорад: речаи рӯз, сайругашти ҳавои тоза, машғул шудан ба тарбияи ҷисмонӣ. Шароитҳои мавсими нақши муайянро мебозад. Дар фасли баҳор ва тобистон инкишофи тифл авҷ мегирад ва зимистон суст мегардад.

Кӯдакон одатан шӯхтабиатанд ва мусобиқаҳои варзишӣ барояшон ҳамеша шавқангез аст. Дар синни томақтабӣ кӯдакон бештар серҳаракат буда, ин талаботро ҳангоми бозӣ дар боғчаи бачагон ва дар кӯча бо ҳамсолонашон қонеъ мегардонанд. Вақте, ки кӯдак ба мактаб фаро гирифта мешавад, дар он ҷо 80-90% вақти дарсҳо дар паси парта ҷудо карда мешавад, алабатта аз норасоии ҳаракати ҷисмонӣ азоб ва камҳаракатӣ дар раванди дарс танқисӣ мекашанд. Дар ин маврид муҳаққиқон Сафаров Ш. ва Губанова Л.А чунин қайд мекунанд: «Кӯдакон шӯхтабиат мешаванд. Агар дар нимаи якуми дарс онҳо бо суҳанҳои муаллим бодикқат гӯш дода, масъалаҳоро моҳирона ҳал кунанд, дар нимаи дуюми он, албатта ба муаллим лозим меояд, ки суҳанронии худро якчанд маротиба: «Шухрат дуруст шин!», «Наргис ором шав!» такрор намоянд. Бо бачаҳо ҷӣ рӯй медиҳад ва ин нописандӣ аз кучо пайдо мешавад? Дар ин маврид бояд қайд кард, ки талаботи табиӣ организми инкишофёфтаистода нисбат ба ҳаракати фаъолона дар як шабонарӯз на кам аз ду соатро ташкил медиҳад».[ , с.]

Ба ғайр аз ин, олимоне, ки ин масъаларо ташхис намудаанд, ба чунин хулоса омаданд, ки кӯдакон на фақат дар мактаб, балки дар хона низ бояд ба дарсҳо омодагӣ бинад. Камҳаракатии кӯдак ба «гурусна» мондани бофтаҳо, гиперемия, ва бо гузаштани вақт ба камбудихои ҷисмонӣ ва рӯҳӣ оварда мерасонад.

Дар асоси ташхисҳо исбот шудааст, ки дар рӯзҳое ки дарси тарбияи ҷисмонӣ мегузаранд, дар ҷисми кӯдакон норасоии ҳаракати ҷисмонӣ то 40% ва дар дигар рӯзҳо то 80% мушоҳида мегардад. Тавре маълум аст, машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар гурӯҳҳои калони томактабӣ давомнокиаш 35 дақиқаро ташкил мекунад, ҳамагӣ 11% талаботи шабонарӯзии кӯдаконро қонеъ мегардонад. Пас аз ин бармеояд, ки се машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар як ҳафта метавонад танҳо 33% масъалаи тарбияи ҷисмонии кӯдакони синни клони томактабиро ҳал намояд.

Бинобар ин, муҳофизат ва нигоҳдошти саломатии кӯдак аз ҷониби калонсолон асоси мазмуни инкишофи ҷисмониро ташкил намуда, мақсади он таъмини инкишоф ва камолоти ҷисми кӯдак аст. Инкишофи ҷисмонӣ ин раванди ба вучуд омадани тағйиротҳо дар шакл ва вазифаи ҷисм аз таъмини шароитҳои мувофиқ ва баргузори чорабиниҳои тарбиявӣ ибора мебошад.

Нобаробарӣ дар инкишофи кӯдаки синни барвақтӣ дар муҳлати муайян пухта расидани функсияҳои гуногунро муайян карда метавонад. Н.М.Щелованов ва Н.М.Аксарина ин қонуниятҳои инкишофро мушоҳида карда, давраи махсуси ҳискунии кӯдакро ба намудҳои муайяни амалиёт ошкор намудаанд ва самтҳои пешбарандаро дар инкишофи ӯ ҷудо карданд. [14, с.123].

Барои муҳофизат намудани саломатии равонию ҷисмонии кӯдак пайгирӣ намудани вазифаҳои зерин амалӣ карда мешаванд:

1. Омӯхтани қонуниятҳои инкишофи кӯдак дар муҳити муассисаи таҳсилоти томактабӣ ва оила дар ҳамдастии мутахассис ва волидон.

2. Муайян намудани аломату нишонаҳои рушди ҷисмонӣ, асабу психикӣ ва ақлию ахлоқии кӯдаки синни барвақтӣ.

3. Таҳлилу баррасии дастоварду мушкилиҳои кӯдак дар самти рушди равонию ҷисмонӣ ва мутобиқшавӣ ба муҳити муассисаи таҳсилоти томактабӣ.

4. Шинос шудан ба фаъолияти банақшагирии раванди кори таълиму тарбиявӣ бо кӯдакони синни барвақтӣ ва азхудкунии бо таври эҷодӣ истифодабарӣ аз маҳорату малакаҳои кори банақшагирӣ.

5. Омӯхтани роҳу усулҳои самарабахши назорат ва баҳисобгирии рушди барвақтӣ ва ташкили саривақтии ёриҳои психологӣ – педагогӣ бо кӯдак хангоми зухуроти нуқсонҳо дар инкишоф. [164,с.75]

Яке аз вазифаҳои муҳими муассисаи томактабӣ мустаҳкам намудани ҳамкориҳои мунтазами дар корҳои таълимию тарбиявӣ кӯдакон бо оила мебошад.

Мавриди иҷрои вазифаҳои гузошташуда нақши муассисаи томактабӣ дар ба роҳ мондани алоқаи ҳамкорӣ бо оила чӣхати кори харрӯзаи тарбиявӣ таълимӣ бо кӯдакони синни калони томактабӣ муассир мебошад. Мусаллам аст, ки мазмуни кори муассисаи томактабӣ мавриди ҳамкорӣ бо оила бо ҳам бояд зич алоқаманд бошанд.

Барномаи корие, оид ба таъмини муҳити тарзи ҳаёти солим дар оила ва муассисаи таълимии томактабӣ ки мураттаб шудааст, дар доираи вақти муайян роҳандозӣ намудани мақсаду вазифаҳо барои беҳдошти кори таълиму тарбиявӣ, хизматрасонии тиббӣ-педагогӣ мувофиқи имкониятҳои синнусолӣ ва фардии кӯдакон мебошад.

<b>ВАЗИФАҶО ОИД БА ТАЪМИНИ МУҲИТИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР ОИЛА ВА МУАССИСАИ ТАЪЛИМИИ ТОМАКТАБӢ</b>	
Дар оила	Дар МТТ
Ғамхорӣ намудан ва фароҳам овардани шароит барои инкишофи ҷисмонии кӯдакон	Дар гурӯҳ барои фаъолияти ҳаракати озоди кӯдакон шароит фароҳам овардан
Ҷиҳати ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим якҷанд бозихои ҷопии рӯи мизӣ ва расмҳои силсилавӣ	Дар байни падару бозихо ва истифодаи бозичаҳои аз ҷиҳати экологӣ мувофиқро таблиқ кардан. Бо ин роҳ нишон додани таъсири манфии бозичаҳо ба саломатӣ ва инкишофи равонии кӯдакон
Ҳамоҳанг сохтани иҷро ва риояи речаи рӯз дар хона ва рӯзҳои истироҳат	Таблиғи таҷриба оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ҳамчун асоси тарбияи ҷисмонии кӯдак
Бо фарзанд давраи кӯдакии худро ба ёд оред ва бигӯед, ки шумо бештар бо кадом намуди варзиш машғул буданро дӯст медоштед. Бо ҳамсолон кадом бозихои серҳаракатро бозӣ мекардед	Таваҷҷӯхро бештар ба интиҳоби бозихои серҳаракат равона созед. Кӯдаконе, ки ба сексияҳои гуногуни варзишӣ иштирок мекунанд, барои омӯзиши ҳамсолон ҷалб шаванд
Дар хона фароҳам овардани муҳити мусоиди гигиенӣ, ки ҳавои тоза ва нигоҳ доштани ҳарорати мусоидро таъмин намояд	Риояи талаботи қоида ва меъёрҳои санитарӣ «Талаботи гигиенӣ дар муассисаҳои томактабӣ»
Дар кӯдакон иҷрои мустақилонаи тамоми қоидаҳои гигиенӣ асосҳои тарзи ҳаёти солимро тарбия бояд намуд	
Ба рафтори кӯдак дар сари миз диққати махсус диҳед	
Ҷорабиниҳои обутобдиҳиро бо истифода аз об, ҳаво, нури офтоб мувофиқи ҳолати саломатӣ, тавсияҳои духтур ба роҳ бояд монд	
Таъсиси гӯшаи адабиёти бачагона ва энциклопедӣ, ки мазмуни онҳо ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон мусоидат мекунанд.	Ташвиқи адабиёт оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон дар байни падару модар ва калонсолон
Истифодаи намунаи шахсии волидон ва педагогҳо оид ба тарзи ҳаёти солим, аз ҷумла даст кашидан аз одатҳои бад, иштрок дар мусобикаҳои варзишӣ, бештар пиёда гаштан, истеъмоли ғизои солим, риояи речаи ҳаррӯза, фаъолияти варзишӣ ва монанди ин	
Дониши кӯдаконро дар бораи ҳаёту фаъолияти шахсони маъруф, варзишгарони номии ватанӣ ва хориҷӣ ганӣ гардонед	

Шарти дигари ҳатмӣ муҳимии ягонагии талаботҳо аз ҷониби калонсолон мебошад. Кӯдаки синни томактабӣ дониш, малака ва маҳоратро тавассути муошират бо омӯзгор, кормандони тиб, инчунин дар оила ба даст меорад. Барои пешгири кардан, волидайн бояд мунтазам малакаҳои гигиениро, ки кӯдак дар кӯдакистон ба даст меорад,

тақвият диҳанд. Хеле муҳим аст, ки шахси калонсол ба кӯдак намунаи ибрат нишон дода, худаш ин қоидахоро риоя кунад.

Кор бо падару модарон семинарҳои назариявӣ ва амалӣ оид ба беҳдошти саломатӣ, аз ҷумла обутобдиҳии бадан, фаъолияти ҷисмонӣ, ғизои солим, истироҳат, узвҳои нафаскашӣ ва ғ.), мусобиқаҳои оилавӣ, рӯзҳои дарҳои кушод ва дигар чорабиниҳоро дар бар мегирад.

Яке аз вазифаҳои волидон ин бо қоидаҳои гигиенӣ шинос намудани кӯдак мебошад. Омили асосии гигиенаи кӯдак ин тозагии бадан, даҳон ва дандонҳо мебошад. Тозагии ин қисмҳои бадан бештари касалиҳои сироятиро пешгирӣ мекунад ва ҳолати саломатии умумии кӯдакро мунтазам нигоҳ медорад.

Дар 4-5 рӯз бояд бадани кӯдак бо оби гарм ва собун шуста шавад. Агар кӯдак дар ягон намуди варзиш иштирок кунад, бояд баъди ҳар як дарси варзишӣ оббозӣ кунад. Оббозӣ бадани кӯдакро тоза шуста, системаи асабро ором нигоҳ медорад. Асосан тозагии қисмҳои кушоди бадан аз ҳама зиёд риоя карда шавад. Тозагии дасту по, гардан ва гӯшҳо аз ҳамаи қисмҳои дигари бадан зиёдтар риоя карда мешавад. Баъди ҳоҷатхона дастҳоро ҳатман шустан лозим аст, хеле хуб мешуд агар дастҳо бо оби гарм ва собун шуста шавад.

Дастҳо бояд ҳама вақт тоза нигоҳ дошта шаванд, чунки бештар ва бисёрии микробҳо дар дастон чамъ мешаванд. Барои ҳамин дастҳоро пеш аз хӯрок, пеш аз хоб ва баъди ҳоҷатхона ҳатман бо собун шустан лозим аст. Дастонро 1-2 маротиба аз ҳарду тараф хуб собун зада байни панҷаҳо ва зери нохунҳо тоза бо кафи собун шустан ҳатмист. Албатта баъди шустан ба сачоқи тоза ва хушк ҷои шустаро пок намуд. Ҳар як кӯдак бояд сачоқи алоҳида дошта бошад.

Дар баробари тозагии пӯсти дастҳо нохунҳои даст низ бояд тоза нигоҳ дошта шаванд. Дар ду ҳафта як маротиба онҳоро эҳтиёткорона кайчӣ задан лозим, чунки зери нохунҳои дароз чирк чамъ мешавад, ки афканданаш душвор аст. Ғайр аз ин бо ин гуна нохунҳо хурду атрофиёро харошидан мумкин аст. Нохунҳои дароз нишони

беаҳамиятӣ, бепарвоист, ки дар ин ҳолат қоидаҳои гигиенаи шахсӣ риоя намегардад.

Инчунин, тозагии пойҳо низ риоя карда шавад, хусусан агар зиёд арақ кунад. Араққунӣ барои саломатии кӯдак зарар расонданиш мумкин аст. Ҳар шаб пеш аз хоб пойҳоро бояд шуяд, малҳами махсус молад ва тез-тез чуробҳояшро иваз кунад. Зеро агар тозагии пойҳо риоя нашавад, дар байни ангуштон хориш ва дардҳои гуногун сар заданиш мумкин аст. Субҳона ва шабона дар об тар кардани пой на танҳо гигиена ва обу тоб ёфтани пойро барқарор месозад, инчунин ба ором хуфтан низ мусоидат мекунад.

Кӯдак бояд тоза кардани бадан ва шустани даҳону дандонҳо бо ҳокаи дандоншуйи аз хурдӣ ёд гирад. Дандонҳоро бояд шаб пеш аз хоб ва сахарӣ бади чойхӯрӣ тоза намояд, инчунин тарзи шустани дандонҳоро низ кӯдак бояд аз 3 солагӣ ёд гирифта бояд иҷро намояд. Калонон бояд тарз ва миқдори истифода кардани ҳокаи дандоншуйиро фаҳмонда ёд диҳанд. Чуткаи дандоншуйиро бояд дар ҷои тоза нигоҳ дошт. Барои пешгирии намудани дарди дандонҳо ва касалиҳои даҳон зарур аст, ки кӯдакро соли ду маротиба аз ташхиси духтур гузаронд.

Тозагии мӯи сари кӯдак низ қоидаҳои махсуси худро дорад. Мӯро хеле эҳтиёткорона шустан лозим аст. Аз рӯи қоида мӯи сари кӯдак бояд ҳафте як маротиба шушта шавад, вале тозагии мӯи сар боз характери фардӣ низ дорад ва вобаста ба фаъолияти кӯдак низ тоза карда мешавад. Масалан, агар кӯдак ба варзиш машғул бошад, ё ҳастанд кӯдаконе, ки мӯи сарашон тез-тез рағанин мешавад, яъне мувофиқи эҳтиёҷи кӯдак шустани мӯи сар ба ҷо оварда мешавад. Мӯи сари кӯдак бояд ҳар рӯз шона карда шавад. Хусусан дар урфу одат ва шароити мо барои духтарон бояд мӯи дароз ва писар кӯдакон мӯи кӯтоҳ нигоҳ дошта шавад. Мӯи сари писар кӯдакон як ё ду маротиба дар як моҳ кӯтоҳ карда шавад. Нашустани мӯи сар боиси касалиҳои гуногун мегардад.

Дар баробари гигиенаи бадан, тозагии либос ва гирду атрофи хонаи кӯдак низ тоза ва озода нигоҳ дошта шавад. Либосҳои кӯдак бояд дар оби гарм бо собун шушта ва дарзмол карда шаванд. Хонаи кӯдак чизҳои зиёд ва барои саломатияш зараровар дошта набошад. Хавои хона бояд ҳар пагоҳирӯзӣ тоза карда шавад ва мутобиқи ҳарорати ҳаво мувофиқи боду ҳаво ва фасли сол гарм ва салқин нигоҳ дошта шавад. Масалан, дар фасли зимистон ҳучраи кӯдак бояд аз ҳад зиёд гарм набошад, зеро гармии зиёд ба саломатии кӯдак зарар оварданаш мумкин аст. Ҷои хоби кӯдак мулоим, тозаю озода ва дар як тарафи муайяни ҳучра ҷойгир карда шавад.

Аз синни хурдӣ кӯдак бояд гӯшаи алоҳида дар хона дошта бошад, ки вақти ба мактаб рафтан он ҷои иҷро кардани вазифаи хонагӣ мешавад. Он бо тартиби муайян ва тоза нигоҳ дошта шуда, ҳуди кӯдак низ ба тозагӣ ва тартиби онро риоя намояд. Чунки ин барои кӯдак намуна шуда, бо чизу чораи хона ва асбобу анҷоми хониш масулияти калон зоҳир мекунад. Ҷои фаъолияти кӯдак бояд равшан бошад, то ки барои саломатияш зарар наоварад.

Гигиенаи дигари ниҳоят муҳим барои инкишофёбии кӯдак - ин гигиенаи хӯрок аст. Хӯроки кӯдак бояд серғизо, гуногун ва аз ҷиҳати экологӣ табиӣ бошад ва муҳимтаринаш дар ҷои тоза нигоҳ дошта шавад. Аз синни хурдсолӣ бояд кӯдак дар оби нимгарм шустани меваю сабзавотро ва истеъмол кардани онро донанд, зеро касалиҳои кӯдакна аз истеъмоли меваҳои ношуста ва нӯшидани оби ҷӯш наомада сар мезананд. Ба ғайр аз ин, калонсолон бояд ба кӯдак қоидаҳои тарзи солимро фаҳмонда диҳанд, яъне кӯдак бояд чиро истеъмол чи миқдор хӯрданро донанд. Олимон сабаби гирифтӣ шудан ба бемориҳои гуногунро аз речай нодуруст ва аз ҳад зиёд истеъмол намудани баъзе нушокию хӯрокҳо мебинанд.

Дар рӯйхати гигиенаи кӯдак варзиш ҷои муҳим дорад, ки он кӯдакро обу тоб дода, қариб аз тамоми касалиҳои кӯдакна эмин нигоҳ медорад. Дар баробари обу тоб ёфтӣ кӯдак қоидаҳои гигиениро омӯхта

ва риоя мекунад. Зеро беҳуда нагуфтаанд, ки варзиш ва тозагӣ гарави саломатӣ аст.

Барои беҳтар шудани саломатии кӯдак, волидон бояд кӯдакро ба саҳар хестан ва дар ҳавои тоза машқҳои пагоҳиро иҷро намуданро омӯзонанд. Машқҳои пагоҳӣ кӯдакро солим нигоҳ дошта, фаъолияти фаъоли кӯдакро таъмин менамоянд. Обу ҳавои тоза ба кори мағзи сари кӯдакон фоидаовар мебошад.

Умуман, асоси гигиенаи шахсӣ ин тарзи дуруст ҷудо намудани фаъолиятҳо, истеъмоли хӯрок, истироҳат дар ҳавои тоза буданро ташкил мекунад. Танҳо ҷадвали дуруст тартибдода қувваи сарфкардари барқарор мегардонад ва инкишофи ҳаматарафаи бадан ва иҷрои кори фаъолро таъмин менамояд. Тарзи дуруст ҷудо намудани чунин ҷадвал дар давоми рӯз иҷрои кору хоб, истироҳат ва фаъолиятҳои дигарро таъмин менамояд. Иҷро намудани чунин фаъолиятҳо ҳар рӯз дар соати муайян ба кори системаи марказии асаб таъсири дуруст мерасонад ва кори мунтазами тамоми баданро таъмин менамояд.

Риояи тозагӣ, тарзи ҳаёти солим, гигиенаи шахсӣ ин гарави саломатии кӯдак ва модар аст, ки аз хурдӣ дар ӯ тарбия карда мешавад. Пешгирии касалиҳои зиёд аз тозагии шахсӣ вобастагии калон дошта, гарави дарозумрии инсон ҳисоб меёбад.

Дар кӯдакӣ нақши ғизо дар инкишофи ҷисми кӯдак махсусан бузург аст ва вазъи саломатӣ бештар аз ғизои дуруст ташкилшуда вобаста аст. Барои афзоиш ва инкишофи ҷисми кӯдак истеъмоли витаминҳо ва моддаҳои минералӣ зарур аст. Т.Л.Богина қайд мекунад, ки “ташаккули одатҳои тарзи ҳаёти солим, инкишофи равонию ҷисмонии кӯдак танҳо дар мавридде имконпазир хоҳад буд, ки ханӯз аз синни хурдӣ ӯ бо ғизои солим ва мутавозин таъмин карда шавад”. [30, с.29]

Ғизои солим истифодаи маҷмӯи зарурии маҳсулоти хӯрокарро, ки дар таркиби худ ҷузъҳои муҳим, аз ҷумла витамин, микроэлементҳоро мувофиқи талаботи синну солию физиологии организми инкишофёбандаи кӯдак таъмин менамоянд, дар бар мегирад.

Нарасидани витамин ва минералҳои зарурӣ ба қафомонии кӯдак дар инкишоф наёфтани ҷисм ва ҳолатҳои асабӣ-равонӣ, пастшавии суръати инкишофи бадан, боздошти ташаккули функцияҳои махсус, суст будани саломатӣ оварда мерасонад.



Принсипҳои асосии ғизои солим:

- Таъмини мувозинат;
- Талаботи организмро ба маводи ғизоӣ, витаминҳо ва минералҳои зарурӣ қонеъ мекунад.
- Риоя кардани парҳез [14, с. 62].

**Ғизои иловагии асосӣ:**

1. Афшураи сабзавотӣ (картошка, сабзӣ, қарам, лаблабу, каду)
2. Маҳсулоти ширӣ (чурғот, панири дулмашуда (творог)).
3. Гӯшт (шӯрбӯи сабзавотии гӯштӣ, қимма, ғелакҳо), тухм.

**Витамину минералҳои зарурӣ барои инкишофи солими кӯдак**

**Витамини «А»**

Норасоии витамини «А» имконияти мубориза бурдани бадани кӯдакро нисбат ба бемориҳои марғовар маҳдуд мекунад ва хатари нобино шудани кӯдакро зиёд месозад.

- Норасоии витамини «А» ба паст шудани қадкашӣ ва инкишофи кӯдак, заиф шудани масуният, лоғаршавӣ ва хушкии пӯст оварда мерасонад.

• Барои пешгирии чунин оқибатҳои норасоии витамини «А», бояд бештар маҳсулоти дар таркибаш витамини «А» бударо истеъмол намуд: ба монанди чигар, тухм, афлесун, сабзавот, сабзӣ, каду (сабзавот, мева ва буттамевахое, ки ранги норинҷӣ доранд) маҳсулоти ширӣ тавсия намоед.

#### **Сабабҳои асосии норасоии витамини «А»:**

- Миқдори ками витамини «А» дар ратсиони кӯдак;
- Талафёбӣ ва вайроншавии витамини «А» дар рафти коркарди технологияи маҳсулоти хӯрокворӣ, нигоҳдории дурудароз ва нодурусти онҳо ва коркарди нодуруст дар вақти пухту паз.

**Синк** -норасоии синк ба рушди кӯдак таъсир расонида, метавонад сабаби дарунравӣ, рехтани муйи сар ва паст шудани иммунитет гардад. Барои пешгирии норасоии синк маҳсулоти аз синк бойро истеъмол намудан лозим аст.

**Оҳан (Fe)** - норасоии оҳан ба камхунӣ ва суст шудани инкишофи ҷисмонӣ, зехнӣ ва ақлӣ оварда мерасонад. Барои пешгирии онҳо маводи таркибашон аз оҳан бойро бояд истеъмол намуд ба монанди: чигар, гӯшт, моҳӣ, сабзавот, лаблабу, карам, меваҳо, лӯбиёғиҳо.

Норасоии оҳан метавонад ҳангоми мавҷудияти ҳамбаста ё алоҳидаи шароитҳои зерин ба вучуд ояд:

- Воридшавии нокифояи Fe бо хӯрок.
- Ҷаббиши ғайрисамараноки Fe.
- Истифодаи номувофиқи (нодурусти) Fe.
- Талаботи баланди организм ба Fe.

#### **Ингибиторҳо (халалдорони ҷаббидашавии Fe):**

Фитатҳо (чормағзҳо, сабӯс, ҷави русӣ, орди нобехта) полифенолҳо (чай, қаҳва, какао).

Ҳангоми банақшагирӣ ва таҳияи ҷадвали машғулиятҳо ҳар як мураббия бо таври эҷодӣ, дар асоси баҳисобгирии шароиту имкониятҳо амал менамояд. Ҷ метавонад фаъолнокӣ, сатҳи ёдгирӣ ва муносибати ҳар як кӯдакро ба машғулият ба ҳисоб гирад. Методу усулҳои таъсиррасониро интихоб намояд, мазмуни маводи таълимиро

мураккаб гардонад, инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии онҳоро назорат намуда, дар асоси онҳо самти фаъолияти худро муайян созад.

**Йод** - норасоии йод сабаби қафомонии ҷисмонӣ ва ақлии кӯдак мебошад. Дар ғадуди сипаршакл гормонҳои трийодтиронин ва тироксин синтез мешаванд ва аҳамияти махсуси биологии йод аз он иборат аст, ки қисми таркибии гормонҳои номбурда мебошад. Ҳангоми норасогии йод ғадуди сипаршакл ба таври максималӣ имконияти таллофипазирии худро бо таъсири зиёдшавии синтези гормони тиреотропии гипофиз истифода мебарад –ҷоғаршакл мешавад. Сабаби бемории ҷоғар ҳам ин норасогии йод мебошад, ки барои пешгирии он намаки йоднокро бояд истифода намуд. Миқдори нисбатан баланди йод дар таркиби моҳӣ ва маҳсулоти баҳрӣ, рағани моҳӣ, карами баҳрӣ, шир, тухм, гушт ва ғаладонагиҳо мавҷуд аст.

Барои ташаккул додани тасаввуроти кӯдакони синни томақтабӣ дар бораи асосҳои тарзи ҳаёти солим машқҳои махсусе лозим аст, ки иҷрои онҳо саломатии кӯдакон ва системаи тарбияи ҷисмониро дар умум мустаҳкам мекунад. Бо ин мақсад ҳамаҷуз дар гурӯҳи кӯдакостон машқҳои пагоҳирӯзӣ зери садои мусиқӣ гузаронида мешаванд. Мақсади он таъмини табъи болида, хушҳолӣ дар кӯдакон, беҳтар кардани саломатӣ ва қувваи ҷисмонӣ мебошад. Машқҳои пагоҳирӯзӣ ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар толори варзишӣ низ бо мусиқӣ ҳамроҳи гузаронида мешаванд, ки ба ҳолати эмотсионалии кӯдакон таъсири самарабахш расонида, руҳияи кӯдаконро баланд мебардоранд ва тасаввуроти онҳоро дар бораи тарзи ҳаёти солим ташаккул медиҳанд.

### **Машқи пагоҳирӯзӣ**

Яку дуо сею чор,  
Намешавам интизор.  
Агар чашмам кушоям,  
Ба кофтуков бароям.  
Тезтар пинҳон шаветон,  
Вале дур нараветон.  
«Ху» нагӯед, бозӣ не,  
Ман аз шумо розӣ не.  
Ҳар кас, ки охир монад,  
Як шеъри нағз мехонад.  
Яку дуо сею чор,  
Намешавам интизор.

**Машқҳои ҷисмонӣ**, ки онҳо дар асоси талаботҳои барномавӣ махсус интихоб карда мешаванд. Иҷро намудани машқҳои ҷисмонӣ бо истифодабарии методҳои махсус аз тарафи мураббия омӯзонида мешаванд. Ҳангоми иҷрои ин амал фаъолиятнокии кӯдакон ба ҳисоб гирифта шуда чунин намудҳои машқҳои ҷисмонӣ мавриди истифодабарӣ қарор мегиранд:

-варзиши пагоҳирӯзӣ ва гимнастика, ки он иборат аст аз ҳаракаткуниҳои асосӣ, машқҳои умумии инкишофдиҳанда, машқҳои қаторӣ, машқҳои рақсӣ;

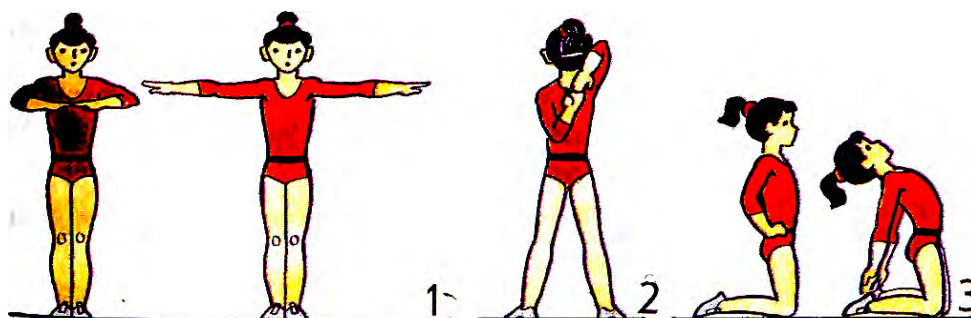
- машқҳои варзишӣ, ки онҳоро вобаста ба фаслҳои сол ташкил намудан мумкин аст. Ба монанди дучарха саворӣ, оббозикунӣ ва ғайраҳо.

Барои дар давоми рӯз аз ҷиҳати эмотсионалӣ ва ҷисмонӣ нигоҳ доштани ҳолати муътадили кӯдакон ҳатман бояд машқҳо гузаронида шавад. Аҳамияти машқро ба инобат гирифта, шаклҳои гуногуни баргузори онро бояд истифода намуд, ба монанди машқи пагоҳирӯзӣ, бозиҳои серҳаракат, машқҳои мусиқӣ-ритмикӣ, ки дар толори мусиқӣ гузаронида мешаванд.

Барои ҷалб намудани кӯдакони синни калони томақтабӣ ба муҳити тарбияи ҷисмонӣ машғулиятҳои ҳаррӯза бояд аз истифода машқҳои

ҷисмонӣ ва бозиҳои серҳаракати самтҳои гуногун гузаронида шуда, инчунин таҷрибаи ҳаракатӣ бо доираи васеи машқҳо барои инкишофи сифатҳои ҳаракатӣ ва қобилиятҳои ганди гардонида шавад. Муҳим аст, ки бозиҳои варзишӣ ва машқҳо, машқҳои нафаскашӣ, машқҳои ислоҳкунанда низ васеъ истифода бурда шаванд.

Масалан: Машқҳои зеринро 5-6 маротиба иҷро намудан. Ин машқҳо ба варзиши сабуки пагоҳӣ ва ба машғулиятҳои муқаррарӣ дохил намудан тавсия дода мешавад.



Тавре ки дар боло қайд намудем, дар тарбияи ҷисмонӣ бозиҳои серҳаракат воситаи муҳими тарбия, инкишоф ва ташаккулдиҳии маҳорату малакаҳои ҳаракаткунии кӯдакон мебошад. Таҳқиқотҳо муайян намуданд, ки то 22% талаботи худро кӯдакон дар бозиҳои серҳаракат ва мустақилона, яъне ҳангоми сайругашт, бозӣ бо ҳамсолон ва дар майдончаҳои варзишӣ қонеъ гардонанд.

Ба ақидаи Е.В.Михеева бозиҳои серҳаракат воситаи хуби инкишоф додан ва такмил додани ҳаракатҳои кӯдакон, мустаҳкам ва обутобдиҳии ҷисми онҳо мебошад. “Бозиҳои серҳаракат бо истифодаи бозиҳои варзишӣ, ки хусусияти мусобиқавӣ доранд; Махсусан бозиҳои серҳаракат дар ҳаёти кӯдак мавқеи махсусро ишғол менамояд. бозиҳои серҳаракат ба худ ҷалб мекунад, ки дар он талаботҳои ҷисми ӯ бо ҳаракат кардан, амал намудан, ҳангоми ҳаракаткунӣ такмилу инкишоф додани ҷисму рӯҳ қонеъ гардонида мешаванд”[132,с.131].

Арзиши бозиҳои серҳаракатро ҳаракатҳои гуногуни ҳаётан муҳим ташкил медиҳад ва ин ҳаракатҳо дар шароити гуногун иҷро карда

мешаванд. Аксари ҳаракатҳо равандҳои гардиши хун, нафаскашӣ ва мубодилаи моддаҳоро дар бадан фаъол мекунанд, ки ба инкишофи бофтаҳои пайваस्तкунанда, устухонҳо, мушакҳо таъсир мерасонанд ва ҳаракати буғумҳо, махсусан сутунмӯҳраро зиёд мекунанд.

Азбаски организм як системаи функционалии том аст, афзоиши фаъолияти як системаи узв ба афзоиши фаъолияти узвҳои дигар таъсир мерасонад. Ҳангоми бозӣ бо ҳаракатҳои зуд раванди нафаскашӣ беҳтар мешавад, ки дар натиҷа хун бо оксиген тезтар таъмин мешавад, гардиши хун зиёд шуда, мубодилаи моддаҳо пурзӯр мегардад. Баланд шудани фаъолияти шуш ва дил ҳамроҳсозии ҳаракат ва реаксияҳои марказҳои асабро беҳтар мекунад, тамоми равандҳои биологии организмро метезонад, инчунин ба фаъолияти рӯҳӣ таъсир мерасонад.

Ба қадри кифоя пурра шудани вақти холии кӯдакони синни томактабӣ бо бозиҳо ба инкишофи умумӣ ва ҳаматарафаи онҳо мусоидат мекунад. Илова бар ин, мақсаднок интиҳоб шудани бозиҳои серҳаракат бо назардошти вазъи саломатӣ, синну сол, дараҷаи омодагии ҷисмонии кӯдакон, хусусияти тағйироти функционалии бадан, махсусан бозиҳои дар ҳавои тоза ташкилшуда, ба мустаҳкам кардан ва обутобдихии ҷисми кӯдаки синни томактабӣ мусоидат мекунанд ва ба ин восита бемориҳоро пешگیرӣ карда, саломатиро умуман беҳтар мекунанд.

Баландшавии эмотсионалӣ (хушнудӣ, шодӣ, илҳом, рӯҳбаландӣ) дар кӯдакон оҳанги баландшавии тамоми организмро ба вуҷуд меорад. Майлу хоҳиши кӯдакони синни томактабӣ барои ноил шудан ба мақсади умумӣ барои ҳама дар фаҳмидани вазифа, дурусттар муайян кардани ҷои худ дар дар фазо ва шароити бозӣ, беҳтар намудани мутобиқати ҳаракатҳо, суръати тезонидани иҷрои супоришҳо зохир мегардад. Бо чунин шавқу ҳавас ва саъю кӯшиши хурсандибахш кӯдакон барои расидан ба мақсад қабирирода мешаванд, ки ин барои бартараф намудани монеаҳои гуногун ёрӣ мерасонад. Фаъолияти ҳаракатии

фаъол системаи асаби кӯдаки синни томақтабиро машқ мекунад, равандҳои ҳаяҷон ва монешавиро мувозинат ва такмил медиҳад.

**Мисол: Бозиҳои серҳаракат тавсия дода мешаванд.**

**Гунчишкони чаҳанда.** “Дар рӯи замин даврае кашида мешавад, то дар атрофи он ҳамаи бозингарон тавонанд озодона чой гиранд. Як нафар бозингар - гурба дар дохили давра меистад. Бозингарони дигар - гунчишкакон дар атрофи давра дар назди хати кашидашуда меистанд. Бо ишораи роҳбар гунчишкакон ба дохили давра ва аз он ба берун меҷаҳанд.«Гурба» бошад кӯшиш менамояд, ки «гунчишкакон»-и ба даруни давра дарома-даро дорад. Касеро, ки доштанд, «гурба» мешавад, «гурба» бошад «гунчишк» мешавад ва бозӣ идома меёбад. Ҳамон бозингаре ғолиб мебарояд, ки ягон бор ба даст наафтааст. «Гунчишкакон» бо як пой меҷаҳанд». [42,с.9]

**«Ки зудгар?».** кӯдакон ба ду ё чор гурӯҳ чудо мешаванд ва дар як қатор даст ба даст карда, алоҳида саф мекашанд. Бо ишораи довар бозингарони гурӯҳҳо бо як пой чаҳида ба тарафи хати кашидашуда ҳаракат мекунанд. Гурӯҳе, ки ба марра яқум мерасад, ғолиб мебарояд.

**15. «Шикорчиён ва мурғобиҳо».** «Бозингарон дар давра меистанд. Ба бозингарони яқум ва дуҷум таксим мешаванд. Рақамҳои яқум - «мурғобиҳо» ба давра медароянд. Рақамҳои дуҷум «шикорчиён» дар ҷойҳоишон меистанд.

Бо ишораи довар «шикорчиён» тӯбро ба тарафи «мурғобиҳо» мебартоянд. «Мурғоби»-и афтондашуда аз давра мебарояд. Бозӣ то вақти дар давра боқӣ намондани ягон «мурғобӣ» давом меёбад». [42,с.12]

Муҳаққиқ Н. Н. Куинджи тавсия медиҳад, ки дар муассисаи таълимии томақтабӣ як маротиба дар як семоҳа рӯзҳои тандурустӣ барпо намоянд, ки дар он машғулиятҳо гузаронида намешаванд. Дар ин маврид бо кӯдакон асосан бозиҳои серҳаракат, бозиҳои варзишӣ дар ҳавои кушод гузаронида шуда, иду дилхушиҳо ва саёҳат бояд гузаронида шаванд.

### **1.3. РОҶҶО ВА ШАКЛҶОИ ТАШАККУЛИ АСОСҶОИ ТАРЗИ ҶАӢТИ СОЛИМ ДАР МУАССИСАҶОИ ТАЪЛИМИИ ТОМАКТАБӢ**

СаломатӢ неъмаи бебахоест, ки табиат ба инсон медиҳад ва онро чун гавҳаракаи чашм бояд нигоҳ дошт. Дар Барномаи миллии охирини қабулшуда оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим барои солҳои 2022-2026

оварда шудааст, ки айни замон дар мамлакат баъзе аз бемориҳо нисбат ба солҳои гузашта бештар ба мушоҳида мерасанд. Омили зиёдашавии баъзе аз бемориҳо дар камҳаракатии истеъмоли нодурусти маводи ғизоӣ, пурхурӣ ва фарбеҳӣ дида мешавад.

Муассисаҳои таълимии кишвар нақша доранд, ки бо амали номидани барномаи мазкур марҳила ба марҳила корҳои фаҳмондадиҳиро дар саросари кишвар роҳандозӣ намоянд. Мақсади асосии барнома хизматрасонии босифат, саривақтӣ ба манбаи иттилооти саҳеҳ оид ба фарҳанги рафтор, пешгири бемориҳои сироятӣ ва пешбурди тарзи ҳаёти солим мебошад.

Мувофиқи маълумоти Созмони умумичаҳонии тандурустӣ, саломатӣ ҳолати неқӯаҳволии комили ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ аст. Дар ин маврид В.В. Белорусовой и И.Н. Решетен қайд мекунанд: “Саломатӣ 20% аз омилҳои ирсӣ, 20% аз шароити муҳити зист, яъне экология, 10 фоиз — аз фаъолияти системаи нигоҳдории тандурустӣ ва 50 фоиз — аз ҳуди шахс, аз тарзи ҳаёти пешгирифтааш вобаста аст. Аз ин лиҳоз, агар педагогҳо ба 50%-и аввали саломатӣ таъсир расонида натавонанд, вале 50%-и боқимондари бояд ба кӯдакон дода тавонанд”.

Педагогика. Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень.: «Физкультура и спорт», 2008 .[114,79]

Дар айни замон, яке аз вазифаҳои аввалиндараҷаи мутахассисони муассисаҳои томактабӣ ҳифзи саломатии кӯдакон дар раванди таълиму тарбия мебошад. Маълум аст, ки синни томактабӣ дар ташаккули пояи солимии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ аҳамияти ҳалкунанда дорад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим бояд аз кӯдакистон оғоз шавад. Тамоми фаъолияти ҳаётии кӯдак дар муассисаи томақтабӣ бояд ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ нигаронида шавад. Асоси онро машғулиятҳои ҳарҳафтаинаи таълимӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва ҳамгирошуда, фаъолияти муштаракӣ мураббӣ ва кӯдак дар давоми рӯз мебошад. Мақсади кори солимгардонӣ дар муассисаҳои таълимии томақтабӣ бедор намудани шавқу завқи устувори кӯдак барои ҳифзи саломатии худ ва дигарон мебошад.

Давраи томақтабӣ - давраи махсуси инкишофи узвҳо, системаҳо ва пеш аз ҳама функцияи майнаи сар мебошад, зеро маҳз ташаккули заминаҳои минбаъдаи инкишофёбии босуръати ҷисм ва руҳ (психика) дар ҳамин синну сол мушоҳида карда мешавад. Бинобар ин, инкишофи ҳаматарафа ва солимии кӯдакро дар вақташ таъмин намудан муҳим аст. Барои муҳофизат ва мустаҳкамкунии саломатӣ корҳои таботатӣ, тандурустӣ бо кӯдакон аҳамияти махсус дорад, яъне ба речаи рӯз риоя кардан, додани ҳӯрокҳои серғизои гуногун ва саривақт обутобдиҳии бадан, иҷрои машқҳо, бурдани назорати тиббӣ ва педагогӣ аз болои инкишоф ва саломатии кӯдак ҳатмӣ мебошад.

Дар ин маврид педагог Т.Б.Намозов чунин ибраз менамояд: «Тандурустӣ аз бисёр ҷиҳат вобаста ба тарзи ҳаёти солим аст, дар бораи тарзи ҳаёти солим, дар навбати аввал надоштани одатҳои бад дар назар дошта мешавад. Ин, албатта, зарур аст, аммо умуман шартӣ кофӣ нест. Муҳимтарин дар тарзи ҳаёти солим - ин эҷоди фаъолмандонаи эҷоди тандурустӣ аст, бо фарогирии ҷузъҳои он» [98,3].

Муайян намудани хусусиятҳои синну солию индивидуалии кӯдак имконият медиҳад, ки дар раванди кори таълиму тарбиявӣ онҳо ба ҳисоб гирифта шаванд. Ба монанди, фаъолияти системаи асаб, майл доштани ҷисму рӯҳи кӯдак барои доимо дар ҳаракат будан ва дар раванди он доништа гирифтани муҳити ихотакарда, хусусиятҳои анатомӣ-физиологии ҷисм, фаъолият, узвҳои ҳисқунӣ (биноӣ, шунавоӣ, ламсқунӣ, буйфаҳмӣ, маззафаҳмӣ), ки он заминаи тарбия ва инкишофи

фикрии ҳар як инсон аст. Натиҷаи муоина ва ташҳиси рушди кӯдакон имконият медиҳанд роҳу усулҳои таъсиррасонии тарбиявӣ ва таълимӣ дуруст интиҳоб карда шаванд.

Коршиносон қайд мекунанд, ки солимии психофизикӣ ва некӯаҳволии эмотсионалии кӯдак бештар аз муҳити зист ва тарбияти ӯ вобаста аст. Солимии равонӣ чӯзӣи ҷудонашавандаи саломатӣ буда, ҳамчун маҷмӯи хусусиятҳои равонӣ ба ҳисоб меравад, ки мувозинати динамикӣ ва қобилияти иҷрои вазифаҳои иҷтимоии кӯдакро таъмин мекунанд. Аз ин рӯ, зарур аст, ки шароите фароҳам оварад, ки солимии равонии кӯдаки синни томактабӣ, муносибати инсондӯстона ба кӯдакон ва муносибати фардӣ бо назардошти хусусиятҳои шахсии онҳо, хушҳолии равонӣ ва фаъолияти шавқовару пурмазмунро дар кӯдакистон таъмин намояд.

Муносибати байни тарзи ҳаёт ва саломатӣ пурра дар мафҳуми тарзи ҳаёти солим ифода ёфтааст; Ин концепсия асоси валеология мебошад.

Дар айни хусусиятҳои фардии инкишофи кӯдакро бояд ба назар гирифт:

- **рӯҳияи рӯҳбаланди зиндадилӣ.** Бо одамони гирду атроф мусбӣ муносибат дошта, бо шавқ фаъолна ва дӯстона бозӣ мекунад, таассуротҳои хуб дошта, табассум мекунад, механдад, бо завқ бо атрофиён муошират дорад.

- **рӯҳияи ором.** Бо атрофиён муносибати хуб дошта, ором, фаъол буда, таассуротҳояш каме боҳиссиётанд, назар ба рӯҳияи рӯҳбаланд, бо атрофиён аз рӯи ташшабуси худ муошират орад.

- саломатии ҷисмонӣ, ки асосашро ҳолати муътадили инкишофи узвҳо ва бадани инсон дар марҳилаҳои гуногуни онтогенез мебошад. Ин эҳтиётот, аввалан, ангезаи рушди инсон бошад, дуюм, фардикунонии ин равандро таъмин мекунад;

- **саломатии ахлоқӣ** - маҷмӯи хусусиятҳои хавасмандгардонӣ ва иттилоотии фаъолият буда, асоси онро системаи арзишҳо, муносибатҳо ва ангезаҳои рафтори фард дар ҷомеа муайян мекунад. Саломатии

ахлоқӣ тавассути маънавиёти инсон ифода ёфтааст, зеро он бо ҳақиқатҳои умумибашарии некӣ, муҳаббат ва зебоӣ алоқаманд аст;

- **чузӣ маънавии саломатӣ**, ки моҳияти мавҷудияти инсон, муносибат ба самти маънавӣ ва рушди ҳамҷонибаи шахсиятро инъикос мекунад;

- **саломатии иҷтимоӣ**, ки огоҳии шахсро ҳамчун субъекти муносибат бо дигарон ва зарурати барқарор кардани муносибатҳои хуб бо ҳамсолон, ҳамкорон ва волидон дар бар мегирад. [9, с. 220].

Аломатҳои саломатӣ инҳоянд:

- муқовимати иммунӣ ба таъсири омилҳои зараровар;

- нишондиҳандаҳои афзоиш ва инкишоф;

- ҳолати функционалӣ ва имкониятҳои захиравии бадан;

- мавҷудият ва дараҷаи ягон беморӣ ё нуқсони инкишоф;

- дараҷаи нишондодҳои ахлоқӣ-ихтиёрӣ ва шавқмандӣ-ангезандаӣ [9, с. 221].

Муносибати байни тарзи ҳаёт ва саломатӣ пурра дар мафҳуми тарзи ҳаёти солим ифода ёфтааст. Ин мафҳум асоси валеология мебошад.

Илми валеология дар бораи тани солим, нигоҳдошти саломатӣ ва

ва мустаҳкам намудани саломатии инсон, аз он ҷумла кӯдакон аст.

Валеология роҳҳои ташаккулёбӣ ва инкишофи ҷисмонӣ, психологӣ, иҷтимоӣ ва муҳофизати тансиҳати ро дар шароитҳои гуногуни зиндагӣ меомӯзад. Ба инобат гирифтани қонуниятҳои тарбия ва инкишофи кӯдак, хусусиятҳои синнусолӣ, асабу равонӣ ва имкониятҳои таъсиррасонии волидону мураббӣ ба ҳисоб меравад.

Ҷанбаи педагогӣ. ташаккули фарҳанги саломатӣ дар робитаи зич бо фарҳанги умумии донишҷӯ, қонеъ гардонидани дархостҳои иттилоотии кӯдакон назорат ва худидоракунии, эътимоди муносибатҳои байнишахсӣ ва қонеъ гардонидани дархостҳои иттилоотӣ ба комёбиҳои муайян ноил гарданд. Ҳангоми арзёбии дастовардҳои донишҷӯ муҳим аст, на

баҳодихии расмии дониш, малака ва қобилият, балки муайян кардани хоҳиш ва омодагӣ ба пайравӣ аз моделҳои мувофиқи валеологӣ.

Таъсири донишҳои валеологӣ ба ташаккул ва инкишофи кӯдаки синни томактабӣ ҳамчун шахс гуногунчанба буда, аз рӯи ҷанбаҳои зерини таъсиррасон ба назар гирифта мешавад [26]

**1. Ҷанбаи педагогӣ.** Ташаккули фарҳанги саломатӣ дар робитаи зич бо фарҳанги умумии кӯдакон, қонеъ гардонидани дархостҳои иттилоотии кӯдакон назорат ва худидоракунии (рӯзнома, шиносномаи саломатӣ). Талошҳои муштарак педагог дар эҷод ва татбиқи ҳавасмандии тарзи ҳаёти солим тавассути ҳадафҳои умумӣ, эътимоди муносибатҳои байнишахсӣ ва қонеъ гардонидани дархостҳои иттилоотӣ ба қомеъҳои муайян ноил гарданд.

**2. Ҷанбаи равонӣ.** Ҳамкориҳои қорменти тиббӣ/духтур ва фаъолияти мураббия оид ба тарбия ва инкишофи ҷисмонӣ, вазъи саломатии кӯдакон муҳим ва зарур мебошад. Устуворӣ дар рушди функцияҳои равонӣ аз ҳисоби ғанисозӣ ва густариши имкониятҳои кӯдак дар намудҳои фаъолияти ҳаётии ба синну соли муайян хос зоҳир мегардад.

**3. Ҷанбаи сотсиологӣ.** Ҳар як мактаббача бо коди генетикии худ, яъне хусусиятҳои ирсии худ таваллуд мешавад ва ташаккули шахсияти нав аз он вобаста аст, ки ин ё он хусусияти ирсӣ ба қадом системаи муносибатҳо дохил мешавад, қалонсолони ӯро тарбия мекунанд ва худ мактаббача чӣ гуна муносибат мекунанд. ба он. Омили биологӣ ба раванди рушд на мустақим, балки бавосита тавассути таъсири хусусиятҳои шароити зиндагии иҷтимоӣ таъсир мерасонад.

**4. Ҷанбаи тиббӣ.** Гирифтани асосҳои донишҳои тиббӣ: анатомия, биология. Робитаи зич доштан бо ҷисми худ, бо бадани худ, бо узвҳои дарунии худ. Ташаккул додани маҳорату малакаҳо дар обутобдиҳии бадани худ, қобилияти муқовимат ба бемориҳо. Чорабиниҳои пешгирии бемориҳо: масҳ, нушоқиҳои гиёҳӣ. Сарӣ вақт ба амал баровардани

эмкунӣ, кӯмаки нигоҳубини дандонпизишкӣ ва муолиҷаҳои ҷисмонӣ. Тайёр кардани вояи хӯроки (рацион) пурраи ғизои солим.

**Ҷанбаи фарҳангӣ.** Ташаккули олами ботинии кӯдак, якпорчагӣ ва ҳамоҳангии он. Принсипи асосии валеология дар ин ҷо хеле равшан зухур ёфтааст: инсон худро шинос ва эҷод кун. Ташаккули самтҳои арзишӣ ва пеш аз ҳама ба арзишҳои ҳаёт, шахсият таваҷҷӯҳ зоҳир карда мешавад. Тавассути дарки «ман»-и худ арзиши он на танҳо барои худ, балки барои фаҳмиши «Мо» мусоидат мекунад.

Шароити экологию гигиенӣ, пеш аз ҳама бо таркиби ҳавои ҷойҳое, ки кӯдакон фаъолият мекунанд, аз ҷумла ҳучраи гурӯҳ муайян карда мешавад. Яке аз сабабҳои ҳавои вазнин дар ҳучра аз меъёр зиёд будани он бо гази карбон аст. Ҳаво инчунин бо бактерияҳои патогенӣ ва моддаҳои химиявии зарарнок ифлос карда мешавад. Дар як ҳучраи гурӯҳи кӯдакон, чунин ҷамъоварӣ метавонад ба саломатии кӯдакон зарар расонад.

Ин ҷо бояд дар бораи нами ҳаво низ бояд гуфта гузашт. Муқаррар карда шудааст, ки мавриди аз ҳад зиёд хушк будани ҳавои дохили ҳучра (ин барои ҳучраҳои гармдиҳии марказӣ хос аст) хушк шудани пардаҳои луоби роҳҳои нафас шурӯъ шуда, боиси сирояти шадиди роҳҳои нафаскашӣ ва бемориҳои дигар мегардад. Барои фароҳам овардани фазои бароҳат дар ҳучра таъмини ҳаракати сабуки ҳаворо таъмин бояд кард, ки он барои таъби болида ва хушҳолӣ таъсири мусбӣ мерасонад.

Муҳим аст, ки муҳити махсуси фазои фароҳам оварда шавад, то ин ки шавқу рағбати маърифатии кӯдакон, фаъолияти тадқиқотӣ ва амалии онҳо бедор карда шавад. Дар муассисаҳои томақтабӣ бо мақсади ташаккул додани малакаҳои таълимӣ дар кӯдакон, ки асоси тарзи ҳаёти солим мебошанд, бояд чунин шароит фароҳам оварда шавад. Бояд қайд кард, ки рушди ҷисмонии кӯдак ба бисёр омилҳои берунӣ ва дохилӣ, аз қабилӣ речай харрӯза, сайру гашт дар ҳавои тоза ва тарбияи ҷисмонӣ вобаста аст. Пайдо шудани бемориҳои системаи марказии асаб, тағйирот

дар системаи эндокринӣ, сироятҳои чиддии роҳи нафас ва рахит бо инкишофи ҷисмонии кӯдакон алоқаманд аст.

Барои пешгирии инҳироф дар рушди ҷисмонии кӯдакон, назорати доимии саломатии онҳо, андешидани андозагирии ҷисмонӣ, таҳлили нишондиҳандаҳои бадастомада, муайян кардани сабабҳо ва таъин кардани табобати зарурӣ муҳим аст.

Унсурҳои асосии тарзи ҳаёти солим барои кӯдакон инҳоянд:

- **Речаи муътадил.** Маҷмӯи чорабиниҳои солимгардонӣ дар давоми рӯз вобаста ба вақти сол;

- **Ғизои дуруст.** Нигоҳ доштани ғизои мутавозин (мувозинати сифатӣ - сафедаҳо, рағанҳо, карбогидратҳо, витаминҳо, микроэлементҳо ва арзиши миқдорӣ-энергетикӣ маҳсулоти истеъмолшуда ва истеъмоли энергия дар раванди фаъолияти ҳаррӯза).

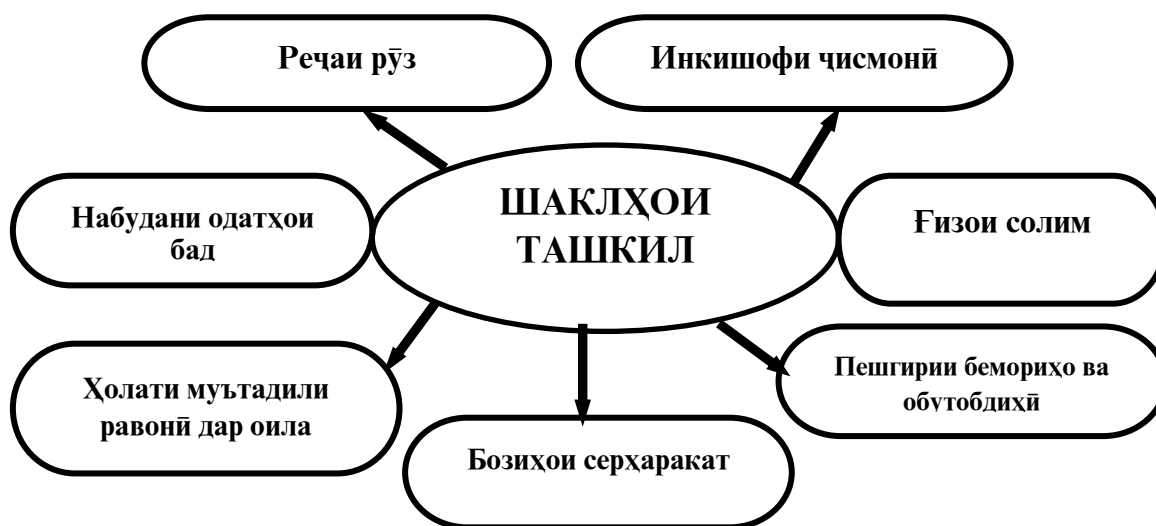
- **Фаъолияти оқилонаи ҳаракатӣ.** Равонасозии таваҷҷуҳи асосии раванди таълимӣ-тарбиявӣ ба рушди ҷисмонии кӯдакони синни томактабӣ ва тарбияи валеологии онҳо (ҳамчун афзалият дар кори муассисаи томактабӣ);

- **Обутобдиҳии бадан.** Табобат ва пешгирии бемориҳо, тақвими вакцинаҳои пешгирикунанда, таъмини витамин ва ғ.).

- **Нигоҳ доштани ҳолати устувори психоэмоционалӣ** [18, с. 56].

Таъмини беҳатарии психологии шахсияти кӯдак (ташкили психологии бароҳати лаҳзаҳои муқаррарӣ, речаи муътадили ҳаракат, тақсмоти дурусти сарбории ҷисмонӣ ва зехнӣ, истифодаи усулҳои истироҳат дар речаи ҳаррӯза, истифодаи воситаҳо ва усулҳои зарурӣ: унсурҳои ауторенинг, машқҳои равонӣ, мусиқидармонӣ).

Ташаккули фарҳанги валеологии кӯдак барои асосҳои шуури валеологӣ (дониш дар бораи саломатӣ, қобилияти нигоҳ доштан, нигоҳ доштан ва ҳифзи он, тарбияи муносибати бошууруна ба саломатӣ ва ҳаёт) замина мебошад. [18, с. 97].



**Расми 2. Шаклҳои ташкили муҳити солим**

Инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии кӯдак ба нигоҳубин, парвариш, тарбия ва таъсири калонсолон, муҳити ихотакарда вобаста аст. Ба ҳисоб гирифтани лозим аст, ки ҷисми кӯдак, махсусан, системаи асаби ӯ қайш буда, таъсири калонсолон ва муҳити ихотакардари тез ба худ қабул менамояд.

Пешрави илму техника ба он оварда расонидааст, ки телевизион, компютер, видео ҳанӯз аз солҳои аввали ҳаёти кӯдак ӯро ҳамроҳӣ мекунад. Оилаҳои низ ҳастанд, ки кӯдакони хурдро дар назди экран мешинонанд, ки он муоширати зинда бо калонсолон, афсонагӯии бибиҳо, аллагӯии модарон, нақлҳои падаронро иваз менамоянд.

Аз як тараф, нишаст дар назди экран як чизи беозор буда, пеш аз ҳама волидонро қаноат мекунонад. Дар ҳақиқат, кӯдак гиря намекунад, чизе намеурсад, беадабӣ намекунад, аз хатар дар эмин ҳаст ва дар баробари он тасаввурот пайдо намуда, ахбори нав доништа мегирад ва ба ҳаёти замони нав ворид мегардад. Волидон филмҳои бадеию тасвирӣ ва бозиҳои компютериро харида, албатта дар бораи инкишофи ташаккул ва машғул намудани фарзандон бо чизи шавқоваре ғамхорӣ менамоянд. Ин хуб аст, вале аз ҷониби дигар, агар калонсолон ба тамошои якҷояи барномаҳои телевизионӣ ва бозиҳои гуногун кӯдакони фаъолона ҳамроҳӣ накунад, мумкин аст, ки ин боиси

ногувориҳо на танҳо ба саломатӣ (вайроншавии биноӣ, камчинии ҳаракат, вайроншавии қомат (осанка), балки ба инкишофи равонии кӯдак низ шаванд.

Тадқиқотҳои олимони нишон медиҳанд, ки бозиҳои компютерӣ ва нишастии дурру дарози назди оинаи нилгун барои инкишофи майнаи сари кӯдак зараровар мебошанд. Таъсири онҳо ба узви биноӣ, шуур ва устухобандии бадани кӯдак ташвишовар аст.

Реча одатан ҳамчун речаи аз ҷиҳати илмӣ асосноки ҳаёт фаҳмида мешавад, ки тақсимои оқилонаи вақт ва пайдарҳамии намудҳои гуногуни фаъолият ва истироҳатро таъмин мекунад.

Речаи рӯз ин тартиби устувори педагогӣ ва физиологии тартиби рӯзи кӯдакон мебошад, ки ба рушди ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ ва равонии кӯдакон дар муассисаи таълимии томактабӣ ва оила нигаронида шудааст. Мавриди дуруст ва қатъӣ риоя кардан, ритми равшани кори бадан ташаккул меёбад. Ва ин бошад, дар навбати худ барои меҳнат ва барқароршавӣ шароити беҳтарин фароҳам оварда, ба ин васила саломатиро мустаҳкам менамояд. Речаи ҳаррӯза бояд аз рӯзҳои аввали ҳаёт риоя карда шавад. Саломатӣ ва рушди дурусти ҷисмонӣ ба равонии кӯдак аз он вобаста аст.

Ҳангоми гузаронидани равандҳои речавӣ бояд қоидаҳои зерин риоя карда шаванд:

- Пурра ва сари вақт қонё гардондани тамоми эҳтиёҷоти кӯдакон (хоб, хӯрок).

- Нигоҳубини гигиениии бодикқат, таъмини тозагии бадан, либос, кат.

- Ҷалби кӯдакон ба иштирок дар равандҳои речаи дар доираи воситаҳои худ.

- Ташаккули малақаҳои фарҳангӣ ба гигиенӣ.

- Муоширати эмотсионалӣ ҳангоми равандҳои муқаррарӣ.

- Бо назардошти талаботи кудакон, хусусиятҳои фардии ҳар як кудак [18, с. 57].

Барои кӯдакони синни калони томақтабӣ рӯзи мувофиқ ба синну соли онҳо муқаррар карда мешавад. Рӯзи ҳаррӯза ин системаи тақсимои давраҳои хобравӣ ва бедор будани кӯдакон, қабули ғизо, иҷрои талаботҳои гигиенӣ ва нигоҳдошти саломатӣ, баргузори машғулиятҳои таълимӣ ва ташкили фаъолияти мустақилонаи кӯдакон мебошад. Лаҳзаҳои рӯзи барои дар кӯдакон тарбия намудани пеш аз ҳама одатҳои маданӣ-гигиенӣ мусоидат мекунанд. Малакаҳои муошират бо ҳамсолон ва калонсолон кӯдакони синни калони томақтабиро тарбия мекунанд, ба онҳо барои фаъол ва мустақил будан кӯмак мерасонанд.

Ба ташаккули тасаввуроти кӯдакон дар бораи тарзи ҳаёти солим сайругашт ва хобби рӯзона таъсири мусбат мерасонанд. Ғайр аз моҳияти арзишманд доштан дар рушди саломатӣ, онҳо барои инкишофи ҳаракати кӯдак, фаъолиии ҷисмонӣ мусоидат намуда, системаи асаби кӯдакро мустаҳкам мекунанд.

Бояд қайд кард, ки хусусиятҳои алоҳидаи рафтори кӯдак дар фаъолияти ӯ зоҳир мегардад. Аз ҷумла, аз фаъолияти системаи асаб хислатҳои серҳаракатӣ ё оромтабиат будан, донистагирӣ (саволдиҳӣ, кунҷқобӣ, мушоҳидачигӣ), бозикунӣ (ташкilotҷӣ ва пешбар будан), меҳнат карда тавонистан (мустақилонокӣ, меҳнатдустӣ), фаъолияти мусаввирӣ (бо истифодаи табишҳои рангҳо тасвир намудани ашёҳо, ҳодисаҳои табиат) ва ғайраҳо муайян карда мешаванд. Дар раванди кори таълиму тарбиявӣ бояд ҳамаи онҳо ба ҳисоб гирифта шаванд.

Инчунин, мураббия ва корманди тиббӣ зимни муоина ва инкишофи кӯдак аз восита ва усулҳои зерин истифода бурда метавонад:

- таҳлил ва баҳодиҳӣ ба варақаи тиббии кӯдак, ки дар он таъбабат ва маълумот оид ба рушди ҷисмонӣ равонӣ, бемориҳо, таъбабати онҳо, эмкунии ва ғайраҳо маълумот дода мешаванд;

- муоинаи далелҳои андаропометрӣ, ки нишондиҳандаи инкишофи ҷисмонӣ психикии кӯдак дар муҳлати муайян мебошанд. Аз ҷумла, дар тобистон гузаронидани ҷорабиниҳои солимгардонӣ ба инкишофи ҷисмонӣ кӯдак чӣ таъсир мерасонад;

- истифода аз тестҳои таҷрибаӣ барои муайян намудани дараҷаи дониш, иҷрои амалҳои фикрӣ, омода будани кӯдак ба таҳсил дар мактаб ва ғайраҳо.

Саломатии кӯдак ба пешгирӣ кардани касалиҳо, таъмин намудани ҳолати мусбати эмотсионалӣ, тарбия намудани одату малакаҳои маданӣ-гигиенӣ алоқаманд аст.

## 2. Риояи қоида ва талаботҳои гигиенӣ

Риоя намудан ба қоида ва талаботҳои гигиенӣ, ки аз инҳо иборатанд:

- таъмин намудани шароитҳои муътадил барои ҳаёт ва фаъолияти ҳаррӯзаи кӯдакон, речаи хурокхурӣ, хоб, истироҳат, либосу пойафзол мувофиқи синнусол ва фаслҳои сол:

-интихоб ва истифодабарии таҷхизоти варзишӣ мувофиқи синнусол ва имкониятҳои кӯдакон;

- ҷорабиниҳои табобатӣ, ки онҳо ба пешгирӣ намудани бемориҳо, аз ҷумла гузаронидани эмгузаронӣ равона шудаанд;

- муҳофизат намудани системаи асаби кудак: бо ҳам мувофиқат кардани фаъолиятҳо, истироҳату фароғат, хурокхурӣ, пешгирӣ намудани мондашавӣ, ба ҳаяҷон омадан, асабонӣ гардидани кӯдак.

Дар натиҷаи риоя накардани қоидаҳои гигиенӣ-санитарӣ сабаби беморӣ ва вайрон шудани руҳия, инкишофи асабу психикаи кӯдак мегардад.

Яке аз қисмҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ ин саривақт ташаккул додани як қатор малакаҳои маданӣ-гигиенӣ мебошад. Мувофиқи нақшаи кории таҳия ва тасдиқшуда оид ба фаъолият дар он ҳама ҷабҳаҳо таҳлил карда шуда, далелҳои мушаххас оид ба инкишофи ҷисмонӣ, асабу психикии кӯдакон, ҷорабиниҳои тиббӣ-профилактикӣ оид ба пешгирии

бемориҳо, кори фардӣ бо кӯдакони алоҳида дараҷаи иҷрои талаботҳои барномавӣ оид таълим, тарбия ва инкишофи кӯдак пешниҳод мегардад.

#### **Тарбияи малакаҳои маданияи гигиенӣ дар кӯдакони 4-5 сола:**

1. Омӯзонидани дастурӯйшӯии мустақилона пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъди он. Мустаҳкам кардани малакаҳои истифодаи шона, рӯймолча. Ҳангоми сулфидан ё атсазанӣ, ба дигар сӯ гардонидани рӯй. Паноҳ кардани даҳон бо рӯймолча.

2. Такмили хӯрокхӯрии боодобона: хӯрокро кам-кам ба даҳон гирифта, нағзакак хоидан, беовоз хӯрдан, дуруст истифода бурдани асбобҳои хӯрокхӯрӣ (қошук, чангол), истифода аз дастпоққунак, бо об чайқонидани даҳон баъди хӯрокхӯрӣ.

3. Ташаккули тасаввурот дар бораи хусусиятҳои инкишофёбии ҷисми инсон ва тарбия намудани талабот, одату рафтор барои тарзи ҳаёти солим.

4. Додани донишҳои оддитарин оид ба узвҳои бадан ва омӯзонидани нигоҳубини дурусти он: шустушӯи ҳаррӯза, тоза кардани дандонҳо, тоза нигоҳ доштани дасту пой, муҳофизат кардани чашму гӯш.

#### **Тарбияи малакаҳои маданияи гигиенӣ**

##### **дар кӯдакони 5-6 сола**

1. Дар ин синну сол ба кӯдакон назорати тозагии бадан, сару либос, хушнамул будани мӯи сар, мустақилона шустани дандон, гирифтани нохунҳо ва тоза нигоҳ доштани онҳоро омӯзонидан лозим аст. Тоза нигоҳ доштан ва озода пӯшидану кашидани либос, дар ҷевон ҷо ба ҷо кардани либосҳо дар кӯдакон малакаҳои худхизматрасониро ташаккул медиҳад.

2. Малакаи хӯрокхӯрӣ, дуруст истифода бурдани асбобҳои хӯрокхӯрӣ (чангак, корд, қошук), тозаву озода ва бегап, бесадо хӯрдани хӯрок, ёд додани нишасти дуруст ҳангоми хӯрокхӯриро низ дар кӯдакон такмил додан зарур аст.

3. Тарбияи малакаҳои маданӣ-гигиенӣ, аз зумраи риояи қоидаи дурусти шустушӯйкунӣ, истифодаи сачоқи тоза, шонаю рӯймолча, тоза

намудани дандон, пагоҳӣ ва баъди хӯрокхӯрӣ шустани дандон, назорати намуди зоҳирии худ, пӯшидану кашидани либос ва ба тозагии либосу пойафзол назорат кардан бо роҳу усулҳои гуногун ба кӯдакон фаҳмонида мешаванд.

4. Додани тасаввурот оид ба пешгирӣ намудани касалиҳо ва риоя намудани қоидаҳои гигиенӣ барои нигоҳдошти саломатии кӯдакон аҳамияти калон дорад.

5. Одат кунонидани кӯдакон ба мустақилона риоя намудан ва иҷро кардани талаботҳои речаӣ рӯз дар таълимгоҳ ва хонавода (дар машғулиятҳои таълимӣ, лаҳзаҳои дамгирӣ, ҳангоми танаффусҳо, сайругашт, бозиҳо, хӯрокхӯрӣ, истироҳату фароғат ва ғайраҳо). Тарбия намудани ҳисси ёрии байниҳамдигарӣ ва таҳаммулпазирӣ ба ҳамсолоне, ки имконияту талаботи махсус доранд.

### **Тарбияи малакаҳои маданияту гигиенӣ**

#### **дар кӯдакони 6-7 сола**

1. Дар ин синну сол одату малакаҳои гигиенӣ ва рафтори маданӣ дар ҳаёти ҳаррӯза кӯдаконро тарбия намуда, мустақилона иҷро намудани онҳоро омӯзонидан лозим аст. Назорати тозагии бадан, сару либос, хушнамурад будани мӯи сар, мустақилона шустани рӯй, бадан, гирифтани нохунҳо ва тоза нигоҳ доштани онҳо ташаккул дода мешавад.

2. Мустаҳкам ва васеъ намудани тасаввуроти кӯдакон оид ба гигиенаи шахсӣ, маҳорату малакаҳои худхизматрасонӣ ва тарзи истифодабарии собун, хамираи дандоншӯй, чутка, сачоқ, либосҳои хонагӣ (майка, таҳпӯшак, пижама, куртаю шим, рӯймолча) ва либосҳои расмӣ дар таълимгоҳ (кӯча, ҷойҳои ҷамъиятӣ) идома дода мешавад. Фаҳмонда додани тарзи истифодабарӣ ва нигоҳдории пойафзол, риояи қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ.

3. Дар бораи нақши ҳар як узви бадан дар фаъолияти инсон (биноӣ, шунавоӣ, ламскунӣ, ҳазми таом, донистагирӣ, ҳаракаткунӣ ва ғайраҳо) маълумот дода мешавад. Оид ба мавзӯҳои «Ман», «Ман ва олами атроф», «Ҷисми ман» бо кӯдакон сӯҳбат гузаронидан бомаврид аст.

4. Инчунин оид ба мавзӯҳои «Речаи рӯз» (моҳияти он дар ҳаёти кӯдакон, шинос намудан бо мафҳуми речаи рӯз, зарурияти он дар ташкили дурусти ҳаёт ва фаъолияти ҳар як инсон), «Офтоб, ҳаво ва об ....» (мустаҳкам намудани маълумот дар бораи обутобдихӣ, дар бораи нақши омилҳои табиӣ дар мустаҳкам намудани саломатии инсон), чорабиниҳои маданӣ-гигиенӣ гузаронида шаванд.

5. Дар кӯдакон барои зоҳир намудани тавачҷӯх, хайрхоҳӣ ва ёрии байниҳамдигарӣ ба кӯдаконе, ки майлу рағбат, имконияту талаботҳои махсуси риоя накардани қоида ва талаботҳои гигиенӣ ва шахсиро доранд, корҳои тарғиботӣ гузаронидан лозим аст.

Истифодаи об, ҳаво ва офтоб воситаи муҳими обутобдихӣ ва мустаҳкамкунии бадан ба ҳисоб мераванд. Дар бораи пешгирии бемориҳо ва риояи қоидаҳои гигиенӣ, пешгирии ҳастагии рӯҳӣ ва ҷисмонии кӯдакон андешаронӣ карда мешавад. Дар бораи мавзӯҳои «Речаи рӯз», моҳияти он дар ҳаёти кӯдакон, шиносӣ бо мафҳуми «Речаи рӯз», зарурати ташкили дурусти ҳаёт ва фаъолияти ҳар як кӯдак - «Офтоб, ҳаво ва об – дустони вафодори мост», мустаҳкам намудани маълумот оид ба обутобдихӣ, роли омилҳои табиӣ дар мустаҳкам намудани саломатии инсон, чорабиниҳои маданияту гигиенӣ гузаронда мешаванд.

**Пешгирии бемориҳо ва обутобдихӣ.** Барои он, ки кӯдак солим ба воя расад, аллақай дар синни хурдӣ калонсолон бояд ба обутобдихии бадани ӯ машғул шаванд. Обутобдихӣ бо мақсади баландкунии устувории организм ба таъсиротҳои муҳити атроф гузаронида мешавад. Принсипи обутобдихӣ мунтазамият ва давраият мебошад, барои он, ки дар кӯдак реаксияҳои устувори муҳофизатиро ҳосил намоянд.

**Обутобдихӣ** бо ҳаво бо роҳҳои ташкили ваннаҳои ҳавоӣ низ гузаронида мешавад. Дар гирифтани ҳаммомҳои ҳавоӣ масҳ ва варзишро истифода бурдан муфид аст.

**Ҳавои тоза** ба инкишофи бадани кӯдак аҳамияти калон дорад. Барои ин, дар навбати аввал хонаи хоби кӯдакро шамол дода, на камтар

аз як маротиба бо латтаи тар чангхоро тоза бояд кард. Дар хонаи хоби кӯдак тамоку кашидан ва захира намудани ашӯҳои бӯи тез дошта манъ аст. Дар ин вақт, дар зери офтоб сайругашт намудан муфидтар аст. Дар тобистон кӯшиш намудан лозим аст, ки кӯдак фақат дар зери сояи дарахтон сайругашт намояд.

Талаботи асосӣ барои нигоҳубини кӯдакон ин риояи қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ мебошад. Кӯдакон бояд тозаву озода бошанд, ашӯи нигоҳубин, либоси тағ, либоси покиза бошанд. Шахсоне, ки бо кӯдак дар тамос ҳастанд, гигиенаи шахсири риоя намоянд.

Якчанд намуди офиятбахшӣ барои шахсоне мавҷуд аст, ки бо сабаби вазъи саломатӣ қобилияти худро маҳдуд мекунанд.

- Тиббӣ - коҳиш додани таъсири патологӣ бемор;
- Қисман - барқароркунии қобилиятҳои гумшудаи бадан;
- Психологӣ - муътадилгардонии ҳолати равонӣ;
- Иҷтимоӣ - мутобиқшавӣ дар ҷомеа;
- Маҳорати касбӣ - малакаи шуғл.

Ин намудҳои офиятбахшӣ тамоми паҳлӯҳои асосии корҳои барқарорсозии саломатии инсонро дар бар мегиранд.

Барқарорсозии иҷтимоии кӯдакони дорои маълумият саъю кӯшиши дарозро дар самти мутобиқсозии пурраи кӯдак дар ҷомеа дар бар мегирад. Амалҳои зерин пешниҳод карда мешаванд:

- омодагӣ ба таҳсил ва дохилшавӣ ба намуди махсуси муассисаи таълимӣ;
- рушди майлҳои ҷисмонӣ ва маънавӣ;
- фароҳам овардани шароитҳое, ки барои иштироки фаъолона дар ҳаёти ҷомеа имкон фароҳам меоранд;
- беҳтар кардани шароити зиндагӣ;
- ташаккули робитаи оптималӣ ва бароҳат бо ҷаҳони беруна;
- фаъолияти фароғатӣ;
- баргузориҳои чорабинӣҳои дорои хусусияти фароғатӣ;

•робитаи пурра ба чараёни офияти хешовандон ва дӯстон.

**Барқарорсозии психологӣ.** Азбаски чузъи равонии муносибати кӯдак бо муносибати волидайн муайян карда мешавад, кори равоншиносон бояд ба ҳамкорӣ бо калонсолон равона карда шавад.

Вазифаи аввалиндараҷа, ки дар доираи эҳёи психологӣ бояд ҳаллу фасл карда шавад, муайян кардани он, ки маҳз волидон вазъи оиларо чӣ гуна мебинанд. Эҳтимол аст, ки мавқеи модарон ва падарон дар ин масъала ислохро тақозо мекунад.

Боварӣ ба муносибатҳо, нуқтаи назари дурусти волидон дар бораи ҳодисаҳо ба ташаккули дурусти кӯдак хизмат хоҳанд кард. Психологияи муносибатҳои оилавӣ бо шахси дорои маъюбӣ мавзӯи мураккаб мебошад, ки таҳқиқоти онҳо то ҳол идома доранд. Таҳияҳои мавҷуда ба шумо имкон медиҳанд, ки чорабиниҳои барқароркуниро дуруст ташкил кунед, ки онҳоро дар шаклҳои гуногун анҷом додан мумкин аст:

- кӯмаки равонӣ;
- машварат;
- суҳбатҳо
- тренингҳои психологӣ;
- бозиҳои нақшӣ.

Бояд қайд кард, ки огоҳии падару модарон имконияти мутобиқшавии бомуваффақият ва иҷтимоикунони кӯдакро зиёд мекунад. Саломатии кӯдак асосан аз бароҳатии равонии ӯ муайян карда мешавад. Дар адабиёти психологӣ он ҳамчун маҷмӯи шароити мусоиди иҷтимоӣ ва педагогӣ барои ташаккул ва инкишофи равандҳои психолфизиологии кӯдак маънидод гардидааст. Асоси бароҳатии равонии кӯдаки синни калони томақтабиро ҳолати муътадиди физиологии бадани ӯ мебошад, ки аз ҷумла қонеъ гардонидани талаботи биологии ҳаётан муҳими кӯдак – ғизо, хоб, ҳаракат барои афзоиш ва инкишофи на танҳо ҷисмонӣ, балки ҳолати умумиро дар бар мегирад.

Аз ин ҷиҳат, метавон ба ақидае омад, ки дар синни томактабӣ яке аз вазифаҳои муҳим ва арзишманд - ин таъмини саломатии ҷисмонӣ раванӣ, тарбия ва инкишофи ҷисмонӣ онҳо мебошад.

Тарбияи ҷисмонӣ кӯдакони томактабӣ ба муҳофизат ва мустаҳкам кардани саломатии кӯдакон, ташаккули сифатҳои иродавӣ, пуртоқатӣ, чустучолокӣ, хушёрию зиракӣ равона карда шудааст. Шакли асосии корро машғулиятҳои махсус ташкил кардашуда, ки аз иҷро намудани машқҳои умуминкишофдиҳанда, иҷрои ҳаракатҳои асосӣ (роҳгардӣ, давидан, чахидан, ҳаводихӣ, нигоҳ доштани мувозинат) бозиҳои серҳаракатӣ нақшдор ва варзиш иборат мебошанд, ташкил медиҳад.

Бинобар ин, дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ мураббия бо истифода бурдани методҳои фаҳмондадиҳӣ, нишон додани тарзи иҷро кардани амалу ҳаракатҳо, машқу бозиҳои серҳаракат, ҳаракаткунӣҳои ғайбӣ ҷисми кӯдакро мустаҳкам менамояд, ҳаракаткунӣҳои навро меомӯзонад, сифатҳои иродавӣ-ахлоқӣ (чусту чолокӣ, маҳорати бартараф карда тавонистани монеаҳо, интизомнокӣ), ёрии байниҳамдигарӣ ва ғайраҳоро инкишоф медиҳад.

Лаҳзаҳои дамگیرӣ аз иҷрои машқҳо барои ҳаракати пой, шикам, дастҳо, гардану сар иборат мебошад, дар ҳамаи машғулиятҳои таълимӣ бояд истифода гардида пешگیرӣ мондашавии фикрии кӯдакони таъмин намояд.

Дар гурӯҳи калон машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар як ҳафта 3-то дар соли таҳсил 72 -то ташкил ва гузаронида мешавад. Давомнокии машғулият 30-35 дақиқа мебошад.

### **Вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ:**

- Омӯзонидани ҳангоми давидан аз замин ҳарчӣ зудтар бадани худро тела додан. Ба кӯдакон омӯзонидани бо чаҳиш ба баландӣ ва бо дарозӣ паридан. Мавриди партофтани ашёҳо чолокона кулоч кашидан, омӯзонидани партофтан ва доштани ашёҳо бо як даст. [аво додан ва доштани тӯб бо як даст, бо дасти чап ва рост, ба

замин паёпай задани тӯбу онро ба самтҳои гуногун ҳаракат додан. Инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ: тезҳаракатӣ, чолокӣ, пуртоқатӣ, сифатҳои маънавию иродавӣ: ботамкинӣ, субботкорӣ.

- Ба кӯдакон омӯзонидани дар пойга давидан ва гузаштан аз монеаҳо. Ҷаҳиш ба дарозӣ ва баландӣ. Пеш аз ҷаҳиш дуруст давидан, вобаста ба навъи ҷаҳиш нигоҳ доштани мувозинат. Рондани дучарха, конкии чархдор. Ба девори гимнастикӣ (бо тайғир додани суръати ҳаракат) часпида баромадан ва фаромадан.

- Омӯзонидани унсурҳои бозиҳои варзишӣ, бозиҳо бо унсурҳои мусобиқа. Тарбияи боадолатӣ, ростқавлӣ, дӯстию рафоқат, муташаккилӣ, мустақилият. Омӯзонидани тарзи нигоҳубин ба сару либос ва анҷоми варзишӣ, омодаسازیи онҳо ба машғулиятҳои варзиши бадан.

- Ноил шудан ба роҳгардӣ ва давидани озодона ва сабук. Мустаҳкамسازیи малакаи бо навбат гузоштани пойҳо, аз рӯи ишораи мураббия тез ва муташаккилона қатор шудан. Омӯзонидани баргаштан ба ҳолати аввала, машқҳоро аниқ ва дуруст иҷро намудан.

Аз моҳи май дар гурӯҳҳои синну соли миёна ва аз моҳи июн дар гурӯҳҳои тайёри (тамоми тобистон) мавзӯҳои гузашта оид ба инкишоф додани ҳаракатнокӣ такрор ёфта, танзими машқҳои давидан ё ҳамон таври муқаррарӣ ва ё андак зиёдтар карда мешавад.

Мутахассисони ватанӣ барои рушди ин самт дар қатори олимони шӯравӣ низ ҳиссаи бузург гузошта, системаи бозиҳои мақсадноки серҳаракатро тартиб додаанд. Аз ҷумла, дар ҷумҳурӣ дастуру китобҳои, ки ин системаро рӯшноӣ меандохтанд чоп гардида буданд ва ҳоло ҳам чоп шуда истодаанд. Дар қатори дастурҳои ба мутахассисони касбӣ пешниҳод гардида, инчунин китобҳои зебову ранга барои бачаҳо, волидайнӣ онҳо таҳия гардандиданд.

Бояд қайд кард, ки номгӯи бозиҳои серҳаракати муосир хеле зиёд аст. Муҳаққиқон ва мутахассисон якҷанд ҳазор бозиҳоеро номнавис

намудаанд, ки метавонанд ба гурӯҳи бозиҳои ҳаррӯзаи кӯдакон дохил шаванд. Як қисми бозиҳои кӯдакона ба як гурӯҳи мукамал чудо карда шудааст, ки онҳоро бозиҳои классикӣ низ меноманд. Ин бозиҳо дар мамлакатҳои дигар низ маъмуланд.

Дар рафти таҳқиқот мақсад гузошта шуд, ки барои баргузориҳои озмоишҳои гурӯҳи бозиҳоеро интихоб шуданд, ки дар фасли зимистон ва тобистон гузаронидан мумкин аст. Бозиҳои интихоб карда мешаванд, ки барои шароити макони зисти кӯдакон мувофиқ мебошанд ва аз ҷониби кӯдакон бе мушкилӣ ва шавқовар қабул мегарданд.

Рӯйхати бозиҳои қоидадор, серҳаракат ва варзишӣ, ки дар замимаи диссертатсия оварда шудаанд, мувофиқи синну соли кӯдакон интихоб шуда, дар рафти багузориҳои озмоишмуқарраркунанд ва асосӣ истифода шудаанд. Аз ин бозиҳо мураббия ва дигар мутахассисон истифода карда, метавонанд онҳоро бо гурӯҳи кӯдакон ва дар чорабиниҳои варзишӣ истифода намоянд. Барои баргузориҳои ин бозиҳо пешакӣ омодагии кӯдаконро таъмин намудан лозим аст.

Бозӣ табиатан ҳамсафари ҳаётии кӯдак аст ва аз ин лиҳоз ба қонунҳои ҳуди табиат, ки дар қисми инкишофбандаи кӯдак ҷойгир гардонидааст, ҷавоб медиҳад, аз ҷумла ба талаботи эҳтиёҷоти нооромонаи ӯ ба ҳаракатҳои доимии шавқовару лхушкунанда. Шартҳои ҳатмӣ барои аксари бозиҳои серҳаракат истифодаи эҷодкорӣ ва ҳаёлот аст. Ҳангоми бозӣ импульсҳои мағзи сар пурқувват мешаванд, онҳо фаъолияти ғадудҳо - ғадуди гипофиз, ғадуди сипаршакл ва тамоми системаи эндокриниро ҳавасманд мекунанд. Ҳиссиёти мусбат ва эҷодкорӣ омилҳои асосии саломатӣ мебошанд.

**Харгӯшакон дар полез».** Дар замин ду давраи дарун ба берун, ки масъати берунааш 6-6м ва дохилиаш 3-4м аст кашида мешавад. Давраи дохили полез, ки ба дохили он 1 нафар посбон гузошта мешавад ва бозы идома меёбад.

Харгӯшакҳо бо ишораи роҳбар кӯшиш менамоянд, ки ба дохили полез дар ду пой чаҳида дароянд. Посбон аз давраи дуом набаромада, кӯшиш мекунад, ки харгӯшакҳоро дорад. Харгӯше, ки ба вай посбон мерасад, дошта ҳисоб мешавад. Пас аз 4-5 нафарро доштан аз харгӯшакони мағлуб як нафар посбон интихоб карда мешавад ва бозӣ идома меёбад.

Истифодаи бозиҳо бо ҷузъи фаъоли ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки як қатор масъалаҳои муҳими кор бо кӯдакон ҳамачониба ҳал карда шаванд, аз зумраи қонё кардани ниёзҳои кӯдакон ба ҳаракат, таълим додани идора кардани бадани худ, ташаккули устувориҳои эҳсосот, инкишофи на танҳо ҷисмонӣ, балки рӯҳию қобилияти эҷодӣ, тақмил додани сифатҳои ахлоқӣ ва ғайра. Фаъолияти бозӣ ва эҳсосоти мусбате, ки он ба вучуд меорад, равандҳои физиологии дар бадан баамаломадаро беҳтар намуда, кори тамоми бадан ва узвҳоро беҳтар мекунад.

**«Бозии серҳаракат “Ҷаҳиш аз паси тӯб».** Бозингарон бо ду гурӯҳи якхела тақсим мешаванд ва дар як тарафи майдон ба як қатор саф мекашанд.

Ҳар як даста рақамҳои тартибиро номбар мекунад. Дар назди гурӯҳҳо хати старт кашида мешавад. Рақами дилхоҳро номбар карда роҳбар тӯбро ҳарчӣ дуртар мепартояд. Бозингарони дорои ин рақам ба тарафи тӯб медаванд.

Бозингаре, ки пештар ба тӯб даст мерасонад, соҳиби ҳолл мешавад. Гурӯҳи соҳиби ҳоли зиёд гашта, ғолиб доништа мешавад.

Ҳамин тариқ, ҳифз ва таҳкими саломатӣ, ташаккул додани одатҳои тарзи ҳаёти солим вазифаи аввалиндараҷаи мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ мебошад, ки барои ҳифзи саломатии кӯдакон чорабиниҳои гуногун, маҷмӯи чорабиниҳои тарбиявӣ, солимгардонӣ ва табобатӣ, тадбирҳои пешгирикунанда ташкил мегарданд.

Дар ҳама гуна бозиҳо ҷузъҳои ҷисмонӣ ва рӯҳӣ бо ҳам зич алоқаманданд: кӯдакон на танҳо малакаҳои асосии ҳаракатиро тақмил

медиханд, зарурати ҳаракатҳои фаъолро дарк мекунанд, қувваи чамъшударо сарф мекунанд ва аз як тараф мустақилият, суботкорӣ, ташаббусро омӯзанд ва аз ҷониби дигар ҳамчунин қобилияти идора кардани худ ва ҳамфикр будан бо даста, ҳамоҳанг кардани амалҳои худ бо амалҳои аъзоёни гурӯҳ низ дар онҳо ташаккул меёбад.[182]

/ Сост. Е. В. Михеева [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3\\_2\\_6.htm](http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3_2_6.htm).

Натиҷаи кор аз он иборат бошад, ки лаҳзаи муқаррарӣ бояд барои кӯдакон таҷриба оид ба аз худ намудани донишу маҳорати маданияти гигиенӣ ва қоидаҳои рафтор табдил дода шавад. Ҳамаи равандҳои ҳамарӯза бояд ба кӯдакон барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим донишҳои зарурӣ диҳанд, аз ҷумла чаро шустушӯ кардан лозим, дандонҳоро тоза кардан, дастҳоро шустан, дар ҳавои тоза сайргашт кардан ва монанди ин. Ҳаёти ҳаррӯзаи кӯдакон тавре ташкил карда шавад, ки кӯдакон имконияти мунтазам машқ кардан ба малакаҳои гигиенӣ ва худхизматрасонӣ, аз ҷумла пӯшидани либос, маҳкам кардан, бастан, кушодан, эҳтиёткорона амалу фаъолиятро дошта бошанд.

## Хулосаи боби 1.

1. Синну соли калони томақтабӣ дар ташаккули таҳкурсии саломатии ҷисмонӣ ва равонӣ мавқеи ҳалқунанда дорад. Нигоҳдошт ва таҳкими саломатӣ, ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим вазифаи аввалиндараҷаи мутахассисони муассисаҳои таълимии томақтабӣ мебошад, ки барои ҳифзи саломатии кӯдакон маҷмӯи чорабиниҳои таълимӣ, солимгардонию табобатӣ ва тадбирҳои пешгирии онҳоро баргузор мегардонад.

2. Самти асосии кори муассисаи таълимии томақтабӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим вазифаи нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдакон, шиносонидани кӯдакон бо қоидаҳои тарзи ҳаёти солим, ташаккул додани фаҳмиши арзиши саломатии инсон барои фаъолияти ҳаётии онҳо мебошад.

3. Роҳандозии корҳо оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томақтабӣ дар муассисаҳои таълимии томақтабӣ тавассути баргузори машғулият, гузаронидани бозиҳои гуногун, ташкили сайругашт, корҳои инфиродӣ ва фаъолияти мустақилонаи кӯдакон амалӣ карда мешавад. Ташкили корҳо ба падару модарон дар кори ташаккули тарзи ҳаёти солим аҳамияти калон пайдо мекунад, агар дар оила риояи қоидаҳои ташкили тарзи ҳаёти солим риоя карда шавад.

4. Раванди ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томақтабӣ бо ташаккули одатҳои тозагӣ, риояи талаботи гигиенӣ, бо тарзи ҳаёти фаъол, тасаввурот дар бораи муҳити зист ва таъсири он ба саломатии инсон алоқаманд аст.

5. Фаъолияти ҷисмонӣ яке аз воситаҳои муҳимтарини пешгирӣ кардани бемориҳо ва мустаҳкам намудани қобилияти муҳофизатии организм мебошад. Тарбияи ҷисмонии пай дар пай ва мураббат натиҷаҳои мусбат ва самарабахш медиҳад.

6. Волидон ба масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солим барои фарзандонашон таваҷҷӯҳи бештар намуда, ба инкишофи ҷисмонӣ, пешгирии бемориҳо, саломатии кӯдакон, инкишофи психофизиологии онҳо мароқ зоҳир намоянд.

7. Таъмини ғизои солим барои кӯдакон яке аз омилҳои муҳимест, ки инкишофи муътадили ҷисми кӯдакро таъмин мекунад. Он ба фаъолияти ҳаёт, афзоиш ва саломатии кӯдак таъсири бевосита мерасонад ва муқовиматро ба таъсироти гуногуни номатлуб таъмин мегардонад.

8. Яке аз қисмҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ ин саривақт ташаккул додани як қатор малакаҳои маданӣ-гигиенӣ мебошад. Мавҷуд будани одати шустани дастон пеш аз хурук хӯрдан ва тозаю озода тоза нигоҳ либос ва ва ғайраҳо барои пешгирӣ намудан ва бартарафшавии бемориҳо ёрӣ мерасонанд.

9. Дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ мураббия бо истифода бурданӣ методҳои фаҳмондадихӣ, нишон додани тарзи иҷро кардани амалухаракатҳо, машқу бозиҳои серхаракат, таъмини ҳаракаткунӣҳои фаъол ҷисми кӯдакро мустаҳкам менамояд, ҳаракаткунӣҳои навро меомӯзонад, сифатҳои иродавӣ- ахлоқӣ (чусту чолокӣ, маҳорати бартараф карда тавонистани монеаҳо, интизомнокӣ), ёри байниҳамдигарӣ ва ғайраҳоро инкишоф медиҳад.

10. Бе ҳамкориҳои фаъол дар низоми «педагог-волидон-кӯдак» рушди самараноки кӯдак имконнопазир аст.

## **БОБИ 2. ШАРОИТҲОИ ПЕДАГОГИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЎДАКОНИ СИННИ КАЛОНИ ТОМАКТАБӢ**

### **2.1. ТАШҲИСИ МУАЙНКУНАНДАИ ТАШАККУЛИ АСОСҲОИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЎДАКОНИ СИННИ 5-7 СОЛА**

Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон вазифаи муҳими педагогӣ мебошад. Аммо барои ҳалли он нокифоя инкишоф ёфтани системаи таъсири педагогии таъсиррасонанда, восита ва шароитҳое, ки тавассути онҳо ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ба таври бояду шояд таъмин карда мешавад, мушкилӣ меоранд.

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо назардошти муҳимияти амалсозии ташвиқот оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, таҳкими саломатӣ ва пешгирии бемориҳо дар байни аҳоли давра ба давра тавачҷуҳи хоса зоҳир менамоянд. Бо мақсади боз бештар густариш додани тарзи ҳаёти солим вазифаи аҳли ҷомеа, оила ва муассисаи томактабӣ аз тарбияи шахсияти ҳаматарафа инкишофёфта, ки нисбат ба саломатии худ муносибати бошуурона дошта, дар бораи нигоҳдошти саломатӣ, инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва ташаккули сифатҳои иродавӣ

тасаввуурот дошта бошад, иборат мебошад. Дар ин раванд сифатҳои шахсӣ, ахлоқи-маънавӣ ва рафтори дуруст тарбия карда мешаванд.

Ҳоло дар амалияи муассисаҳои томуассисаи томактабӣ ба банақшагирии кори педагог, якҷоя бо оила дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим, ба амал баровардани роли калонсолон дар ин раванд диққати кофӣ дода намешавад. Инчунин тавсияҳои таҳияшуда оид ба ташкили муҳити инфиродӣ фазоӣ ва таъминоти методологии мувофиқ мавҷуд нестанд.

Ҷиҳати ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таълимии томактабӣ ва оила пеш аз мақсади муайян гузошта шуда, заминаҳои зарурии ҷалби кӯдакони 5-7 сола ба ин раванд дар барномаи озмоишӣ тарҳрезӣ шаванд.

Ҳадафҳои барномаи озмоишӣ иборатанд аз:

- муносибат ба тарзи ҳаёти солим;
- фаъолияти фаъоли ҷисмонӣ;
- қобилияти танзими ҳолати рӯҳии худ;
- ғизои дуруст;
- тартиб додани речаи ҳаррӯза;
- даст кашидан аз одатҳои бад дар оила;
- иҷрои талаботҳои санитарӣ-гигиенӣ;
- қобилияти пешгирии ҳолатҳои хатарнок ва рафтори дуруст ҳангоми ба миён омадани онҳо.

Ташҳиси муайянкунанда аз ташкили раванди кори тарбиявӣ, гузоштани мақсад, муайян намудани вазифа, шакл, метод ва воситаҳои кор дар самти ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим иборат буд.

Вазифаҳои ташҳиси муайянкунанда аз инҳо иборат аст:

- дар асоси ба ҳисобгирии қонуниятҳои инкишофи психофизиологӣ, таъмин намудани инкишофи кӯдакони синни калони томақтабӣ;
- муайян намудани самт ва равишҳои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар муассисаи томақтабӣ ва оила;
- истифода аз технологияҳои навини педагогии ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим да раванди ташҳис;
- дар раванди озмоиш муайян намудани қонуният ва хусусиятҳои синну солӣ ва инкишофи кӯдакони синни 5-7 сола;
- истифода аз давраи арзишманди инкишофи равонию ҷисмонии кӯдак ва ташаккули шахсияти ӯ.

Муассисаи таълимии томақтабӣ барои ҳамкорӣ бо волидон, мураббияон ва мутахассисони соҳаи тиб имкониятҳои калон дорад.

Муассисаи томуассисаи томақтабӣ педагогҳои соҳибихтисос дорад, ки бо волидон ҳамкорӣ ва робитаи зич барқарор мекунанд. Дар ташкили иттиҳодияи мутахассисон, падару модарон ва коркунони тиб нақши мураббия калон мебошад. Онҳо бояд дар давоми тамоми соли хониш бо

падару модарон алоқа дошта бошанд, онҳоро аз комёбиҳо, муваффақият ва нобарориҳои фарзандонашон огоҳ кунанд.

Шаклҳои ташкили кор оид ба тарбияи ҷисмонии кӯдакон дар муассисаҳои томуассисаи томактабӣ гуногун буда, мазмуну мақсад ва вазифаи онҳо дар ҳар як давраи синнусолии томуассисаи томактабӣ мувофиқи талаботи барномаи таълиму тарбиявӣ муайян мегарданд. Дар таҷрибаи амалии кӯдакистон чунин шаклҳои ташкил намудани кор оид ба тарбияи ҷисмонии кӯдакон истифода бурда мешаванд;

- машғулиятҳои махсус ташкил карда шудаи тарбияи ҷисмонӣ;

- варзиши пагоҳирӯзӣ;

- лаҳзаҳои варзишӣ дар машғулиятҳои таълимӣ, ки онро лаҳзаҳои дамгирӣ низ меноманд;

- сайругашти ҳаррӯза, ки вобаста ба синну соли кӯдакон давомнокии онҳо тағйир меёбанд;

- идҳо ва дилхушиҳои варзишӣ;

- бозиҳои серҳаракати варзишӣ ва мусобиқаҳо;

- кори фардӣ бо кӯдакон;

- фаъолияти мустақилонаи ҳаракаткунӣ;

- ташкил намудани рӯзҳои таътил;

- гузаронидани чорабиниҳои тобистонаи солимгардонӣ, ки он аз 1 июн оғоз гардида дар охири моҳи август қамъбаст ва натиҷагирӣ карда мешаванд.

Ташкили дурусти тарбияи ҷисмонӣ яке аз воситаҳои таъмин намудани омодагии ҷисмонӣ ва асабу психологии кудак ба муассисаи томактабӣ мебошад.

Одатан кӯдаки солиму боқувват тез ба муассисаи томактабӣ, речаи муассисаи томактабӣ, мавқеи нави иҷтимоӣ – ба хонанда буданро мутобиқ гардида, ба доираи нави муносибатҳои иҷтимоӣ одат мекунад. □

Машқҳои ҷисмонӣ ба саломатии ҷисмонӣ мусоидат мекунанд. Такмили фаъолиии ҷисмонӣ барои ба эътидол овардани мувозинати энергетикӣ, баланд бардоштани қувваи самаранокии он, васеъ кардани

мубодилаи моддаҳо, такмил додани танзими вегетативии гардиши хун ва сахтшавӣ хизмат мекунад.

Калиди рушди солимии кӯдакони хурдсол ин ғамхории ҳамаҷониба нисбати кӯдак мебошад, ки ба таъмини саломатӣ, ғизо, нигоҳубини дурусти кӯдак, амният ва ҳимояи он, инчунин таълими бармаҳали кӯдакон нигаронида шудааст. Кӯдакони хурдсол аз оғози ҳаёт ба ғамхории ҳамаҷониба ниёз доранд. Барои ташаккули шахси оянда дар солҳои аввали зиндагӣ, нигоҳубини ҳамаҷонибаи волидон, дигар аъзои оила, парасторон ва хидматрасониҳо муҳимтарин аст.

Ин ҷо маҷмӯи амалҳои дар назар аст, ки барои фароҳам овардани шароити мӯътадил ҷавобгӯ ба ниёзҳои ғизоӣ ва саломатии кӯдак, муҳофизат кардани кӯдак аз таҳдидҳои беруна ва фароҳам овардани имконият барои рушди кӯдак тавассути ҳамкорӣ ва муошират бо калонсолон мусоидат мекунанд. Таъсири мусбати чунин нигоҳубин дар тамоми ҳаёт дар шакли солимӣ, некӯаҳволӣ, қобилияти баландтари омӯзиш ва даромади баланд нигоҳ дошта мешавад.

Дар навбати худ падару модарон бояд ба мураббӣ дар тарбия ва таълим, ошкор намудани майлу қобилият, сифатҳои мусбату манфӣ, ихтилофҳои мавҷуда дар рафтори фарзандонашон кӯмак расонанд. Шаклҳои ҳамкории педагог, падару модарон ва коркунони тиб – ин роҳҳои ташкили кори якҷоя ва муоширати онҳо дар оила ва кӯдакистон мебошад.

Дар маҷлисҳои падару модарон масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим, нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани саломатии бачагони синни томуассисаи томактабӣ, ташкили фаъолияти мустакилонаи ҷисмонӣ, ошкор намудани сабабҳои бадтар шудани саломатӣ ва фаъолияти онҳо, муайян кардани тадбирҳои конкретии бартараф намудани онҳо хеле муҳим аст.

Аз ҷумла, аз ҷониби волидон қайд гардрд, ки аксарияти кӯдаконе, ки ба кӯдакистон намераванд, речаи рӯзона хоб рафтавро надоранд, бештар дар берун ва ё дар назди телевизор вақтро мегузаронанд. Аз

беназоратӣ шаб низ дер хоб меравад ва норасоии доимии хоб ба рушди ҷисмонӣ ва инкишофи асабӣ-равонии ӯ таъсири манфӣ мерасонад.

Дар зиёд оилаҳо талаботи кӯдак ба фаъолияти ҳаракатӣ пурра қонё гардонида намешавад. Падару модарон дар назди телевизор, истифодаи телефон ва ё ба корҳои дигар машғул буданро аз шаклҳои фаъолони истироҳати ҳаракатӣ афзалтар медонанд. Мушоҳида гардид, ки падару модар дар хона фарзанди худро бо гӯшаи тарбияи ҷисмонии махсус ҷиҳозонидашуда таъмин намекунанд. Барои фарзанд дар берун бо ҳамсолон вақт гузаронидан ва ҳаракатҳои ҷисмонӣ карданро иҷозат намедиҳанд. Ҳамаи ин шароитҳои номусоиди тарбияи оилавӣ сабаби бемориҳои кӯдакон мешаванд.

Мақсадҳои тарбия дар асоси баҳодихии қобилиятҳои ҷисмонӣ ва равонии кӯдак муайян карда мешаванд, ки татбиқи он вазифаи оила ва мураббии муассисаи таълимии томактабӣ мебошад. Ҳангоми муайян кардани мақсаду вазифаҳо, инчунин усулҳо ва усулҳои таъсиррасонӣ ба кӯдак, шахсияти ҳар як кӯдак ба назар гирифта мешавад.

Мақсади асосӣ нигоҳдории солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдакон ва таъмини рушди инсонии онҳо мебошад, ки татбиқи ин мақсад ба ҳалли вазифаҳои зерин асос меёбад:

- Омӯзиши шаклҳои инкишофи кӯдакон дар муассисаҳои таълимии томактабӣ ва оила дар ҳамкорӣ бо мураббӣён ва волидон.

- Муайян намудани нишондодҳо ва зухуроти инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ ва зеҳнии кӯдакони синни томуассисаи томактабӣ.

- Таҳлил ва омӯзиши дастовардҳо ва мушкилот дар самти инкишофи ҷисмонӣ ва равонии кӯдак, риояи тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таълимии томуассисаи томактабӣ.

- Омӯзиши роҳҳо ва усулҳои самараноки ташкил ва назорати саривақтии ёрии психологию педагогӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим бо назардошти хусусиятҳои инкишофи кӯдак.

Тадқиқот дар заминаи муассисаҳои таълимии томактабии №45, 44, 67-и шаҳри Душанбе, муассисаҳои таълимии томактабии №1,8-и шаҳри

Вахдат, муассисаҳои таълимии томактабии хусусии «Панда», «Асри XXI гузаронида шуд Дар марҳилаи озмоиши муқарраркунандаи таҳқиқот 50 нафар кӯдакони 5-6 сола, 50 нафар волидайн, 16 нафар мураббӣ, 6 мушовирони муассисаҳои томактабӣ иштирок намуданд.

Дар ин муассисаҳои таълимии томактабӣ ба масъалаҳои ҳифзу таҳкими саломатии кӯдакон, ташаккул додани малакаҳои тарзи ҳаёти солим, инкишофи ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ ва баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонии кӯдакон диққати зиёд дода мешавад. Дар муассисаҳои озмоишии пойгоҳӣ толори варзишӣ мавҷуд аст, ки бо асбобу анҷомҳои варзишӣ, ҳаракҳои гимнастӣ, зинапоя ва ғайра ҷиҳозонида шудаанд. Дар давоми фаъолияти корӣ оид ба тарбияи ҷосмонӣ-солимгардонӣ корҳои зиёде ба анҷом расонида шуд.

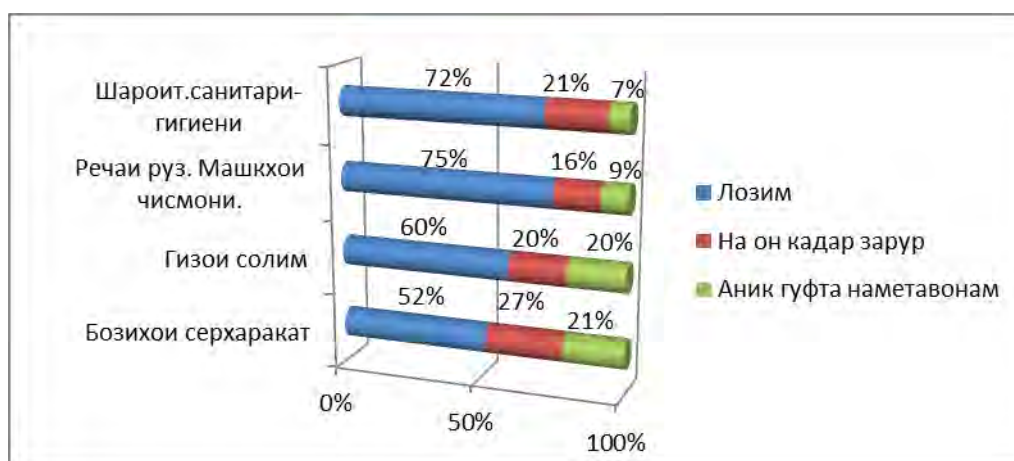
Барои омӯзиши масъала самтҳои зерин интихоб карда шуданд:

- пурсиши волидайн;
- санҷиши мураббияҳо «Муносибати ман ба тарбияи ҷисмонӣ солимгардонӣ»;
- суҳбат бо кӯдакон барои муайян кардани ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим баъди чорабинӣ;
- чорабиниҳо бо кӯдакон, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд;
- рушди фаъолияти муштарак бо кӯдакон ва волидон;
- таҳияи семинар-омӯзишҳо барои мураббӣён.
- Ин масъалаҳо дар рафти таҷрибаи педагогӣ ҳал карда шуданд.

Таҳқиқот як қатор омилҳои дида баромад, ки барои муайян кардани мавқеи мураббӣён дар самти нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таълимии томактабӣ нигаронида шудаанд.

Аз ҷумла, 72% мураббӣён бар ин назаранд, ки барои нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии кӯдакон шароити санитарӣ гигиенӣ дар гурӯҳ, нигоҳ доштани ҳарорат ва тозагии ҳаво, пешгирии бемориҳо, ташкили нишастии кӯдакон дар гурӯҳ ва равшании табииро таъмин намоянд, шумораи кӯдаконро мувофиқи талаботи муқаррароти низомномаи

намунавии муассисаҳои таълимии таълимии томактабӣ гурӯҳбандӣ кунанд; 60% мураббӣён бар он ақидаанд, ки ин аз ғизои солим вобаста аст; 75% ба дуруст ташкил намудани речаи ҳаррӯза ва машқҳои ҷисмонӣ вобаста намуда, 52%-и мураббӣён қайд кардаанд, ки бозиҳои таълимӣ ва серҳаракатро бештар истифода бурдан лозим аст.



Аксар вақт кӯдакони синни томактабӣ ба корҳои солимгардонӣ тавачҷӯх надоранд. Ба гуфтаи Г.К.Зайтсев сабабаш аз он иборат аст, ки корҳо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим бештар дар шакли қатъӣ ва ҳатмӣ иҷрошаванда пешниҳод мегарданд ва дар кӯдакон таассуроти мусбиро ба вуҷуд намеоранд ва дар идома ҳуди мураббӣён қоидаҳои зарурии риояи тарзи ҳаёти солимро дар ҳаёти ҳаррӯза иҷро намеkunанд, ки инро кӯдакон мушоҳида мекунанд. Илова бар ин, мо медонем, ки риояи қоидаҳои тарзи ҳаёти солимро дар ҳаёти ҳаррӯза аз шахс кӯшишҳои муайяни иродавиरो талаб мекунад, ки барои кӯдаки 5-7 сола мушкилиро пеш меорад, зеро дар ӯ ҷабҳаи эҳсосотӣ-иродавӣ ҳоло пурра мукамал нагардидааст.

Бо назардошти аҳамияти зарурӣ доштани ин мавзӯ барои беҳдошти саломати кӯдакони синни калони томуассисаи томактабӣ рафти машғулиятро, ки аз ҷониби мураббияҳои гурӯҳҳои таҷрибавӣ гузаронида шуданд, пешниҳод менамоем.

Мақсади машғулият: Шиносоии кӯдакон бо як қатор тадбирҳои обутобдиҳии бадан, ва мустаҳкам намудани саломатии кӯдакон дар давраи таътили тобистонаи кӯдакон.

Таҷҳизот: Расмҳои тасвирӣ, ки дар онҳо роҳҳои обутобдиҳии бадани кӯдакон тасвир ёфтаанд.

**Лаҳзаҳои асосии кор:**

1. Машғулият аз суҳбат дар бораи тағйироти обу ҳаво бо фарорасии фасли баҳор оғоз меёбад. Дар ин маврид масъалаи сабаби иваз намудани либосҳои зимистона ба либосҳои баҳорӣ якҷоя муҳокима карда мешавад.

2. Баъд мураббӣ дар хусуси дуруст истифода бурдани мавсими тобистона барои обутобдиҳии бадани кӯдак суҳбат менамояд. Суҳбат бо назардошти тасаввуроти кӯдакон ташкил карда мешаад. Инчунин тобистони қаблро кӯдакон чӣ тавр гузаронидаанд, мураббӣ фаҳмида мегирад. Баъди ин речаи дар тобистон машғул шудан ба корҳои обутобдиҳии бадан пешкаши кӯдакон карда мешавад.

3. Хусусан ба лаҳзаҳои зерин диққати махсус дода мешавад: маълумоти мураббӣ дар бораи ташили варзиши пагоҳирӯзии ҳаррӯза, сайругашти давомнок, оббозӣ. Фаҳмонидани қоидаҳои оббозӣ, аз қабилӣ дар оби ҳарораташ 18 – 20 дараҷа гармдошта оббозӣ кардан, дар лаҳзаҳои аввал дар об кам истодан, оҳиста – оҳиста зиёд намудани вақти дар об истодан, гармидиҳии бадан дар вақти пагоҳирӯзӣ ва ғайраҳо.

4. Дар лаҳзаи ҷамъбасти речаи тахминии кӯдакон дар давраи солимгардонӣ фаҳмонида мешавад.

Аз ин лиҳоз, мураббия ҳамчун роҳбари гузаронидани тадбирҳои обутобдиҳии бадан, ва мустаҳкам намудани саломатии кӯдакон дар давраи солимгардонии тобистонаи кӯдакон адабиёти заруриро таҳлил кунад, рӯйхати бозиҳои гузаронида шавандаро тартиб диҳад. Хеле муҳим буд, ки дар баргузориҳои озмоиш пеш аз ҳама сатҳи омодагии мураббӣ ба татбиқи масъалаи таҳқиқшаванда, яъне роҳҳои ташаккули

асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони гурӯҳҳои озмоишшаванда муайян карда шаванд.

Ба ин меъёрҳо дохил мешаванд:

- мавҷудияти донишҳои муҳим оид ба масъала;
- муваффақият дар азхудкунии роҳҳо ва усулҳои таълим;
- муваффақияти ташкили системаи фаъолияти ҷамъиятию педагогӣ дар доираи масъала;
- дараҷаи қаноатмандии эмотсионалӣ аз сатҳи маҳорати касбӣ ва педагогӣ дар тарбияи муносибатҳои саломатии кӯдакон.

Барои ҳар яке аз меъёрҳои дар боло зикршуда, мо сатҳи баланд, миёна ва пасти омодагиро муайян кардем.

Натиҷаҳои бадастомада нишон дод, ки сатҳи омодагии мураббӣ ба татбиқи роҳу усулҳои асосҳои тарзи ҳаёти солим фоизи пастро нишон медиҳад, ки ин аз сатҳи нокифоя будани омодагии онҳо ба ин раванд арзёбӣ мегардад.

Таҳлили натиҷаҳои тести мураббияҳои гурӯҳҳои назоратӣ озмоишӣ нишон дод:

**Мураббӣ Акмалова Нилуфар** 32 ҳол гирифт. - мураббии гурӯҳи "Донояк" мебошад. Мутаассифона, имрӯз ӯро дар самти тарбияи ҷисмонии кӯдакони синни калони томақтабӣ ҳамчун мутахассиси соҳибихтисос наметавон номид. Ӯ бояд оид ба масъалаи мазкур худомӯзӣ кунад ва маълумот оид ба нигоҳдошти саломатӣ ва инкишофи ҷисмонии кӯдакон ҷиддӣ машғул шавад.

**Мураббӣ Саидова Мавлуда** 52 балл гирифт. Оид ба тарбияи ҷисмонии кӯдакон маълумот дорад ва мутахассиси кордон мебошад. Бо вучуди ин, ӯ аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва риояи ҳатмии қоидаҳои санитарӣ-гигиениро онро дар фаъолияти корӣ ва раванди таълим аҳамияти зарурӣ намедиҳад.

**Мураббӣ Зарипова Латифа** 76 ҳол гирифт. Ин мураббия дар ҳамин кӯдакистон таҷрибаи бештар аз 25 сола дорад. Мутахассиси хуб аст ва барои тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ дониш ва маҳорати зарурӣ

дорад. Барои саломатии кӯдакон масъулият ҳис мекунад, ки ин дар кори тарбияи ҷисмонӣ ва тандурустӣ аҳамияти калон дорад.

(Аз автореферат)с.18

Дар муассисаҳои таълимии таълимии томактабӣ як қатор мушкилиҳо вобаста ба татбиқи таҷрибаи ҷорӣ намудани тарзи ҳаёти солим муайян карда шуданд. Яқум, дараҷа ва меъёри инкишофи ҷисмонӣ ва рӯҳии ҳар як кӯдак хеле гуногун аст, аз ин рӯ, мураббӣро зарур аст, ки бо ҳамроҳии ёрдамчиён вазифаҳояшонро таъмин намоянд. Сониян, мураббияро зарур аст, ки ба ташхис, табобат ва пешгирии бемориҳо ва инҳирофоти инкишофи ҷисмӣ ва равонӣ бештар тавачҷӯх кунад. Ин дониши тиббию педагогӣ ва ҳамкориҳои доимиро бо ҳамшираҳои шафқат талаб мекунад. Сеюм, на ҳама волидайн дар оила фарзандони худро бо як речаи ҳаррӯза таъмин мекунанд. Мутахассисон вазифадоранд, ки кори ба падару модарон фаҳмонда додани донишҳои педагогиро ташкил кунанд, то ки онҳо на танҳо вақти худро дуруст тақсим кунанд, балки барои мустаҳкам намудани маҳорату қобилияти кӯдак саҳм гузоранд ва нисбат ба шахсияти ӯ серталаб бошанд.

Боз як масъалаи асосӣ вучуд дорад. Тавре маълум аст, машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро дар гурӯҳҳои калон мураббӣро мебаранд. Ин дарсҳо, ҳатто 11%-и талаботи дар боло зикргардидаро низ қонеъ гардонидани наметавонанд. Ин албатта, на танҳо аз омодагии сусти мураббӣ вобастагӣ надошта, балки аз шароитҳои муассисаи томактабӣ, синну соли кӯдакон низ вобаста мебошад. Албатта, хуб айён аст, ки на ҳар як мураббия машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро бо масъулияти баланд гузаронида метавонанд.

Барои маълумот шарҳ дода метавонем, ки дар кӯдакистон шакли асосии таълими кӯдакон оид ба ҳаракатҳо ва инкишофи ҷисмонӣ машғулият мебошад.

Муҳим аст, ки кӯдакон мазмуни барномаи машғулияти мазкурро пурра аз худ намуда, ба ҳамин тариқ барои давом додани таълим дар мактаб омода шаванд.

Мураббия бояд вазифаҳои ҳар як машғулиятро мушаххас муайян кунанд ва дар нақша нишон диҳанд, ки диққатро маҳз ба кадом қисмҳои таълим равона бояд сохт: мавқеи дастҳо ҳангоми давидан, дар ҷойи худ истодан ва ғайраҳо.

Миқдори таҷҳизоти варзишӣ бояд кам бошад мақсаднок истифода бурда шавад: калтакҳои гимнастикӣ, тӯбҳо, кегли, бандҳо ва ғ.

Усулҳои таълиму шаклҳои гуногуни машғулиятҳоро бояд истифода намуд: нақшдору бозиҳо, ашёнӣ образнок, мусобиқаҳо, эстафетаҳо ва ғ.

Схемаи намунавии машғулияти тарбияи ҷисмонӣ

- Қисми муққадимавӣ.
- Роҳгардӣ дар саф, колонна, бо нӯги пой ва ғ. (3-4 маротиба).
- Давидан ва баъд гузаштан ба роҳгардӣ.
- Қисми омодагӣ
- Машқҳои умумии инкишофдиҳанда
- Машқҳо бо тӯбҳо (аз 5 то 7-то )
- Бозии камҳаракат. Роҳгардӣ.
- Қисми хотимаवӣ.

Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон бе дастгирӣ ва кумаки падару модар ғайриимкон мебошад. Мураббия бояд дар бораи инкишофи ҷисмонии кӯдак, бозиҳои дӯстдошта ва бештар ба кадом фаъолият шавқу ҳавас доштани ӯ дар вақти ҳолӣ маълумот дошта бошад. Мураббия ин маълумотро аз суҳбат бо волидон ба даст оварда метавонад, зеро маҳз падару модар шавқманди он бошанд, ки фарзанди онҳо дар кӯдакистон бо кадом фаъолиятҳо машғул аст, дар ҳона кадом тадбирҳоро андешидан лозим аст, ки ба саломатии он зарар расонида нашавад, бадани ӯ обӯтоб ёбад ва шавқу рағбат ба ҳаракатҳои фаъол бедор карда шавад.

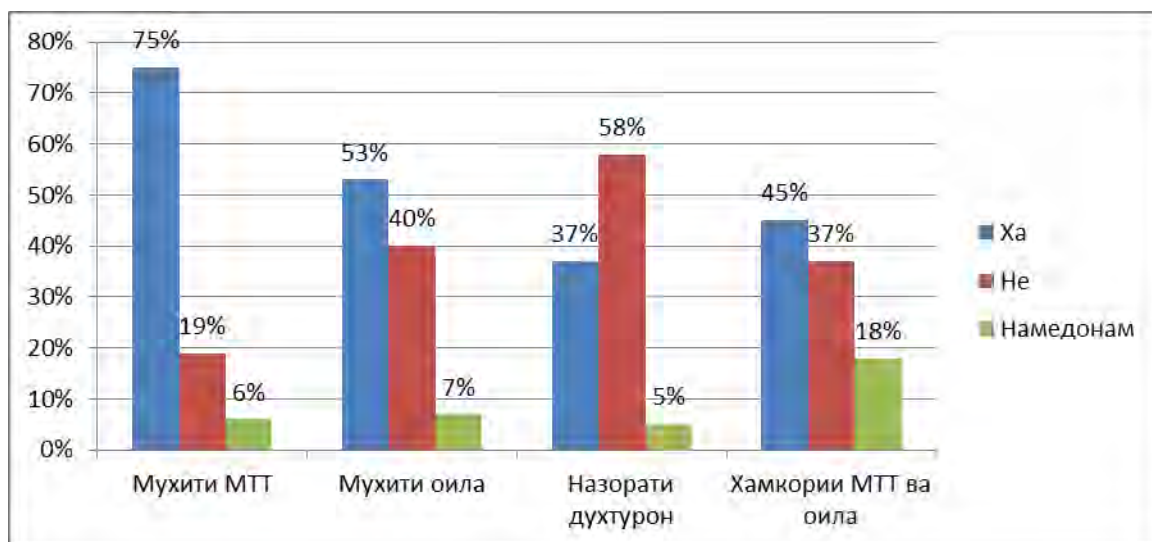
Дар маҷлис барои муайян намудани сатҳи дониш дар бораи тарзи ҳаёти солим аз падару модарон хоҳиш карда шуд, ки пурсишномаро пур кунанд.

Пурсишномаи волидайн гурӯҳҳои озмоишӣ, ки дар он 50 нафар волидайн иштирок намуданд, нишон дод, ки 66% падару модар саломатии фарзандашонро хуб, 20% муқаррарӣ ва 14% ҳамчун ба нигоҳубин бо кӯмаки духтур эҳтиёҷдошта арзёбӣ мекунанд.

Бар тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш доимӣ 15% волидон, баъзан вақт 25%, хеле кам 36% ва умуман машғул нестанд – 24 % волидон муайян гардид.

Ба саволи «тарзи ҳаёти солимро чӣ гуна мефаҳмед?» ва «дар таъмини тарзи ҳаёти солим ташкили шароит дар кучо бештар мусоид мебошад?» ҷавоби волидон гирифта шуд. Натиҷаҳои он дар диаграммаи зерин оварда шудаанд.

Тадбирҳоеро, ки шумо дар оилаатон барои бехтар кардани саломатии кӯдак меандешед, нишон диҳед.



Маълумоти иҷтимоӣ нишон медиҳад, ки 75% волидон бар ин назаранд, ки нигоҳ доштани саломатӣ ва таъмини тарзи ҳаёти солими фарзандонашон дар навбати аввал вазифаи муассисаи таълимии томактабӣ аз ҷиҳати таъмини талаботи речаи рӯзона, ғизо, хоб, бозиҳои гуногуни фаъол, ташкили чорабиниҳо, муошират ва муносибат бо ҳамсолон ва калонсолон мебошад. 53% волидон рӯҳияи солимро дар муҳити оила дастгирӣ карданд, зеро ташкили хоб, иштиҳо, ҳолати хоб ва хусусиятҳои инфиродӣ бештар таъмин мегардад. Шумораи ками падару модар (14%) изҳори назар кардаанд, ки барои солим нигоҳ доштани

кӯдакон ҳамеша аз муоинаи мутахассиси тиббӣ гузаштан ва дар бораи рушди кӯдак маълумоти дақиқ доштан лозим аст. Ҳамкориҳои муассисаи таълимии томактабӣ бо оила аз ҷониби падару модар миқдори аз ҳама поёни фоизро ба даст овард.

Натиҷаҳои тадқиқот инчунин як гурӯҳи волидайноро ошкор карданд, ки дар посух додан душворӣ доранд. . (Аз автореферат)с.19

Муносибату рафтори кӯдак, таъби хуш ва фаъолияти фаъолонаи ӯ бевосита ба он вобаста аст, ки то кадом андоза ҳаёти ҳаррӯза ва хоби ӯ дар оила баъд аз ба хона рафтани кӯдак аз кӯдакистон ва дар рӯзҳои истироҳатӣ ташкил шудааст. Зеро онҳо рӯзҳои истироҳатиро дар хона бо риоя накардани речаи муқаррарӣ мегузаронанд. Аз ин лиҳоз, дараҷаи фаъолияти фаъоли кӯдакони синни калони томактабӣ дар рӯзи аввали ҳафтаи нав – рӯзи душанбе, назар ба рӯзҳои сешанбе ва чоршанбе нисбатан дар дараҷаи поёни қарор мегирад. Зарур доништа мешавад, ки корҳои ташкилӣ ва тарбиявӣ дар байни падару модарон оид ба батартибдорории речаи кӯдакон дар оила дар мувофиқа бо речае, ки дар кӯдакистон муайян шудааст, гузаронида шавад. Иловадан, диққати падару модарро ба ташкили сайругашти бегохирӯзӣ дар ҷойҳои истироҳатии маҳалу шаҳр, дар рӯзҳои истироҳат гузаронидани вақт дар ҳавои тоза ва назорати тамошои намоишҳои телевизиониву истифодаи телефонҳои мобилӣ ҷалб кардан лозим аст.

Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки ҳолатҳои ҳастанд, ки кӯдакон дар як рӯз 5-6 соатро барои бозиҳои видеоӣ ва тамошои телевизор сарф мекунанд. Ин ҳам ба саломатӣ ва ҳам ба рушди ҷисмонӣ, зехнӣ ва ахлоқӣ зарари калон мерасонад. Зимни суҳбат бо падару модарон муайян гардид, ки қисми зиёди волидон (45%) фарзандони худро баъди соати нӯҳ, яъне 21:00 меҳобонанд ва 55% волидон баъд аз соати 20:00 ҳафтаи кӯдакро назорат мебаранд. Муайян гардид, ки сабаби дер ба хоб рафтани кӯдакон аксаран то дер нишастан дар назди оинаи синамо ва ё истифодаи телефони мобилии падару модар мебошад, ки барои хоб

рафтан филми тасвириро гузошта, хоб рафтани кӯдакро назорат намекунанд.

Пас аз тамошои дурударози филмҳои тасвирӣ дар соатҳои бегоҳӣ системаи асаби кӯдак ба ҳаяҷон меояд, хобравиаш душвор мегардад ва дар давоми шаб хобаш ноором мегардад, ки дар натиҷа бештар аз 65% кӯдакон сахар бо мушкилӣ аз хоб бедор мешаванд ва инчӣ мекунанд.

Бинобар ин мақсад гузошта шуд, ки падару модарон фаҳмонида шавад, ки кӯдаки худро бо чизи ҷолиб банд кунанд. Кӯшиш кунанд, ки фарзандро ба иҷрои амале шавқманд созанд, то ки ба ӯ аз одати бадаш дур шудан кӯмак расонад. Барои кӯдак машғулият ва бозии ҷолиберо пайдо кунанд, ки ба синну солашон мувофиқ бошад. Бо ин роҳ ӯ на танҳо имкони аз одати бад раҳо ёфтани, балки донишу малакаи муфид низ пайдо мекунад.

Ба гуфтаи коршиносон, одатҳои бад дар кӯдакон аксаран зуҳури изтироб ё афсурдагист. Кӯдак бинобар синну солаш намефаҳмад, ки чӣ ӯро ташвиш медиҳад ва кӯшиши волидайн барои фаҳмидани сабаби изтироб ба ӯ намерасад. Мавриди пурсиш муайян гардид, ки дар оила аксари падару модарон диққати асосиро ба тарбияи ақлонии кӯдак, аз зумраи хондан, навиштан ва ҳисоб кардан равона месозанд. [66, с.68].

Дар натиҷа инкишофи умумии сусти ҷисмонии кӯдак дида мешавад. Кӯдакон ба норасоии фаъолии ҳаракатӣ дучор мешаванд ва ин натиҷаи огоҳи надоштани волидон дар масъалаҳои тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Кӯдакон ба олами атроф хеле ҳассосанд ва ба таври возеҳ эҳсос мекунанд, ки волидон бо онҳо чӣ гуна муносибат мекунанд. Бифаҳмед, ки кӯдакро чӣ ба ташвиш меорад, кина ва шикоятӣ ӯро бодикқат гӯш кунанд. Кӯшиш кунанд, ки сабабҳои ӯро таъмин мекунанд, муҳайё созанд.

Ташкили тарбияи ҷисмонии кӯдакон мушкилотҳои худро дорад. Ин мушкилотҳо натиҷаи суст будани муқовимати ҷисми кӯдакон ба бемориҳо ва тез касал шудану ҷисману руҳан заиф гардидани онҳо,

камҳаракатӣ, таъсири ҳолатҳои руҳӣ (стрессҳо, депрессия), иллатҳои модарзодӣ ва ғайраҳо мебошанд.

Мавриди пурсиш қисме аз волидон (42%) иброз доштанд, ки кӯдакони онҳо зуд-зуд бемор мешаванд, ҳолати эмотсионалии зудтағйирёбанда доранд. Дар натиҷаи зуд-зуд беморшавӣ, тез ба ҳаяҷонии системаи асаб, дар кӯдак ҳолати асабоният мушоҳида карда мешавад. Гуфтан бамаврид аст, ки суръати баланди инкишоф танҳо дар мавриди оромии бадан фароҳам оварда мешавад. Ҳангоми ташҳис маҷмӯи муайяни усулҳои омӯхтани шахсияти кӯдак (суҳбат, тестҳо, мушоҳида, озмоиш, иҷрои корҳои амалӣ ва ғайраҳо) истифода шуда, хусусиятҳои фардии ӯ муайян карда мешаванд.

Марҳилаи якуми озмоиши ташҳисӣ ба муайян кардани сатҳи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томуассисаи томактабӣ нигаронида шудааст. Барои гузаронидани ин марҳила гурӯҳи таҷрибавӣ ва назоратӣ таъсис дода шуд. Кӯдакони ҳарду гурӯҳ имкониятҳои ибтидоӣ доштанд.

Дар марҳилаи таҳқиқоти муайянкунанда оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон сатҳи ташаккули донишҳои валеологӣ ташҳис карда шуд. Бо ин мақсад бо кӯдакон суҳбатҳои фардӣ гузаронда шуд: “Саломатӣ чист? Чӣ гуна одамро солим номидан мумкин аст?”, “Пагоҳирӯзӣ, баъд аз хоб хестан машқи пагоҳирӯзиро иҷро мекунӣ?”, “Пеш аз хурок хӯрдан дастҳоро шустан ҳатмӣ аст? Чаро?”, “Витамин чист? Чаро мо бояд ғизои солим истеъмол кунем?”.

Барои кӯдакони синни калони томактабӣ се дараҷаи дониш истифода бурда шуд. Системаи ҳолгузорӣ истифода шуд: барои ҷавобҳои дуруст - 3 ҳол, барои ҷавобҳои миёна - 2 ҳол ва барои ҷавобҳо бо ёрии мураббӣ - 1 ҳол дода шуд.

Дар асоси маълумот мо дараҷаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар кӯдакони синни томактабӣ, дараҷаи огоҳии кӯдакон аз унсурҳои асосҳои тарзи ҳаёти солим, дараҷаи маҳорати усулҳои нигоҳ доштани асосҳои тарзи ҳаёти солим, қатъият ва мустақилият дар

истифодаи онҳо дар рафтор ва фаъолият дар чадвали зерин ҷой намудем.

(Аз автореферат) с.19

№	Номи кӯдакон	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Ҷамъи холҳо
1.	Ануша	2	2	2	3	2	11
2.	Мақсуд	1	2	1	2	2	8
3.	Асолат	1	2	1	2	3	9
4.	Мустафо	2	2	2	3	2	11
5.	Мубина	2	2	2	2	2	10
6.	Дилоро	2	2	2	3	2	11
7.	Хусрав	1	2	3	2	2	10
8.	Мухаммад	2	2	2	3	2	11
9.	Беназир	2	2	2	3	2	11
10.	Қобил	1	2	3	2	2	10
11.	Некӯз	1	2	1	2	2	8
12.	Закия	2	2	2	3	2	11
13.	Рашод	1	2	3	2	2	10
14.	Гулрух	2	2	2	3	2	11
15.	Барзу	1	2	1	2	2	8
16.	Осия	1	2	3	2	2	10
17.	Саидумар	2	2	2	3	2	11
18.	Ёсуман	1	2	3	2	2	10
19.	Одил	1	2	2	2	2	9
20.	Наҷиба	2	2	2	3	2	11
21.	Завқия	1	2	1	2	2	8
22.	Аброр	2	2	2	2	2	10
23.	Гулафзо	1	2	2	2	2	9
24.	Файзулло	2	2	2	3	2	11
25.	Марям	1	2	3	2	2	10

Ҳангоми таҳлили ҷавобҳои кӯдакон мо мавҷудияти фикрҳо дар бораи мафҳуми «саломатӣ», мазмуни хусусиятҳои саломатӣ, арзёбии аҳамияти он дар ҳаёти инсон, мавҷудияти ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим ва қобилияти муайян кардани хислатҳои характерноки он нисбат ба худро ба инобат гирифтем.

Таҳлили сифатӣ ва миқдории натиҷаҳои дар рафти таҳқиқи хусусиятҳои тасаввурот дар бораи саломатии худ ва атрофиён, асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томуассисаи томактабӣ бо истифода аз суҳбат ба даст омада имкон дод, ки натиҷаҳои зеринро баён кунем.



Тибқи маълумотҳои дар марҳилаи муайянкунӣ бадастомада дар гурӯҳи таҷрибавӣ сатҳи баланди ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ошкор карда нашудааст, дар сатҳи паст наздик натиҷаҳои якхела нишон дода шудаанд (гурӯҳи назоратӣ нисбат ба гурӯҳи таҷрибавӣ 2% зиёд буд).

Дар натиҷаи санҷиш мо мебинем, ки дар гурӯҳи таҷрибавӣ тасаввуроту дониши кӯдакон дар бораи саломатӣ, тарзи ҳаёти солим дар сатҳи паст қарор додад. Кӯдакон медонанд, ки солим будан хуб аст ва аз бемор шудан худро нигоҳ доштан лозим. Аз аломатҳои саломат будан чунин номбар карданд: «вакте ки мо сулфа намезанем», «Вакте ки гӯши мо дард намекунад ва ё табъи мо баланд нест». Ба саволи «Чӣ кор кардан лозим аст, ки бемор нашавед» қариб ҳамаи кӯдакон ҷавоб доданд, ки «Мо бояд либоси гарм пӯшем, пойафзоламонро тар накунем, дар сарамон кулоҳ пӯшем».

Ҳеҷ нафар аз кӯдакон ҷавоб надод, ки барои нигоҳдошти саломатӣ баданро обутоб додан лозим, машқ кардану ба бозихои варзишӣ машғул шудан лозим ва монанди ин.

Мушоҳида ва натиҷаи пурсиш нишон доданд, ки танҳо 54% кӯдакон речаи ҳаррӯзаро риоя мекунанд. Муайян шудааст, ки маҳз речаи рӯз дар ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим, пешгирии хастагӣ ва ҳифзи системаи асаби кӯдакон аҳамияти аввалиндараҷа дошта, инчунин барои таъмини чараёни муътадили тамоми равандҳои ҳаётан муҳим барои инкишофи кӯдак заминаҳои зарурӣ фароҳам меоранд. Бояд таъкид кард, ки речаи дақиқи ҳаррӯза, ки кӯдакостон ва оила мувофиқи синну сол ва имкониятҳои ҷисмонии кӯдак ташкил мекунад, ба ташаккули шакли устувори ҳаёт дар кӯдак мусоидат намуда, некӯахлоқии ҷисмонӣ ва равонии ӯро таъмин менамояд.

Инчунин, маълум гардид, ки дар зиёд ҳолатҳо кӯдакон қоидаҳои гигиениро мунтазам риоя намекунанд, дандонҳои худро мунтазам тоза намекунанд, пойҳоро ҳар рӯз намешӯнд, баъзе қоидаҳои тозагиро, ки кӯдакони синни калони томақтабӣ бояд мустақилона иҷро намоянд, ба анҷом намерасонанд. Чорабиниҳои обутобдихӣ низ мунтазам дар муассисаи томақтабӣ ва оила гузаронида намешаванд.

Аз натиҷаи пурсишнома ва суҳбатҳо ба чунин ҳулоса омадан мумкин аст, ки дар бисёр оилаҳо речаи рӯз риоя карда намешавад, барои нигоҳубин ва мустаҳкамкунии саломатии кӯдакон шароитҳои муосид фароҳам оварда намешавад. Дар умум, ҳамаи ин натиҷаҳо аз кормандони муассисаҳои таълимии томақтабӣ талаб мекунад, ки дар пешбурди кори мазкур бо падару модарон чорабиниҳои заруриро роҳандозӣ намоянд.

Аз ҷумла, аз натиҷаи пурсишномаҳо бармеояд, ки кӯдакон зиёдтар ба бозихои гуногуни шавқовар завқ доранд. Дар навбати аввал ин бозихои маррагӣ, даврагӣ, ки дар онҳо қувваи чобукӣ, чолокии худро кӯдакон нишон дода метавонанд, ҷойгир гардиданд. Бинобар ин, ташкили корҳои озмоишии минбаъдаро бо нигоҳи нав назар кардан лозим аст. Пеш аз

хама бояд давомнокии бозиҳо ба ҳисоб гирифта шавад, то ки ба фаъолияти дил, мушакҳо, нафаскашӣ таъсири манфӣ нарасонад. Фаъолнокии кӯдакон дар бозӣ вобаста ба мазмуни бозӣ, ташкил ва усулҳои дурусти гузаронидани бозиҳо, фаъолиҳои ҳаракаткунӣ бо мунтазам мураккабшавии ҳаракаткунӣ ва ғайра ташкил ва назорат карда шавад.

Ҷоидаовар аст, ки бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ дар ҳавои кушод ташкилу гузаронида шаванд, зеро ҳаракат намудан ба фаъолнокии дилу шуш таъсир намуда, хунро аз ҳавои тоза пур мекунад, ба беҳтаршавии иштиҳо, мустаҳкамшавии системаи асаб, пуртоқатии бадан ва муқовимати он ба касалиҳо имконият медиҳад.

Дар ин ҷо дуруст баҳо додан ба ҳаракатҳои кӯдакон ва ба ӯ ҷои муносиб ёфтани дар рафти баргузориҳои бозӣ муҳим аст. Ҳар як кӯдак бояд донанд, ки ӯ метавонад барои муваффақияти гурӯҳи худ ҳиссаи сазовор гузорад, яъне ғолибияти гурӯҳ хангоми мусобиқа аз зиракию ҷаққонӣ ва обутоб ёфтани бадан вобаста бошад.

Сайругашт он гоҳ амалияи ҷараёни педагогӣ мегардад, агар дар он кӯдак имконияти бештар ҳаракат намудан; мушоҳидаи ҳодисаҳои табиат ва ҷузъҳои зинда, бевосита бо ашёҳо амал кардан; дарки гуногунии шаклу ранг, бӯй ва овозҳои муҳити атрофро дошта бошад.

Майдончаи наздиҳавлигии кӯдакони бояд ба ҳамаи ҷизҳои, ки барои инкишофи ҳаматарафаи кӯдакон муҳиманд, таъмин бошанд. Кӯдакон бояд озодона аз болои ғӯлаҷӯб гузаранд, аз зери камонак гузаранд, ба болои қуттичаҳо бароянд. Дар майдонча бояд норбончаи зинадор, теппачаҳо, арғунҷакҳои гуногунсохт, хоначаҳо, қумдон ва ҳавзи резинӣ барои бозиҳо бо об бошанд.

Дар ин ҳолатҳо мураббии ботаҷриба ва асил бояд барои шавқмандии кӯдаконро зиёд намудан бо онҳо ҳамроҳ бошад, суҳбат кунад ва маслиҳатҳои муфид диҳад. Ин шакли муносибат дӯстӣ ва ёри байниҳамдигариро дар кӯдакон тарбия мекунад.

Ҳамин тариқ, натиҷаи пурсиши волидон ва кӯдакон ба мутахассисон имкон медиҳад, ки ҳангоми корҳои таҷрибавӣ ба ҳар як кӯдак бо назардошти хусусиятҳои инфиродии инкишофи ӯ, бо назардошти тамоми ҷанбаҳо ва манфиатҳо муносибат намояд.

Аз баргузори таҳқиқоти муайянкунанда бармеояд, ки ташаккули тарзи ҳаёти соллим дар кӯдакони гурӯҳҳои таҷрибавӣ баргузори таҳқиқоти махсусро талаб менамояд.

## **2.2. ТЕХНОЛОГИЯИ ПЕДАГОГИИ ТАШАККУЛИ АСОСҶОИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЌДАКОНИ СИННИ КАЛОНИ ТОМАКТАБЌ**

Маълум аст, ки аз рўзҳои аввали ба дунё омадан кўдак талабот ба дониствагирии олами гирду атроф дорад ва ин талаботҳои худро бо ёрии узвҳои ҳисқунӣ (анализаторҳо) ва ҳаракатқунӣ қонё мегардонад. Набояд фаромўш кард, ки тифл на танҳо мисли «варақи сафед» аст, ки қалонсолон қизеро хоҳанд дар он менависанд, балки кўдак бо хусусиятҳои ба худ ҳоси модарзодӣ ба дунё меояд, ки заминаҳои ирсӣ (генетикӣ) дорад ва онҳо дониствагирии олами атроф ва тақмилёбии ҳаракатқуниҳоро таъмин менамоянд. Дар натиҷаи таъсири барангезандаҳои дохилӣ (талаботҳо) ва берунӣ (муҳити иҷтимоӣ, одамон, ашёҳо) фаъолияти дониствагирӣ ва ҳаракатқуниҳо тақмил меёбанд, кўдак таассурот, маҳорату малақаҳоро аз худ мекунад.

Дар ин марҳила дар кўдакон ташакқул додани заминаи дониш ва малақаҳои амалии тарзи ҳаёти солим, талаботи бошуурона ба инқишофи бадан ва машғул будан ба варзиш муҳим аст.

Мавриди зикр аст, ки ҳадафи “Барномаи миллии тарғиби тарзи ҳаёти солим дар Қумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026” пеш аз ҳама беҳтар намудани дастрасии аҳоли ба тибби босифат, саривақтӣ ва баландихтисос, хизматрасонӣ ва дастрасӣ ба сарчашмаҳои баландсифат ва бозътимоди иттилоот оид ба фарҳанги рафтор, пешгирии бемориҳои сироятӣ, қорӣ намудани тарзи рафтори беҳатар, таҳкими ҳисси масъулият барои рушди ҳар як шахс, барои саломатии худ ва саломатии дигарон мебошад.

Имрўз мо аз тарзи ҳаёти солим фаъолияти фаъоли одамонро дарк мекунем, ки ба нигоҳдорӣ ва беҳтар намудани саломатӣ нигаронида шудааст. Ба ташакқули маданияти қисмонии шахе ҳамчун қисми муҳими маданияти умумибашарӣ аҳамияти қалон дода мешавад. Ягонагии

чузъҳои идеявӣ, фикрӣ ва ҷисмонии тарбияи ҷисмонии инсон бояд принсипи асосии ташаккули он гардад.

Ба мо маълум аст, ки дигаргуншавии қатъӣ дар инкишофи кӯдакон дар синну соли томақтабӣ дида мешавад. Корҳои озмоишӣ-педагогӣ собит месозанд, ки маҷмӯи тасаввурот ва малақаҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим, ки ба асосҳои рафтори кӯдак гузошта шудааст, ба ташаккули муносибатҳои дурусти кӯдак бо олами атроф, одамон, худтанзимкунии рафтори кӯдак мусоидат намуда, минбаъд асоси қавии муносибатҳои мусулиятноки ҷамъиятии одам мегарданд.

Ҳамкорӣ бо оила бояд тарбияи ҳамачонибаи кӯдаконро дар бар гирад. Нигоҳдошти саломатӣ, инкишоф ва тарбияи ҷисмонии кӯдакони синни калони томақтабӣ, ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим – масъалаи муҳиме мебошад, ки дар маркази диққати мураббӣён ва падару модарон бошад.

Азбаски маҳз оила ба кӯдакон таҷрибаи аввалини малақаҳои тарзи ҳаёти солим медиҳад, аз ин рӯ ҷалби волидон дар раванди ташаккули ҷаҳонбинии ҷисмонии кӯдак хеле муҳим аст. Сифати малақаҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томақтабӣ аз самаранокии ҳамкориҳои "педагог - волидон - кӯдак" вобаста аст.

Амсилаи таҳияшудаи ташкили кор оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим барои кӯдакони синни томақтабӣ системаест, ки се блоки алоқаманд ва иловагиро дар бар мегирад. Ин ҳамкорӣ бо педагог, волидон ва кӯдакон дар ин самт аст.

Дар ин фаҳмиш технологияи педагогии ҳамкориҳои муассисаи таълимӣ ва оила оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим аз пайдарпайии амалҳои муайяне иборат аст, ки раванди технологиро ташкил медиҳанд ва аз се қисмати бо ҳам алоқаманд иборатанд, ки дар амсилаи «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» шарҳ дода шудаанд



Аз самаранокии ҳамкори «педагог-волидон-кӯдак» сифати ташаққули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ вобаста аст. Тавре аз амсилаи ташкили кор оид ба ташаққули асосҳои тарзи ҳаёти солим бармеояд, он аз 3 қисмати мантиқан бо ҳам рабъдошта ва бо ҳамдигар вобастагӣ дошта, сохта шудааст.

Умуман, педагог дониши худ, падару модар ва фарзандонро дар ташаққули асосҳои тарзи ҳаёти солим такмил медиҳад ва аз чузъҳои зерини ба ҳам алоқаманд иборат аст:

**1) Қисмати 1.** – Такмили сатҳи дониши касбии мураббия:

- мавҷудияти донишҳои педагогӣ оид ба инкишофи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва зеҳнии кӯдакон;

- ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим ва татбиқи онҳо дар фаъолияти ҳаррӯзаи муассисаҳои таълимии томактабӣ.

2) **Қисмати 2.** - ташкили системаи фаъолияти иҷтимоӣ-педагогӣ дар доираи кор бо волидон ва ноил шудан ба муваффақият дар ин самт;

3) **Қисмати 3** – сатҳи маҳорати касбӣ ва педагогии мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ дар ташкили заминаи тарзи ҳаёти солими кӯдакон, фаъолияти муштарак бо дигар мутахассисон оид ба фароҳам овардани муҳити солим барои кӯдакон.

Ҳар яке аз унсурҳо як қисми зарурии нигоҳубини маҷмӯӣ мебошанд. Чунин нигоҳубин метавонад таъсири манфиро ба рушд ва фаъолияти кӯдак расонад, ки дар навбати худ ба саломатӣ, рушд ва инкишофи кӯдак мувофиқ намебошад.

**Дар қисмати якум** - мавзӯҳо оид ба ташҳиси иҷтимоӣ педагогии муносибатҳои тандурустӣ, технологияҳои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони сатҳи гуногуни иҷтимоӣ ва фаъолияти муштаракӣ омӯзгорон ва падару модарон дар ин самт дохил карда шудаанд. Фаъолияти мураббияҳо мувофиқи машғулиятҳои таълимӣ; мушоҳидаҳои фардӣ гурӯҳӣ ҳангоми иҷрои талаботҳои речаӣ рӯз, сӯҳбат бо кӯдакону волидон таҳлил шуданд. Иҷрои вазифаи инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии кӯдакон аз нигоҳи тиббӣ-солимгардонӣ мавриди таҳлилу баррасӣ қарор ёфта, муҳокима мегардад. Баррасии корҳои методӣ, таълиму тарбиявӣ, паҳн намудани донишҳои педагогӣ дар ин самт муҳим ҳисобида мешаванд.

Дар ин раванд ба мақсади тартиб додани нақшаҳои фардии таълиму тарбияи тандурустӣ бо ба назар гирифтани ҳолати саломатии кӯдакон, қобилиятҳои индивидуалӣ, шавқу ҳавас ва дурнамои инкишофи онҳо фаъолияти ҳамаи мутахассисони кӯдакистонҳо мутобиқ карда шуд.

Инчунин, методу усулҳои мусоиди таълим, ки ба рушди солими кӯдак мусоидат мекунад, интихоб гардиданд.

Калиди рушди солимии кӯдакони хурдсол ин ғамхорӣи ҳамачониба нисбати кӯдак мебошад, ки ба таъмини саломатӣ, ғизо, нигоҳубини дуруст, амният ва ҳимояи он, инчунин тарбияи онҳо дар ҷома нигаронида шудааст.

Азбаски тарзи ҳаёти солим идоракунии саломатӣ тавассути мувофиқати рафтор аст, бешубҳа, ин самти фаъолият дар соҳаи манфиатҳои касбӣ ва салоҳияти педагогон қарор дорад.

Калиди рушди солими кӯдакони хурдсол ин ғамхорӣи ҳамачониба нисбати кӯдак мебошад, ки ба таъмини саломатӣ, ғизо, нигоҳубини дурусти кӯдак, амният ва ҳимояи он нигаронида шудааст. "Нигоҳубини ҳамачониба" маҷмӯи амалҳои барои фароҳам овардани шароити мӯътадил, ки ҷавобгӯи ниёзҳои ғизоӣ ва саломатии кӯдак, муҳофизат кардани кӯдак аз таҳдидҳои беруна ва фароҳам овардани имконият барои нигоҳдошти саломатии кӯдакон тавассути ҳамкорӣ ва муошират бо атрофиён мебошад, тавсеа медиҳад.

Бо мутахассисони муассисаи таълимии томактабӣ семинар дар мавзӯи "Доруворӣи асосӣ - боду ҳавои тоза, оби сард (хунук) ва офтоб" гузаронида шуд. (Замимаи ).

Мақсади асосии семинар ба мутахассисон дар гирифтани дониши махсус оид ба асосҳои саломатии инсон ва тарзи ҳаёти солим, азхуд кардани малакаҳои ташкили ҷорабиниҳои амалии солимгардонӣ бо кӯдакон ва волидон кӯмаки равонӣ педагогӣ расонида шуд. Инчунин, маҳорати мустақилона кор кардан бо технологияҳои пешқадам, навоарӣ, таҷриба ва диққат додан ба хусусиятҳои кор бо кӯдакон ва волидонро дар бар мегирад.

Семинар ба таҳлили фароғати тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонии кӯдакон, азхуд намудани талаботи асосии гигиении ташкил ва

гузаронидани чорабиниҳои оммавии тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ бо ҷалб намудани волидонро дар назар дорад.

Ҳангоми ба нақша гирифтани чорабиниҳои тандурустӣ ҳар як мураббия дар асоси шароиту имкониятҳо эҷодкорона амал мекард. Барои таъмини рушди ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдакон, ҳолати фаъолияти кӯдакон, муносибати онҳо ба машғулият, интихоби метод ва усулҳои таъсиррасонӣ ва мураккабгардонии мундариҷаи маводи таълимӣ ва ҷорӣ намудани технологияи ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, бозихҳои варзишӣ, дуруст ва сари вақт ташкил намудани хӯрок, таҷҳизот ва риояи талаботи санитарияи гигиенӣ, психологию педагогию методӣ ва ғайра ба назар гирифта шудааст. Аз автореф., с.21

Инкишофи маҳорату малакаи муоширати маданӣ барои таъмини азхудкунии қоида ва меъёрҳои ахлоқӣ, одоби муошират барои таъмин намудани муҳити моддӣ ва солими маънавии кӯдак мусоидат менамояд.

Дар кӯдак бояд муносибати оштинопазирона ба одатҳои бад, аз қабилҳои дуруғғӯӣ, танбалӣ, дағалӣ, беинтизомӣ, гапнодароӣ, тундмизочӣ тарбия карда шуда, маҳорату малакаи рафтори ҷамъиятӣ бо истифода аз арзишҳои маънавии мардумӣ ташаккул дода шаванд.

### **Қисмати дуюм – Кор бо волидон**

Барнома марҳилаҳои кор бо оилаҳоро муайян мекунад:

1. Тайёри (муқаддимаӣ). Дар ин марҳила волидайнро бо донишҳои зарурӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим мусаллаҳ намудан, ҳарчи бештар дар бораи тарзи корбарии муассисаи таълимии томактабӣ, ки фарзандашон фаро шудааст, шавқманд ва ташвиқ кардан зарур аст.

2. Таълимӣ. Мундариҷа: такмили мундариҷа ва таълим дар кӯдакистон мутобиқи барномаи рушди ҷорӣ «Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар фаъолияти муштарак бо оила»:

- кушодашавии маҳфили ««Маслиҳатҳои муфид ва одатҳои зараровар»»;

- пешниҳоди маслиҳатҳои муфид оид ба таъмини муҳити

нигоҳдошти саломатӣ;

- паҳн намудани таҷрибаи беҳтарини тарбияи оилавӣ;
- интихоби адабиёт оид ба тарзи ҳаёти солим дар китобхона.
- Фаъолияти муштарак бо оила.

Мундариҷа:

- ташаккули ёрии байниҳамдигарӣ бо оила дар тарбия ва таълими фарзандон;
- таъкид кардани нақши падар дар тарбияи фарзандон;
- гузаронидани идҳои оилавӣ, аксияҳо, «Рӯзи дарҳои кушод», таъмини имкони иштироқи муштаракӣ волидон ва кӯдакон;
- ғанӣ гардонидани фаъолияти муштаракӣ волидон ва кӯдакон дар ташаккули фаъолияти ҷисмонӣ.

Волидон бояд ба кӯдак дар фаҳмидани он, ки ғамхорӣ ба шахси дигар фароғат аст, бинобар ин ғамхорӣ кардан ба одамон бамаврид аст. Меҳрубонӣ, ғамхорӣ ва эҳтиром ба худамон ва дигарон ба мо кӯмак мекунад, ки ихтилофотро ҳал кунем ва бо ҳамдигар забони муштарак биёбем.

Мо корҳои нек ва суҳанони неки дигаронро дар ёд дорем, эҳсосоти як ё дигар шахсро нисбат ба амали ӯ беҳтар дар ёд дорем. Меҳрубонии фарзандоне, ки дар оила қабул шудааст, дар солҳои кӯдакӣ ва тамоми умр боқӣ мемонад. Вақте ки кӯдак ба онҳо нигоҳубин мешавад, вай ғамхорӣ карданро ёд мегирад, ба худаш ва ба дигарон эътимод мебахшад ва сифатҳои беҳтарини ӯро рушд медиҳад.

**Дар давоми баргузори чорабиниҳо бо падару модарон якҷанд машварат гузаронида шуд.**

### **1. Мавзӯ: «Вазифаи волидайн дар тарбияи фарзандони солим».**

**Мақсади машварат:** кӯмак расонидан ба волидон дар гирифтани дониши махсус оид ба асосҳои назария ва методологияи концепсияи муосири саломатии инсон ва тарзи ҳаёти солим, азхуд кардани малакаҳои ташкили чорабиниҳои амалии солимгардонӣ бо кӯдакон.

## 2. Мавзӯ: «Ташкили тарзи ҳаёти солим – мақсади мо».

Хусусиятҳои инкишофи системаи асаби кӯдакони синни калони томақтабӣ, речаи рӯзи кӯдакон, ба нақша гирифтани корҳои таълимӣ дар тӯли ҳафта. Аҳамияти ташкили истироҳати дурусти кӯдакон дар оила. Талаботи гигиенӣ ба либос, пойафзол ва тозагии бадани хонандагони хурдсол.

## 3. Мавзӯ: «Роҳу усулҳои таъмини саломатии насли наврас».

Аҳамияти бозиҳои серҳаракат дар ҳавои тоза ва инкишофи ҷисмонии кӯдакон. Сайёҳат ба табиати атрофи маҳалли зист, шиноварӣ омили муҳими инкишофи ҷисмонӣ ва обутоб додани бадан, ибтидои тарбияи экологӣ ва кишваршиносӣ. Меъёрҳои кори ҷисмонӣ ва истироҳат барои кӯдакони синни калони томақтабӣ. Гигиенаи истироҳату хоб ва ғизохӯрию инкишоф. С.4

## 4. Мавзӯ: «Одати бад балои ҷон»

Одатҳои бад: тамбали, коргурезӣ, дурӯғгӯӣ, фиребгарӣ, қиморбозӣ, беҳурмати нисбат ба падару модар ва калонсолон.

Панди бузургон А. Рӯдакӣ, А. Ҷомӣ, Шайх Саъдӣ, У. Зоконӣ ва дигарон дар мазаммати хислатҳои бади инсонӣ ва тараннуми одоби ахлоқи ҳамидаи инсонӣ. Одатҳои зараровар носкашӣ, тамокукашӣ, шаробнӯшӣ, зарари он ба солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии инсон. Таъсири бади одатҳои зараровар ба эътибору обрӯи инсон.

5. Мавзӯ: «Тарбияи завқу ҳаваси кӯдакон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш». Ҳамкориҳои муассисаи таълимии томақтабӣ ва волидон ҷиҳати иштироки кӯдакон дар маҳфилҳои варзишӣ ва мусобиқаҳо. Истифодаи вақтҳои холӣ ва рӯзҳои истироҳату таътил барои сайругашт ва таъмини дилхушии кӯдакон.

Мо дар гурӯҳи калон чунин чорабиниҳоро анҷом додем:

1. Маҷлиси падару модарон дар гурӯҳи синну соли калони томақтабӣ дар мавзӯи «Асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакистон ва оила».

Мақсад: Таъмини ҳамкориҳои зич ва талаботи ягонаи кӯдакистон ва оила дар масъалаҳои солимии кӯдакон.

## 2. Тайёри ба маҷлис

Якҷоя бо кӯдакон даъватнома ба волидайнро барои иштирок дар маҷлиси падару модарон омода менамоем. Матн: «Муҳтарам Хосияти Ҳаким ва Хуршеди Хасан! Мо шуморо ба маҷлиси волидон бо номи " «Речаи рӯз ва моҳияти он дар ҳаёти кӯдакон, шинос намудан бо мафҳуми речаи рӯз, зарурияти он дар ташкили дурусти ҳаёт ва фаъолияти кӯдакон» даъват мекунем.

Дар вохӯрии мо шумо дар бораи ташкили речаи рӯз ва чӣ гуна нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани саломатии кӯдакон маълумотро пешниҳод мекунем. Мо Шуморо 24 апрел, соати 16.00 дар толори мусиқии кӯдакистон интизорем.» (Эълон се ҳафта пеш аз маҷлис гузошта мешавад).

## 3. Навиштани овезаҳо:

Доруворӣ асосӣ - боду ҳавои тоза, оби сард (хунук) ва офтоб.

Абуалӣ Сино

Дар ҳаракат будан яке аз шартҳои муҳими обутоби ҷисмонист.

В? А? Сухомлинский

## 4. Саволнома барои волидон.

5. Намоиши адабиёт оид ба мавзӯи маҷлиси падару модарон.

6. Суҳбати педагогӣ дар мавзӯи: «Бозӣ машқест, ки ба воситаи он кӯдак ба ҳаёт омода мегардад».

7. Пас аз машварат бо волидон дилхушии ҷисмонӣ бо номи «Муҳити солим ва тарзи ҳаёти солим» гузаронида шуд. Қариб ҳамаи падару модарони кӯдакон ба ин дархост ҷавоб дода, дар ин дилхушӣ иштирок намуданд. Ба волидон дар бораи шароити осудаҳолонаи иҷтимоӣ ҷиҳати тарбияи фарзандон дар рӯҳияи тарзи ҳаёти солим маълумот дода шуд. Таъкид гардид, ки падару модар мураббӣни асосии фарзанд ва ибрати шахсии волидон омили муҳими тарбияи фарзанд ва одобу рафтори неки ӯ мебошад.

№	Фаъолият	Иҷрои амал
1.	Хоби саҳар ширин аст, Кайфиаташ ачиб аст. Болину бистари нарм, Дар оғӯшам гирад нарм.	Аз хоб хестан Раҳти хобро ба тартиб даровардан
2.	Офтобаки дурахшон, Хонаро кунад рахшон. Бо нури гармии худ, Мешавад роҳати чон.	
3.	Дастмолу дандошӯяк, Собуну дастобгирак. Мо дӯстони қаринем. Худро тамиз мекунем.	Шустушӯ кардан
4.	Варзиши пагоҳирӯзӣ, Неруи ҷисму чон аст. Варзиши пагоҳирӯзӣ, Марҳам ба чони мо аст.	Бо варзиш машғул шудан
5.	Давидану чаҳидан, Ҳазидану паридан, Моро кунад чолок Ҳам нотарсу бебок.	
6.	Худро кунем ораста, Мӯйро занем шона, Дар рӯ ба рӯи оина, Худро кунем назора.	Тарбияи зебопарастӣ
7.	Дастурхони ораста, Нони гарми пироста, Ширбиринчу ширчой, Пасон бинӯшем қандчой	Хӯроки пагоҳирӯзӣ
8.	Ба буттаҳо об диҳем, Решаи гул нарм кунем, Бо рӯфтани бо шӯстан, Ҳавлиро сероб кунем.	Тарбияи меҳнатдӯстӣ
9.	Хӯроки нисфирӯзӣ, Бӯйи палаву сабзӣ, Шарбати себу олу, Моро кашад аз бозӣ.	Хуроки нисфирӯзӣ
10.	Мо хеле монда шудем, Ба раҳти хоб дароем, Ҳам кору истироҳат, Ҳар дӯст бофароғат.	Хоби нисфирӯзӣ
11.	Ба мураббии серкор, Ба духтури меҳрубон, Ба ошпази пухтакор. Бигӯем мо ташаккур!	Изҳори миннатдорӣ

12.	<b>Хоби ширин бачаҳо, Хобаки хуш бачаҳо, То субҳи дигари рӯз Бошед солим бачаҳо!</b>	Хоби шаби бачаҳо
-----	--	------------------

8. Рӯзи дарҳои кушод. Дар ин рӯз падару модарон бо шароитҳои солимгардонии муассисаи таълимии томактабӣ, ки фарзандонашон ҳамарӯза дар онҳо иштирок мекунанд, шинос шуданд. Аз ҷумла, онҳо бо речаи рӯз дар муассиса ва таомномаи (меню) хӯроки кӯдакон шинос гаштанд. Онҳо машғулиятҳои таълимӣ ва фаъолиятҳои дигари кӯдаконро назорат намуда, бевосита хусусиятҳои муҳити зист, ки кормандони ёрирасон ва педагогҳои кӯдакистон барои фарзандонашон муҳайё намудаанд, доништа гирифтанд.

Падару модарон имконият пайдо карданд, ки муҳити фаъолияти фарзандро дар муассисаи таълимии томактабӣ ва оила муқоиса кунанд. Баъзеҳо барои дар хона амалӣ намудани онҳо лаҳзаҳои муҳими ҳаёти кӯдакони муассисаҳои таълимии томактабиро ба назар гирифтанд. Ва тафовуте, ки волидайн дар байни бе мушкилӣ риоя намудани қоидаҳои солимгардонию гигиени фарзандашон диданд ва дар хона худдорӣ аз иҷрои ин гуна қоидаҳо саркаши карданро аз мураббия пурсон шуданд.

Дар натиҷа ба волидон оид ба масъалаи мазкур тавсияву маслиҳатҳои муфид дода шуд.

9. Саёҳати якҷоя. Ҳангоми саёҳат ба ошхона бо падару модар ва кӯдакон суҳбати ҷолиб дар мавзӯи «Суҳбат дар бораи саломатӣ» оид ба додани донишҳои асосӣ дар бораи хӯрокхӯрии дурусту оқилона, доир ба маводҳои хӯрокаи ғизоноке, ки барои инкишофи ҷисмонӣ рӯҳии кӯдак мусоидат менамоянд, гузаронида шуд. Мавриди саёҳат ба боғи марказии ноҳия ва шаҳр дар мавзӯи «Офтоб, ҳаво ва об ....» (мустаҳкам намудани маълумот дар бораи обутобдихӣ, дар бораи нақши омилҳои табиӣ дар мустаҳкам намудани саломатии инсон) ташкил шуд. Дар ин маврид волидон тарзи ба кӯдакон додани донишҳои муҳим, нишон

додан ва ба онҳо омӯзонидани малакаҳои зарурӣ, гузоштани асосҳои ташаккули тарзи ҳаёти солимро бо кӯмаки мураббия дониста гирифтанд. Ин ба афзоиши боварии волидайн ба маҳорату малакаи худ ва таъмини фаъолияти маърифатии фарзандонашон таъсир расонд.

Агар кори тарбиявӣ дар ин самтҳо дуруст ба роҳ монда шаванд, бо боварии комил гуфта метавонем, ки чорабиниҳо натиҷаи хуб медиҳанд ва кӯдакон ба роҳи дурусти тарзи ҳаёти солим ҳидоят дода мешаванд.

**Дар қисмати 3-юми амсилаи пешниҳодшуда** масъалаҳои таълиму тарбияи кӯдакони синни 5-7 сола дар асоси баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолию фардии кӯдакон ҳангоми нигоҳубин, парвариш, ташкили ҳобу бедорӣ, бозиҳо, машғулиятҳои махсус ташкилкардашуда (дар шакли бозӣ, амалҳои мустақилона бо ашёҳо – бозичаҳо, мушоҳидаҳо) пешниҳод шудаанд. Аз онҳо бо таври эҷодӣ, дар асоси баҳисобгирии дараҷаи инкишофи фардӣ – шахсии кӯдак, шароиту имконият, таҷрибаи шахсӣ истифода бурдан тавсия мегардад.

Ба масъалаи назорат ва баҳисобгирии инкишофи ҷисмонӣ, асабу психикии кӯдакон ва мутобиқшавии онҳо ба муҳити нави иҷтимоии кӯдакон диққати махсус додаанд. Чунки назорат ва баҳисобгирии инкишофи кӯдак имконият медиҳад ноқисҳои ҷузъӣ дар сабзиш ва рушди кӯдак муайян ва сари вақт бартараф карда шаванд. Кӯдаки солим метавонад тезтар ба муассисаҳои томактабӣ, талаботҳои речаи рӯз, мураббия, доираи ҳамсолон мутобиқ гардида, солимии ҷисмонӣ равоии худро нигоҳ дорад.

Дар рафти тадқиқот барномаи «Солимии кӯдакон – боигарии миллат» махсус таҳия ва амалӣ карда шуд. Барномаи «Солимии кӯдакон – боигарии миллат» ба мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ нигаронида шуда, ба ташаккули зарурати тарзи ҳаёти солим дар кори якҷоя бо оила нигаронида шудааст ва ба физиологии, хусусиятҳои психологию педагогии кӯдакони синни томактабӣ асос ёфтааст.

Мундариҷаи он ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим нигаронида шуда, аз 19 машғулият-бозӣ иборат буд. Барнома на танҳо барои кӯдакони синни томақтабӣ пешбинӣ шудааст, балки иштироки фаёлонаи мутахассисон ва волидонро дар раванди ташаккули ҳифзи ҳаёти кӯдакон ва таҳкими саломатии онҳо, шавқ ба намудҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ, ташаккули асосҳои тарбияи ҷисмонӣ, некӯаҳволӣ ва ниёз ба машқҳои ҳаррӯзаи ҷисмониро дар назар дорад. Ҳар як рӯзи ҳафта ба мавзӯи алоҳида бахшида шудааст: Душанбе - «Рӯзи одатҳо», сешанбе - «Рӯзи риояи қоидаҳо», чоршанбе - «Рӯзи ғизо», панҷшанбе - «Рӯзи бадани солим», чумба - «Рӯзи варзиш» ва ғайра. Автореф.с.22

№	Мавзӯ	Вазифаи педагогӣ
1.	Аҳамияти риояи «Речаи рӯз»	Мунтазам ба варзиш машғул шудан, ба речаи рӯз ва қоидаҳои тозагӣ риоя намудан, ҳангоми беморӣ тез ба духтур муроҷиат намудан.
2.	Ман рушд меёбам	Омӯзонидани таҳлил намудани дигаргуниҳое, ки дар организм ҳангоми инкишофи минбаъди ҷисмонӣ ва равонӣ ба вучуд меоянд
3.	Инкишофи ҷисмонии кӯдакон	Тарбияи масъулият дар кӯдакон барои нигоҳдошти саломатӣ ва ҷисми солим
4.	Витаминҳо фаъолияти баданро мустаҳкам мекунанд	Шинос намудан бо мафҳуми «витамин», мустаҳкамкунии донишҳо дар бораи зарурати витаминҳо барои инкишофи ҷисми одам, дар бораи хурокҳои солим, ки витаминҳо доранд.
5.	Варзиш асоси тарзи ҳаёти солим	Ташаккули донишҳо оид ба нигоҳубини саломатии ҷисмонӣ ва нигоҳдошти саломатӣ, аҳамияти бо варзиш машғул шудан дар инкишофи ҷисми кӯдак
6.	Аҳамияти речаи рӯз дар инкишофи ҷисмонии кӯдакон	Асосҳои физиологӣ, психологӣ ва педагогии речаи рӯз барои кӯдакони 6-7 сола.
7.	Ман ва саломатии ман. Ҷисми ман аз қадом узвҳо	Додани аввалин тасаввуротҳо дар бораи он ки ҷисми мо ба узвҳои

	иборат аст ва онҳоро чӣ тавр ҳифз намоям.	алоҳида: мазза, бӯйҳискунӣ, шунавоӣ, биноӣ ва ламс намудан ғайраҳо чудо мешаванд. Солимию кори онҳо ба тарзи ҳаёти инсон алоқаманд буда, ифодагари тандурустӣ мебошанд.
8.	Хусусиятҳои рушди кӯдакони синни 5-7 сола	Таълиму тарбиявӣ дар давраҳои инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии кӯдакон. Омилҳои ба он таъсиркунанда.
9.	Дӯстони беҳтарини ман – тозагӣ, саломатӣ, варзиш	Ёд додани риояи речаи рӯз ва таъкид намудани иҷрои ҳатмии қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ.
10.	Нақши машқҳо, бозӣ – машқҳо дар тарбияи кӯдакон.	Усулҳои шинос намудани кӯдакон бо ашӯҳо ва амалкунӣ бо онҳо, ба табиат, ҳодисаҳои иҷтимоӣ.
11.	Одатҳои бад гуфта кадом одатҳоро мегӯем!	Васеъ намудани тасаввуротҳои кӯдакон доир ба одатҳои бад дар калонсолону хурдсолон, роҳу усулҳои бартараф намудани онҳоро ба таври дастрас бо истифодаи мисолу далелҳо шарҳ додан
12.	Рӯзҳои саломатӣ	Ҷаҳол гардонидани тавачҷуҳ ба рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муассисаи таълимии томақтабӣ ва ҷалби волидон ба ин чорабинӣ
13.	Сайругашт кӯдакон дар муассиса ва берун аз он	Усулҳои ташкил ва роҳбарӣ ба сайругашти кӯдакон. Давомнокӣ, мазмун ва роҳу усулҳои ташкилу гузаронидани онҳо.
14.	Мустаҳкамкунӣ ва обутобдиҳии ҷисми кӯдакон.	Воситаҳои обутобдиҳии ҷисми кӯдак ва шаклҳои ташкилу роҳҳои истифодабарии онҳо.
15.	«Ман кистам», «Худро шинос»	Ташаккули маълумоти нахустин дар бораи худ, додани донишҳои оддии физиологӣ ва инкишофи шавқу ҳавас нисбат ба худ «Ман»
16.	Бо чуткаи дандоншӯӣ дӯстӣ кунед	Дар бораи чуткаи дандоншӯии бачагона ва хамираи дандоншӯии бачагона маълумот дода, аҳамияти онҳоро фаҳмонидан, бо усулҳои нигоҳубини дандонҳо шинос

		намудан
17.	Маслиҳати духтуронро гӯш мекунем	мустаҳкамкунии малакаҳои гигиении нигоҳубини бадан, ҳосилкунии талаботҳои нигоҳубини дандонҳо, мӯй ва нохун; талаботҳои нигоҳ доштани тарзи дурусти нишаст
18.	Сухбат аз рӯи расмҳо “Дар кадом ҳолатҳо мо чароҳат бардошта ва ҳатто маъюбу бемор шуда метавонем?”	Нақлҳо аз таҷрибаи шахсӣ. Бозии таълимии «Кадам узвҳо ҷуфтанд ва кадоми аз онҳо тоқа?» Сухбат дар мавзӯи «Барои чӣ, кай, чӣ тавр бояд мо шустушӯ намоем?» Тамошо кардан ва таҳлили наворҳои намоишӣ.
19.	Васеъ намудани донишу маълумотҳо оид ба тандурустии шахсӣ, тарзи ҳаёти солим	Кӯдаконро ба гурӯҳҳо. тақсим намуда, ба ҳар як гурӯҳ пешниҳод намудани ба хотир овардан ва иҷрои бозиҳои дидактикӣ.

Ҳангоми мушоҳида, муошират, хӯрок хӯрдан, бозӣ кардан, шустушӯӣ ва дигар корҳо кӯдак бисёр чизҳоро меомӯзад ва талаботи маърифатӣ ва ҷисмонӣ худро қонеъ мекунад. Дар асоси тадқиқоти илмӣ ва таҷрибаи амалии муассисаҳои томактабӣисбот шудааст, ки чорабиниҳои махсус ташкил кардашудаи тарбиявӣ воситаи муҳими ғанӣ гардонидани тасаввурот дар бораи ашё ва ҳодисаҳо, ташаккули дониш, малака ва маҳорати аввалини кӯдак мебошад.

Дар ин рӯз иштирокчиён «ба кишвари одатҳои солим сафар мекунанд», «бадани инсонро муҳокима мекунанд», «дар бораи гигиенаи шахсӣ суҳбат мекунанд», «дар бораи ғизои дуруст фикр мекунанд», «бо фаъолияти ҷисмонӣ машғул мешаванд», «дар бораи хоби солим суҳбат мекунанд», ва «речаи ҳаррӯзаи худро тартиб медиҳанд, ки он ба кӯдакон имконият медиҳад барои азхуд кардани донишҳои муайян, рафтори дуруст ва дар вазъиятҳои гуногун идора наудани рафтори худ омода бошанд. Автореф.21

Ҳангоми мушоҳида, муошират, хӯрок хӯрдан, бозӣ кардан, шустушӯӣ ва дигар корҳо кӯдак бисёр чизҳоро меомӯзад ва талаботи

маърифатӣ ва ҷисмони худро қонеъ мекунад. Дар асоси тадқиқоти илмӣ ва таҷрибаи амалии муассисаҳои томақтабӣсбот шудааст, ки ҷорабиниҳои махсус ташкил кардашудаи тарбиявӣ воситаи муҳими ғанӣ гардонидани тасаввурот дар бораи ашё ва ҳодисаҳо, ташаккули дониш, малака ва маҳорати аввалини кӯдак мебошад.

Дар ин рӯз иштирокчиён «ба кишвари одатҳои солим сафар мекунанд», «бадани инсонро муҳокима мекунанд», «дар бораи гигиенаи шахсӣ суҳбат мекунанд», «дар бораи ғизои дуруст фикр мекунанд», «бо фаъолияти ҷисмонӣ машғул мешаванд», «дар бораи хоби солим суҳбат мекунанд», ва «речаи ҳаррӯзаи худро тартиб медиҳанд, ки он ба кӯдакон имконият медиҳад барои азхуд кардани донишҳои муайян, рафтори дуруст ва дар вазъиятҳои гуногун идора наудани рафтори худ омода бошанд. Автореф.21

Лисовский, В.А. Человек, экология, питание и здоровье / В.А.Лисовский - Спб.: Наука, 2002. - С.96. [84]

Мавзӯ: Мактаби ғизои солим

Мақсад - Кӯдакони синни томақтабӣ аҳамияти ғизои дурустро дарк мекунанд.

Ҷорабиниҳои фарҳангӣ:

- машғулиятҳои «Хӯроки витаминӣ ҳамеша ба мо қувват мебахшад!», «Доруҳои растаниҳои табобатӣ», «Истифодаи сабзавоту меваҳо ба саломатии мо фоида дорад»;

-суҳбат бо корманди тиббии кӯдакистон «Чӣ имконпазир асту чӣ не?».

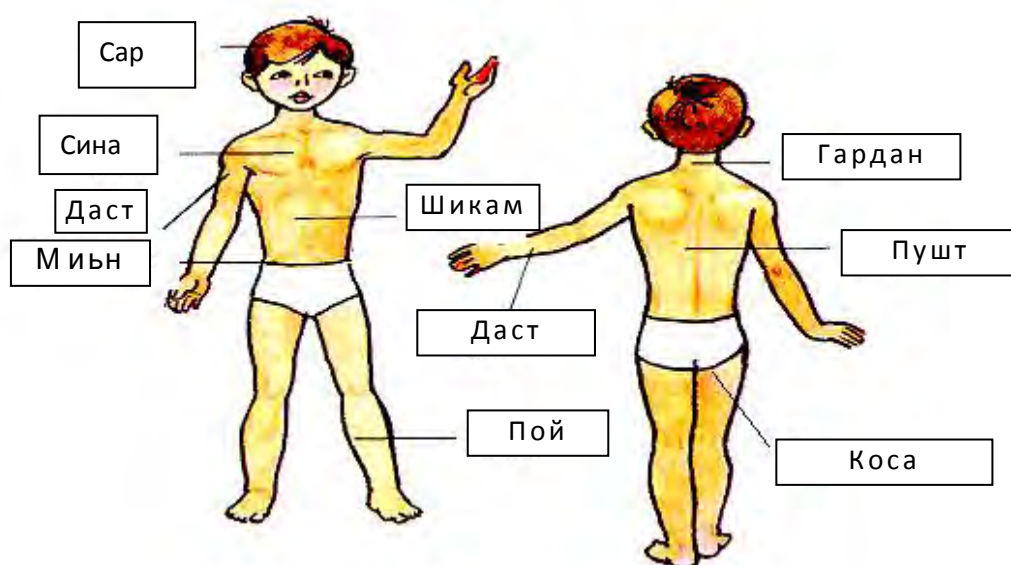
Дар охири қорҳои озмоишӣ кӯдакони синни калони томақтабӣ бояд ҳисси масъулияти шахсӣ барои истифодаи ғизои дуруст; фаҳмидани зарурати истеъмоли ғизо танҳо дар шакли шуста ва омодашуда ташаккул ёбад.

Хеле муҳим аст, ки барои ноил шудан ба мақсади ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томақтабӣ ба онҳо донишҳои

ибтидоӣ дар бораи сохти бадани худ, ҷорӣ намудани одатҳои гигиенӣ, дарки вобастагии саломатии инсон аз ҳолати муҳити зист дода шуда, ва ин донишҳо ба низом дароварда шаванд.

Ба кӯдакон фаҳмонида мешавад, ки барои он ки варзиш ба ту фоида бахшад, ҷисми худро бояд донист. Расмҳоро ба кӯдак нишон дода, мепурсем: “Бодикқат ба расмҳо нигар. Қисматҳои асосии бадан ва узвҳои дохилро номбар нам».

### Қисмҳои асосии бадан



Бо ин роҳу усул ба кӯдакон донишҳои оддӣ дар бораи сохти бадан, хусусиятҳои инкишофи ҷисмонии инсон, дар бораи саломатӣ, касалиҳои сирояткунанда ва роҳҳои пешгирии онҳо, дар бораи хӯрок ва нигоҳ доштани тозагӣ барои инкишофи бадани инсон дода мешавад. Дар натиҷа кӯдакон муносибати фаъол ба саломатии худ зоҳир намуда, барои нигоҳубини бадани худ, аз ҷумла шустушӯӣ ва оббозии ҳаррӯза, тозагии бадан, нигоҳубини чашмон ва эмин нигоҳ доштани гӯшҳо аз шамолкашӣ; нигоҳубини дандонҳо ва дуруст тоза намудани дандонҳо, нигоҳубини дастон, пойҳо, пӯсти бадани инсон масъулиятро ҳис мекунанд. Дар кӯдакон тарбия талабот ва одат ба асосҳои тарзи ҳаёти солим ташаккул меёбад.

Барои намуна маълумотро оид ба мавзӯи «Хӯроки витаминӣ ҳамеша ба мо қувват мебахшад!» пешниҳод менамоем, ки дар рафти машғулият ва суҳбат бо волидон мавриди истифода қарор ёфт.

**Мақсад:** Инкишофи ҷисмонӣ рӯҳии кӯдак.

**Вазифаҳо:**

а) Нишон додани зарурияти хӯроки ғизодор барои инкишофи равонӣ, ҷисмонӣ ва мӯътадили кӯдак.

б) Шиносоӣ бо воситаҳои таъмини хӯроки ғизонок ва инкишофи кӯдак.

**Маълумоти муҳим:**

1. Инкишоф ва таълими босамари кӯдак аз сифати ғизою ҳолати саломатии ӯ вобаста мебошад.

2. Кӯдак бояд ғизои хуб истеъмол намояд ва дуруст инкишоф ёбад.

/Агар вазни кӯдаки 5-6 сола дар давоми тахминан 6м-1с зиёд нашавад, саломатии ӯ ташвишовар мебошад/.

3. Кӯдак бояд ғизоҳои гуногун истеъмол намояд.

4. Ҳангоми беморӣ ва баъди беморӣ кӯдакон ба хӯроки иловагӣ ниёз доранд.

5. Кӯдакон ба витаминҳои А ва С, хӯроки дорои оҳани зиёд, ки инкишофи ҷисмонӣ зехнро беҳтар мегардонад, мӯҳтоҷанд.

6. Барои кӯдакон, инчунин хӯроки рағандор, ширӣ, меваю сабзавот ва ғ. зарур мебошад.

Чӣ бояд кард, ки ғизо ҳам барои зистан бошад ҳам барои инкишоф. Илми муосир ин имконро барои мо фароҳам овардааст. тановули ғизои солим, ки асоси илмӣ дорад, инкишофи мӯътадили бадани кӯдакро таъмин ва сирояти бемориҳо пешгирӣ мекунад.

Кӯдак дар он вақт инкишофи пурра меёбад, ки агар ҷисмаш дуруст сабзад ва хӯроки ғизодор истеъмол намояд. Кӯдак дар он вақт ҷисман ва рӯҳан солим ба воя мерасад, ки ӯ меваю сабзавотҳоеро, ки дар таркибашон витаминҳои А, С, Д доранд, бештар истеъмол намояд.

Миёни масъалаҳое, ки ба истеъмоли анвоъи ғизо вобастаанд, норасоии оҳан асосӣ мебошад. Маҳз норасоии оҳан сабаби камхунист.

Муҳимаш он аст, ки ба маълумоти волидон тавсияҳои зайл расонем:

❖ Зиёдшавии мунтазами вазни кӯдак - аломати асосии сабзиши кади ӯ мебошад. Агар мушкилоте мушоҳида гардад, кӯдакон ба ғамхорӣ на танҳо падару модарон, балки мутахассисони тиб низ ниёз доранд ва роҳҳои бартарафкунии онҳо бояд сари вақт андешида шавад;

❖ Эҳсоси доимии хастагӣ, сустии бадан, беиштҳои, сарчархӣ, рангпаридагии чеҳра, лаб, забон, нохунҳо нишонаҳои бараълои камхунӣ ва норасоии оҳан дар инсон аст.

❖ Сатҳи истифодаи оҳану витаминҳо дар бадан ба дараҷаи чаббидани он аз маводи ғизоӣ, истеъмоли нокофии онҳо дар бадан вобастааст. Агар сабзиши кӯдак давра ба давра тағйир наёбад, барои муайян намудани сатҳи саломатии кӯдакон ба саволҳои зерин бояд ҷавоб дод:

- оё кӯдак тез тез хӯрок меҳӯрад?

- кӯдак бемор аст ё не?

- дар хӯроки ӯ витамини А кифоя аст ё не?

- хӯроки ӯ ба талаботи гигиенӣ ҷавобгӯ аст ё не?

❖ Ғизои кӯдакон бояд аз витамини А, хурокаи дар таркибаш оҳандошта, намаки йоддор, меваю сабзавот бой бошад;

❖ Кӯдаконе, ки хӯроки ғизодорро намехӯранд, инкишофи сабзиши онҳо суст шуда, тез-тез бемор мешаванд. Кӯдаконе, ки дуруст инкишоф меёбанд - фаъол буда, хуб месабзанд.

Боиси қайд аст, ки ташаккули маҳорату малакаи фаъолияти таълимӣ дар кӯдакон, роҳ надодан ба нишастӣ дуру дарози беҳаракат мавриди гузаронидани машғулиятҳо, гузаронидани машқҳои варзишӣ, ташкили лаҳзаҳои дамгирӣ барои фаъолгардонии мушакҳои гуногуни бадан яке аз роҳҳои инкишофи дурусти ҷисмонии кӯдакон мебошад.

Тарбияи ҷисмонӣ бо тартибе ташкил карда мешавад, пеш аз ҳама, машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ, ба монанди машқҳои ҳатмии пагоҳирузӣ дар ҳавои тоза, бозиҳои серҳаракат дар гурӯҳ ё толори варзишӣ ва берун, машқҳои ҷисмонӣ, ки ба мустаҳкам кардани ҳамаи гурӯҳҳои мушакҳо мусоидат мекунанд. Аз ҷумла, машқҳои варзишии сахарӣ дар давоми 4-5 дақиқа, аз ҷумла 3-4 машқҳои гуногун ба монанди давидан, роҳ рафтан ва ҷаҳидан анҷом дода мешаванд. Машқҳои варзишӣ асосан ба ҳаракатҳои тақлидӣ, аз қабилӣ «Ҷаҳидан дар ҷой», «Харгӯшчаҳо мечаҳанд», «Парандаҳои парвозкунанда» ва «Роҳгардӣ ба монанди хирс» асос ёфтаанд. . Автореф.23

Нуқтаи муҳим дар фаъолияти муассиса оид ба инкишофи ҷисмонии кӯдакон ин иҷрои маҷмӯи машқҳои нафаскашӣ мебошад, ки ба кӯдакон тавассути бинӣ нафас гирифтани ва инкишоф додани шушҳо нигаронида шудааст. Аз ҷумла, иҷрои машқҳои нафаскашии «Аз бинии худ нафас гиред», «Кӣ пуфакро тезтар дам карда метавонад», «Шамол мевазад» ва ғайра.

Маҷмӯи машқҳои нафаскашӣ азҳудкунии малакаҳои нафаскашии поёнӣ - бо шикам, пас аз он гузаштан ба нафаскашии миёна, болоӣ ва пурра, ва нафаскашии тозакуниро дар бар мегирифт.

Нафасгирӣ бо қисмати сина ва шикам бо истифода аз машқҳои махсуси бозӣ (“туб”, “сурнайчӣ”, “хурӯс ҷеғ мезанад”, “пуф мекунем” ва ғ.) омӯзонида шуд. Пас аз нафаскашии чуқур аз кӯдакон хоҳиш карда шуд, ки ҳангоми баровардани садоҳои гуногун нафас кашанд. Вазифа аз он иборат буд, ки садо то ҳадди имкон дароз нигоҳ дошта шавад, то он даме, ки мушакҳои шикам шиддат наёбанд. Кӯдаке, ки дар ҳолати аввала «бар пушт хобида» буд, дар шикамаш ашё - кубро гузоштанд. Машқи «нафасгирии шикам» иҷро карда шуд: куб дар ритми нафаскашӣ баланд ва поён шуд. Дар ҳолате, ки агар нафаскашӣ нодуруст бошад, пас куб бе ҳаракат меистад.

Барои намуна чанд машқҳои нафаскашӣ, ки бо кӯдакон гузаронида шуд.

**Машқи «Соат».** Мураббия бо гуфтани «тик-так» ба ҳаракати ақрабаки соат тақлид мекунад. Кӯдакон дастҳои худро боло - ба паҳлӯҳо оварда нафас мекашанд - ва паст фароварда - нафас мекашанд. 10-12 маротиба такрор мекунанд (машқи садо).

**Машқи «Сурнайчӣ».** Ҳ.а. - истода, дастҳо ба монанди найча баста, ба боло нигаронида шудаанд. Оҳиста-оҳиста нафас кашида, садои "Ту-у-у" бо суръати тези нафаскашӣ мебароранд. Машқро 4-6 маротиба такрор мекунанд.

**Машқи «Қатор».** Ин машқ ҳангоми роҳ гаштан иҷро гардида, дастҳо дар оринҷо ҷамъ шуда, бо талаффузи калимаи «Чух-чух» ҳаму рост шуда, ба пасу пеш ҳаракат мекунанд. 5-6 маротиба такрор мекунанд.

**Машқи «Тӯб».** Дастҳоягонро бо тӯб (ё тақлид ба тӯб) боло бардошта, ҳангоми нафаскашӣ бо садои «ооох» тӯбро ба пеш мепатоянд. 5-6 маротиба такрор мекунанд.

Ҳамкориҳои тарафайни муассисаи таълимии томақтабӣ бо оила ба афзоиши боварии волидайн ба маҳорату малакаи худ ва таъмини фаъолияти маърифатии фарзандонашон таъсир мерасонад. Аз ҷумла, ҳангоми ба нақша гирифтани саёҳат бояд ҷойҳои истироҳатӣ, таҷҳизоти кӯдакон, тайёрии онҳо ба саёҳат, барномаи дилхушӣ, лаҳзаҳои дилхушӣ, додани мукофотҳо, даъват намудани падару модарон, меҳмонон ва ҷалб намудани онҳо ба бозию машқҳо барин масъалаҳо андешида шавад. Бо иштирок дар чунин чорабиниҳо волидайн имкон доранд, ки кӯдаки худро дар гурӯҳи ҳамсолон мушоҳида кунанд, омодагии ҷисмонӣ ва сифатҳои ҷисмонии ӯро бо ҷӣ гуна инкишофёфтаи кӯдакони дигар муқоиса кунанд. Фазаи хушу солими ин гуна рӯзҳо ба калонсолон мегузарад ва барои бедор кардани шавқу ҳаваси онҳо ба муошират бо фарзандонашон мусоидат мекунад.

Сипас мураббия метавонад, дар асоси мушоҳида ва чорабиниҳои гузаронидашуда машғулият гузаронад. Барои намуна машғулият пешниҳод мегардад.

**Лаҳзаҳои асосии машғулият:**

1. Оғози машғулиятро аз сӯҳбат бо кӯдакон дар хусуси обу ҳаво ва бо кадом бозиҳо машғул шудани онҳоро дар рӯзҳои гузашта пурсон мешавад.

**Саволҳои тахминии пурсиш:** Ҳаво дирӯз чӣ хел буд? Ҳангоми сайругашт чӣ хел либос пӯшида будед? Барои чӣ дар фасли тобистон либоси сабук пӯшидан лозим аст? Ҳаво чӣ хел буд? Ҳангоми сайругашт ба чӣ корҳо машғул шудед? Кӣ рӯзи гузашта сайругашт накард? Барои чӣ?

Мавзӯи машғулият : «Чӣ тавр боқувват ва саломат будан мумкин аст » - ро мураббӣ эълон мекорад.

Қоидаҳои ҳифз ва обутобдиҳии бадан дар фасли тобистон.

Кӯдакон бояд речаи рӯзи якрӯзаашонро ба хотир оранд. Баъди онҳо, ки тамоми машғулиятҳои як рӯза гуфта шуд, баъд кӯдакон машғулиятҳоеро номбар мекунанд, ки барои обутобдиҳии саломатии онҳо зарур аст.

Саволҳои тахминӣ барои муҳокимаи мавзӯӣ: Ҳамаи кӯдакон дар варзиши пагоҳирӯзӣ иштирок менамоянд? Кӣ дар рӯзҳои истироҳатӣ ба варзиш машғул мешавад? Варзишҳои пагоҳирӯзӣ барои саломатии инсон чӣ аҳамият доранд? Кадоме аз шумоён баданатонро ҳар пагоҳӣ бо оби хунук молиш мекоред? Кӣ дар тобистон оббозиро дӯст мекорад? Оби хунук барои саломатии инсон чӣ аҳамият дорад? Ҳангоми сайругашт ба чӣ корҳо машғул будед? Бозиҳои варзишӣ барои беҳдошти саломатӣ чӣ аҳамият доранд? Рӯзҳои истироҳатиро чӣ тавр мегузаронед? Барои чӣ варзишгарон чусту чолок, бақувват ва саломатии хуб доранд? Кадом намудҳои варзишро мекоред? ва ғ.-ҳо. Аз ин гуфтаҳо хулоса бароред, ки дар давоми рӯз чӣ бояд кард, ки бадан саломат боқӣ монад.

Дар лаҳзаи охирин кӯдаконро боз огоҳ намудан зурур аст, ки барои беҳдошти саломатӣ ва пешгирии бемориҳои гуногуне, ки ба воситаи ҳаво мегузаранд, ҳамеша ҳавои гуруҳро тоза нигоҳ дошта, бо латтаи тар фарш, дару тирезаҳои онро шустан лозим аст.

Яке аз шартҳои муҳими беҳдошти саломатии инсон ин риоя намудан қоидаҳои гигиенӣ- санитарӣ ва сайругашт дар ҳавои тоза мебошад. Дақиқаҳои солимгардонӣ дар машғулиятҳо бояд бо машқҳои ҷисмонӣ барои нигоҳ доштан, машқҳо барои чашм, дастҳо, гардан ва пойҳо якҷоя иҷро гарданд. Машқҳои ҷисмониро аз ҳама беҳтар бо ҳамроҳии мусиқӣ анҷом додан лозим аст. Ин усул барои рафъи хастагӣ ва барқарор кардани мувозинати кӯдакон кӯмак мекунад. Чунин машқҳоро метавонанд худи кӯдакон мустақилона ё якҷоя бо унсурҳои бозӣ бомуваффақият иҷро намоянд.

Ба ғайр аз машқҳои ҳаррузаи пагоҳирузӣ, дақиқаҳои солимгардонӣ машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ бо кӯдакони синни калони томақтабӣ гузаронида мешаванд. Мақсади онҳо таълим додани кӯдакон дар иҷрои дурусти ҳаракатҳо, машқҳои гуногун, ки ба рушди ҳамохангсозии бадан ва баланд бардоштани фаъолияти ҳаракат нигаронида шудаанд. Машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, ки дар нимаи аввали рӯз на камтар аз се маротиба дар як ҳафта гузаронида мешаванд.

Хусусияти асосии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ бартарӣ доштани машқҳои варзишӣ, пеш аз ҳама давидан дар ҳама намудҳои фаъолияти ҷисмонӣ мебошад. Ҳамаи машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ хусусияти бозиро доранд, ки бо вазифаҳои, ки ба инкишофи чолокӣ ва қобилиятҳои зеҳнӣ нигаронида шудаанд, алоқаманд карда мешаванд. Ба монанди **бозиҳо ва эстафетаҳо**; “Эстафетай чуфт”, “Тӯбро ба халқа парто”, “Роҳи монеадор”, “Бо воситаи чӯйчаҳо”; **бозиҳои халқӣ**: “Мушугурба”, “Арғунҷабозӣ”, “Аспакбозӣ”, “Ҷигар-ҷигар”, “Гурбабозӣ”, “Боғу-боғбон”, “Парид-парид” ва ғайра.

Дар бозиҳо на танҳо садоҳои визуалии шартӣ, балки садоҳои шунавоӣ низ истифода мешуданд, масалан, хангоми чаппакзанӣ -

давидан, ҳангоми шунидани ҳуштак - мисли морпеч давидан, ҳангоми шунидани шақшақа - амудӣ қадам задан ва ғ.

**Барои намуна баргузории машғулиятро пешниҳод мекунем:**

**Мундариҷаи барномавӣ.** Давида чаҳиданро ёд додан. Кӯшиш кардан лозим, ки ҳангоми чаҳиш ба ашёи аз боло овезон кардашуда расида гузаред. [аво дода нарм доштани тӯбро машқ кардан.

**Тайёр намудани воситаҳо.** Тӯб барои ҳамаи кӯдакон. 2-3 тӯбро дар баландии 160-170 см дар дар чои майдонча овезон кардан лозим аст.

**Қисми 1.** Роҳравӣ. Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 20 сония (180 м). Роҳравӣ 3-4 маротиба нафаси чуқур баровардан. Ба давра саф кашидан.

**Қисми II. Машқҳои инкишофи умумӣ.**

1. Ҳ.а.: дастҳоро ба тарафҳо паҳн кардан. 1 - дастҳоро ба пеш оварда қарсак задан; 2 - дастҳоро ба қафо бурда қарсак задан (6-8 маротиба).

2. Ҳ.а.: дастҳоро ба китфҳо бурдаи. 1-дастҳоро ба тарафҳо паҳн кардан; 2-ҳ. а. (6-8 маротиба).

3. Ҳ.а.: дастҳоро ба миён гирифтан. 1 - ба пеш ҳам шуда дастро ба нӯги пой расонидан; 2- ҳ- а. (нарм 6-8 маротиба).

4. Ҳ.а.: пойҳоро баробари васеии китфҳо гузошта, дастҳоро боло кардан. 1 - ба тарафи рост ҳам шудан; 2-ҳ-а.; 3-4 ҳамин машқро бо дигар тараф иҷро кардан (5-6 маротиба) .

5. Ҳ.а.: дастҳоро ба пеш бурдан, миёнро рост гирифтан; 2 - аз чой хестан (8-10 маротиба) рост гирифтан; 2-аз чой хестан (8- 10 маротиба).

6. Ҳ.а.: дастҳоро ба миён гирифта частухез кардан (16-20 маротиба).

1. Давидан аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Роҳравӣ.

кӯдакон гирди давра гашта 2-3 м. то тӯбҳо масофаи мондагиро давида меҷаҳанд ва кӯшиш мекунанд, ки дасташонро ба тӯбҳои овезон расонанд (3-4 давра).

2. Давидан аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Роҳравӣ. Дар рафти он тӯбҳоро гирифта дар давра саф мекашанд.

Ҷаста бо ангуштон ҳаво дода доштани тӯб (10-15 маротиба). Роҳравӣ. Дар рафти он тӯбҳоро ба ҷояшон гузоштан.

Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 20 сония (180 м). Роҳравӣ.

**Бозӣ «Давида доштан».** Баранда (Пятнашка) интиҳоб карда мешавад. кӯдакон давида пароканда мешаванд. Баранда кӯшиш мекунад, ки кӯдаконро дастгир карда ба онҳо даст расонад. Ба кадомҳое, ки дасташ расид, онҳо аз бозӣ мебароянд. Вақте ки 3-4 нафар дастгир шуд, боз барандаи дигар интиҳоб карда мешавад. Бозӣ 4—5 маротиба такрор карда мешавад.

**Қисми III.** Давидан аз рӯи суръати паст. Роҳравӣ. Машқҳои нафасгирӣ ва нафасбарорӣ.

(Машғулиятҳои дигар дар замимаи диссертатсия оварда шудаанд)

Бозиҳои серҳаракат инчунин ба ташаккули тасаввуроти кӯдакони синни томақтабӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим таъсири калон мерасонанд. Ин бозиҳо дар гурӯҳ, дар машғулиятҳои махсус, ҳангоми сайру гашт ва танаффус дар байни машғулиятҳо гузаронида мешаванд. Бозиҳои серҳаракат ҳатман ба машғулиятҳои мусиқӣ дохил карда мешаванд. Бозиҳо барои кӯдакони синни томақтабӣ на танҳо аз ҷониби мураббия, инчунин аксар вақт ҳуди кӯдакон низ ташкил мекунанд. «Одатан, кӯдакон дар гурӯҳҳои хурд бозӣ мекунанд. Ҳисси хурсандӣ ва мустақилият дар бозӣ кӯдакони синни калони томақтабиро водор мекунад, ки барои боз ҳам бештар ба фаъолияти ҷисмонӣ машғул шудан ва ба тарзи ҳаёти солим рӯ овардан шавқманд гарданд».

Бояд қайд кард, ки бозиҳои серҳаракат, варзишӣ ва қоидадор дар ҳавои кушод низ гузаронида мешаванд ва дар ин маврид аз тамоми

шароитҳо истифода бурдан лозим меояд. Пеш аз ҳама, албатта фасли сол, ҳарорати ҳаво, мавҷуд будани толор ё ҳучраи гарм дар ҳолати тағир ёфтани ҳарорати ҳаво бояд ба ҳисоб гирифта шавад. Номгӯи яксанд намуди бозиҳоро пешниҳод менамоем.

**Бозиҳои серҳаракат.** Бозиҳо ва давидан. “Дор-дорак”, “Пойгаи дукаса”, “Мушдорӣ”, “Мо кӯдакони шӯх”, “Қозҳо-кӯҳҳо”, “Давдавак”, “Рубоҳи хиллагар”, “Ҷои холи”, “Харгӯшаки бегона”, “Харгӯшакон ва саг”, “Хирсони сафед” ва ғайра.

**Бозиҳо бо чаҳидан.** “Дар фарш намон”, “Кӣ беҳтар мечаҳад”, “Шастак”, “Кӣ камтар мечаҳад”, “Харгӯшакро дор”.

**Бозиҳо бо гаваккашӣ ва часпида баромадан;** “Кӣ пештар ба марра мерасад”, “Хирс ва занбӯрҳо”, “Сӯхторхомӯшқунандагон хангоми машқ”.

**Бозиҳо бо ҳаводиҳӣ;** “Шикорчӣ ва харгӯшҳо”, “Байрақчаро парто”, “Тӯбро бизан”, “Халтачаро кӣ дуртар мепартояд”, ва ғайра.

**Бозиҳо бо ҳаводиҳӣ;** “Шикорчӣ ва харгӯшҳо”, “Байрақчаро парто”, “Тӯбро бизан”, “Халтачаро кӣ дуртар мепартояд”, ва ғайра.

Мутахассисон бояд донанд, ки чое ки фаъолии ҳаракатии мустақилонаи кӯдаконро ҳатман мучаҳҳаз кардан лозим аст ва фаъолияти кӯдакон тавассути озод кардани гӯшаи ҳучраи гурӯҳ ва пӯшонидани он бо қолин ташкил карда мешавад. Дар ин маврид бозичаи асосӣ ва дӯстдоштаи кӯдакон тӯб мебошад. Тӯб ашӯи асосиест, ки ба кӯдакон дар ташаккули мувозинати ҳаракатҳо, чолокӣ, машқ додан дар дақиқият, қобилияти амал кардан аз руи садо ва ҳамоҳангсозии ҳаракати худ бо амали дигар иштирокчиёни бозӣ кумак мерасонад.

Мураббии кӯдакистон бояд ба волидон кӯмак кунанд, ки бозиҳои оддии ҳаррӯзаро бо тӯб омӯзанд, ки метавонанд фоидаовар бошанд ва барои ташкил намудани бозӣ бо тӯб ба кӯдак шодии ҳақиқӣ оваранд. Дар чараёни бозӣ якҷо мураббия волидонро бо ашӯҳои асосии гуногун ва усулҳои истифодаи онҳо дар бозиҳо шинос мекунад.

Сипас мураббия бо кӯдакон якчанд намудҳои бозиро бо иҷрои амалу ҳаракатҳои гуногун бозӣ мекунад. Падару модар рафти онҳоро мушоҳида ва азхуд намуда, бори дигар имконият пайдо мекунанд, ки тарзи ташкили тарзи ҳаёти солимро дар оиларо омӯзанд. Дар охири бозии муштарак бо кӯдак, мураббия волидонро даъват мекунад, ки ин бозиро бо як ё ду кӯдак мустақилона ташкил кунанд. Фаъолнокии кӯдакон дар бозӣ ба инҳо вобастаанд: мазмуни бозӣ, хусусияти ҳаракаткунӣ, ташкил ва усулҳои гузаронидани бозӣ, мунтазам мураккабшавии ҳаракаткунӣ, дараҷаи тайёрии онҳо.

Истифодаи маҷмӯи ин усулҳо метавонад ба кӯдакони синну соли гуногун барои инкишоф додани фаъолияти ҳаракат ва ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ, азхуд кардани малакаҳои гигиенаи шахсӣ ва асосҳои нигоҳубини саломатӣ кӯмак расонад. Дар ҳаёти ҳаррӯза ба риояи қоидаҳои гигиению санитарӣ, омӯзонидани мустақилии ва худхизматрасонӣ диққати калон дода мешавад.

Дар масъалаи ҳифзи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим истифода бурдани расму оинҳои миллӣ низ муҳим аст. Ин ҷо мо метавонем зарбулмасалу мақолҳои тоҷикиро ҳамчун воситаи муҳими таъсиррасонӣ ба саломатии ҳар як шахс истифода намоем. Зеро мардуми тоҷик дар ганҷинаи ғании худ чунин зарбулмасалу мақолҳое, аз қабилӣ «Дар тани солим руҳи солим», «Тозагӣ – гавари саломатӣ!», «Тани солим – сарвати инсон!», «Саломатӣ гавҳари бебаҳост!» дорад, ки маънояшон ба кӯдакон дастрас мебошанд. Автореф.21

Баргузорию иду дилхушиҳо дар муассисаи таълимии томактабӣ дар ҳамкорӣ бо оила низ аҳамияти тарбиявӣ таълимӣ доранд. Мавриди баргузорию дилхушии варзишӣ бо иштироки оилаи кӯдакон бахшида ба «Рӯзи кӯдакон», волидон аллақай дар бораи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим барои фарзанди худ ва дастгирӣ кардани чорабинӣҳои муассисаи таълимии томактабӣ барои беҳбудии саломатии кӯдакон маълумоти кофӣ доштанд. Дилхушии варзишии мазкур шавқовар ва

эҷдкорона гузашта, ба таҳкими муносибатҳои мусбии байни муассисаи таълимии томактабӣ ва волидон кӯмак расонид.

Мураббӣ ҳамаи сайругаштҳоро ба назар гирифта, мақсад мегирад: шиносоии кӯдакон бо ҳодисаи нав ва ё мустақамнамоии донишҳои пештар азхудшуда; васеъгардони тасаввурот дар бораи муҳити атроф ва ғайраҳо. Бо баробари мушоҳида кардан низ фаъолият доранд. Масалан: ҳангоми азназаргузарони гулҳо мураббӣ аз кӯдакон нишон додани гулҳои сурхро ба кӯдакони соли сеюми ҳаёт супориш медиҳад: гули нарғисро дарёбед, гули бобунаро ва ғайраҳо.

Имконияти аз наздик азназаргузарони растанӣ ва ҳайвонот; амалҳои гуногун бо маводи табиӣ, шунидани овозҳо, дарки бӯй тасаввуроти кӯдаконро оиди ба олами ихотакарда чуқур мегардонад. Тағйир намудани ҷои мушоҳида фаъолиятнокии дарки атрофро босамар мегардонад. Агар имконият бошад, дар фасли тобистон кӯдаконро ба назди дарёча, кӯл, обанбор бурдан лозим аст. Ҳангоми чунин мушоҳидаҳо мураббӣ ба кӯдакон гӯш кардани овозҳои гирду атрофро меомӯзад: «Гӯш диҳед, дарёча суруди худро чӣ тавр месарояд!»

Гуфтани чистон низ ба кӯдакон маъқул аст. Вазифаи мураббӣ ба кӯдакон омӯзонидани дидан, дарки воқеият ба воситаи усулҳои таълимӣ, айёни-амалӣ мебошад.

Мақсади асосӣ ҳам аз он иборат буд, ки шароити мусоид барои ҳамкориҳои пурсамари муассисаи таълимии томактабӣ, волидон ва кӯдакон фароҳам оварда шавад. Вазифаҳо аз ташаккули шавқу завқи кӯдакон ба машқҳои муштараки ҳаракатӣ бо волидони онҳо, инкишофи маҳорати ҳамдardӣ ва ба ҳамдигар кӯмак расонидан ва инкишофи равандҳои равонии кӯдак - мушоҳидакорӣ, бодикқатӣ, бахотиргирӣ, қобилияти гӯш кардан ва шунидан, фаҳмидани худ ва одамони дигар ва ғайра иборат буд.

### 2.3. НАТИЧАҲОИ ТАШҲИС ОИД БА ТАШАККУЛИ АСОСҲОИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ДАР КЎДАКНИ 5-7-СОЛА

Ташкили тарзи ҳаёти солим давраи солимгардонию ҷисмонӣю равонӣю кӯдак буда, ба онҳо имконият медиҳад, ки бо ёрии роҳу усулҳои гуногун сифатҳои устуворӣ, тавоноӣ, ҷобукию ҷолокиро соҳиб гарданд. Ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим пайдо намудани таҷрибаро дар намудҳои зерини фаъолияти ҳаракатӣю солимгардонию кӯдак дар бар мегирад:

- машқҳои ҳаракатдиҳанда, аз ҷумла вобаста ба иҷрои машқҳои, ки ба инкишофи ҷунин хусусиятҳои ҷисмонӣ, ҷун ҳамоҳангсозии ҳаракат ва ҷусту ҷолокӣ равона гардидаанд;

- барои ташаккули тарзи дурусти системаи ҳаракати бадан, инкишофи мувозинатӣ, мутобиқати ҳаракат, ҳаракати босуръат ва камсуръати дастон, иҷрои ҳаракатҳои дуруст, ки ба организм осеб нарасонад (роҳ гаштан, ҷаҳидан, гардиш ба ҳар ду ҷониб) мусоидат менамояд;

- тасаввуроти аввалин дар бораи баъзе намудҳои варзиш ташаккул меёбад, бозӣҳои серҳаракат ва дигар намуди онро аз худ мекунад;

- арзишҳои тарзи ҳаёти солим таҳкиммеёбанд, оддитарин меёӣр ва қоидаҳои он (дар ғизо, речаи ҳаракат, обутобдиҳӣ, мавриди ташаккули одатҳои манфиатдор ва ғайра) аз худ мегарданд.

Дар баргузорию озмоишҳои асосӣ шаклҳои гуногуни ташкили қор оид ба назорат ва ба қайд гирифтани инкишофи кӯдакон вучуд дошт, ки ҳар кадоми онҳоро вобаста ба тайёрии ва салоҳияти касбии қормандон истифода шуданд. Муҳим он буд, ки ҳар як мутахассис дар раванди қори озмоишӣ, кӯмаки методӣ ва машваратӣ масъулияти худро ба ўҳда гирифта, ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7-сола масъулият зоҳир намуда, бо волидон ҳамқорӣ намуд.

Маҷмӯи дастгирии методии усулҳои фаъолияти мусбӣ дар пешгирии одатҳои бад ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томактабӣ иборатанд аз:

1. Таъмини некӯаҳволии психофизикии кӯдакон ва ташаккул додани муносибати бошуурона ба саломатии онҳо, саломатии оила, ҳешу табор ва сарватҳои табиӣ кишвари худ.

2. Муттаҳид намудани саъю кӯшиши мураббияон ва падару модарон барои фаъолияти самараноки солимгардонӣ.

3. Баланд бардоштани қобилияти функционалӣ ва мутобиқшавии бадани кӯдакон тавассути истифодаи усулҳои наҷотбахши саломатӣ.

4. Ғанӣ гардонидани таҷрибаи ҳаракати кӯдакон ва рушди хосиятҳои психофизиқӣ: суръат, чолоқӣ, чандирӣ, қувват.

5. Ба кӯдакон таълим додани назорати ҳолати рӯҳии онҳо ва қобилияти пешгирии ҳолатҳои хатарнок ва ислоҳи рафтори онҳо хангоми ба вучуд омадан.

6. Таъмини ташҳиси таҳассусии вазъи саломатӣ ва арзёбии таъсири технологияҳои тандурустӣ ба организми кӯдак.

Агар дар гузаронидани офиятбахшии хона мушкilot пайдо шавад, волидон ҳамеша метавонанд аз мутахассисон маслиҳат пурсанд.

Мақсади асосии чорабиниҳо оид ба барқарор кардани кӯдак, беҳтар кардани шароити зиндагии ӯ мебошад.

Барқарорсозии мувофиқ имкон медиҳад барои:

- қисман ё пурра барқарор кардани саломатии кӯдак;
- пешгирии пайдоиши патология, рушди мураккаб;
- фароҳам овардани шароити мусоид барои зист, таҳсил, хизматрасонии худ;
- дар сурати мавҷуд набудани ягон вазифа роҳҳои алтернативиро истифода бурдан;
- кӯдак озод ва мустақилтар мешавад;
- таъмини иртибот ва ҳамкорӣ бо ҷомеа, рушди маънавӣ ва ҷисмонӣ;

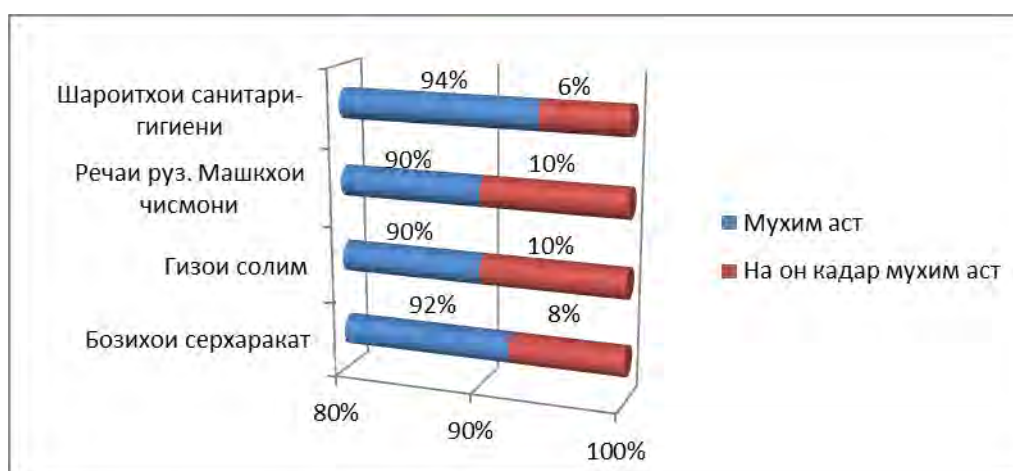
▪ кӯмаки равонӣ ба кӯдак ва оилаи ӯ.

Барои баҳодиҳии сатҳи омодагӣ ва салоҳияти касбии мураббия меъёрҳо истифода мешаванд, ки барои ҳар яки онҳо сатҳи баланд, миёна ва пасти омодагӣ муайян карда мешаванд.

Шаклҳои гуногуни ташкили кор оид ба назорат ва ба қайд гирифтани инкишофи кӯдакон вучуд доранд, ки ҳар кадоми онҳоро вобаста ба тайёрӣ ва салоҳияти касбии кормандон истифода бурдан мумкин аст. Муҳим он аст, ки ҳар як иштирокчӣ, ташкилотчӣ ва роҳбар дар раванди кори педагогӣ, методӣ ва машваратӣ масъулияти худро ба ӯҳда гирифта, ба рушди кӯдак дилсӯзӣ зоҳир намуда, бо волидон ҳамкорӣ намояд.

Дар инкишофи кӯдаки синни барвақтӣ нақши асосӣ ва пешбаранда ба калонсол тааллуқ дорад. Онҳо ҳамаи шароитҳое, ки барои инкишоф ва ҳолати саломатии хурдтарак заруранд, муҳайё месозанд. Калонсолон дар муносибат ба кӯдак гармӣ, меҳрубонӣ, ахбороте, ки ба инкишофи фикр ва рӯҳи ӯ зарур аст, медиҳанд. Оҳанги меҳрубонона, оромона, муносибати хуб сабаби ҳолати мӯътадили хурдтарак мегардад.

Барои баҳодиҳии сатҳи омодагӣ ва салоҳияти касбии мураббия меъёрҳо истифода мешаванд, ки барои ҳар яки онҳо сатҳи баланд, миёна ва пасти омодагӣ муайян карда мешаванд.



Барои ҳар як кӯдаки солим давраҳои аввали ҳаёт дараҷаи баланди дарккунии муҳити ихотакарда хос аст. Ин хусусияти синнусолӣ талаботи сенсору ҳаракатиро зиёд мегардонад. Исбот шудааст, ки дар қабули итилоот ва коркарди он мувофиқ ба имконияти синнусолӣ кӯдаконе танқисӣ мекашанд, ки суръати инкишофашон суст аст. Бинобарин ин, бояд ҳаёти кӯдакон рангоранг ва аз таассуротҳо ғанӣ бошад. Талаботҳои сенсорӣ ҳаракати фаъоли кӯдакро ба вучуд меорад, ҳаракат бошад, ба инкишофи ақлию зеҳнии вай таъсир мерасонад.

Аз ҷумла, зиёда аз 90 фоизи мураббӣён чунин мешуморанд, ки барои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатии кӯдакон шароити санитарӣю гигиенӣ дар гурӯҳи риоя намудани ҳарорат ва тозагии ҳаво, ғизои солим зарур аст. Ташкили дурусти речаи ҳаррӯза ва машқҳои ҷисмонӣ, инчунин мутахассисон қайд карданд, ки бозиҳои таълимӣ ва серҳаракатро истифода бурдан лозим аст.

Дар фаъолияти кӯдакистон бо падару модарон шаклҳои корҳои гуруҳӣ ва фардии кор, маҷлисҳои падару модарон, сухбатҳои гуруҳӣ ва инфиродӣ, машварат ва саволу ҷавоб, вохуриҳо бо маъмурият, мураббӣён, мутахассисон, падару модарон ва коркунони тиббии муассисаи томактабӣ ба роҳ монда шуданд.

Ҷисми одам, мағзи сар, асабҳо ба истироҳат ниёз доранд. Агар одам хуб хоб карда истироҳат наояд фаъолнокии организм, мушакҳо барқарор мегарданд ва қобилияти корӣ ва фикрии одам меафзояд. Аз ин хотир барои одам махсусан, дар давраи кӯдакӣ риоя намудани гигиенаи хоб ҳатмист. Кӯдакони 6-7 сола бояд на кам аз 10-11 соат бороҳат хоб карда функсияҳои физиологии хешро барқарор намоянд. Аз ин хотир, кӯдакон бояд тибқи речаи рӯз, ки мутахассисион тавсия менамоянд, амал намоянд. Дар як вақт хоб кардану аз хоб хестан ба кӯдакон одат мешавад, ки ин нишонаи хуби саломатист. Барои обутоб додани бадан хуб мешавад, ки баъди аз хоб хестан кӯдак 10-15 дақиқа бо тарбияи ҷисмонӣ машғул шавад.

Натиҷаҳои таҳқиқот нишон дод, ки 48,2%-и мутахассисон мехоҳанд маълумот дар бораи «технологияҳои таъмини муҳити солим ва тарғиби тарзи ҳаёти солим бо назардошти синну сол ва фаъолияти кӯдакон» омӯхта шаванд; 12,9 фоиз баланд бардоштани саводнокии волидайн дар масъалаҳои солимии кӯдакон; 13,6% мехоҳанд мунтазам чорабиниҳои мунтазам оид ба тарғиби арзишҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим ташкил ва гузаронидан; 12,9 фоиз бартараф намудани мушкилиҳои системаи мавҷудаи муассисаҳои таълимии томактабро оид ба тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод намуданд.

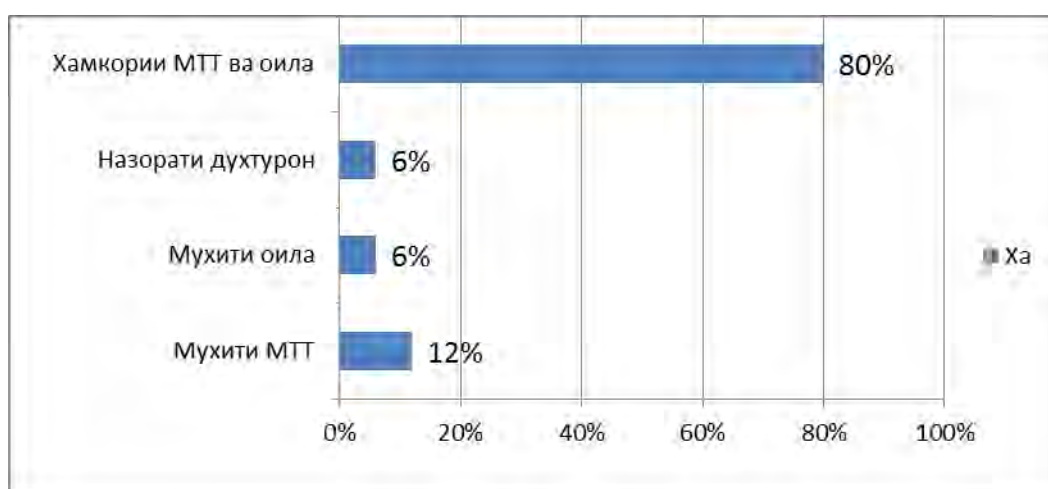
Аз ҷониби мураббӣ пешниҳод гардид:

- дар се моҳ як маротиба чунин чорабиниҳо баргузор гардад.
- замон ва нақшаи баргузори чорабиниҳо дар нақшаи солонаи ширхоргоҳ-кӯдакистон нишон дода мешавад.
- ба ҳамаи кормандони муассисаи таълимии томактабӣ чорабиниҳои солимгардонӣ, таъмин намудани ёри методӣ, ташкили кор бо волидон ва ғайраҳо мунтазам гузаронида шавад;
- зери назорати кормандони тиббӣ гузаронидани маҷмӯи тадбирҳои обутобдихӣ бо истифода аз ҳавои тоза, офтоб ва об. Ҳар рӯз 8-10 дақиқа гузаронидани машқҳои пагоҳирӯзӣ, баъди хоб дар ҳавои кушод гузаронидани машқҳои тарбияи бадан. Дар машғулиятҳо ба андозаи зарурӣ гузаронидани дақиқаҳои варзишӣ (3 дақиқа).
- мустақилона омӯзонидани бозиҳои серҳаракати варзишӣ, ба ҷо овардани машқҳои тарбияи ҷисмонӣ. Дар зимистон яхмолақбозӣ, барфбозӣ, чанасаворӣ ва дар фаслҳои гарми сол дучархаронӣ, конкии чархдор. Ба кӯдакон ёд додани шиноварӣ.
- моҳе як маротиба (25-30 дақиқа) гузаронидани чорабиниҳои фароғатӣ ва соле чор маротиба (то як соат) гузаронидани идҳои варзишӣ.

Ҳангоми гузаронидани чорабиниҳои фароғатӣ ва идҳои варзишӣ ба кӯдакон ёд додани дар бозиҳо, машғулиятҳо, мусобиқаҳо фаъолона

иштирок намуда, чолокию пуртоқатӣ, ҷасорат, зиракию хушёрӣ зоҳир намудан.

Ҳамкориҳои дучонибаи муассисаи таълимии томақтабӣ бо оила дар озмоишҳои асосӣ ва пуршиши волидайн нишон дод, ки беш аз 80% (40 нафар) падару модарон муносибати худро ба интиҳоби ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар кӯдакони синни калони томақтабӣ тағйир дода, афзалияти ҳамкориҳои муассисаи таълимии томақтабиро бо оиларо тасдиқ карданд. Мухити МТТ – 8% (4 нафар); мухити оилавӣ – 6% (3 нафар); назорати духтуронро – 6% (3 нафар) интиҳоб намуданд.



Ҷавоби падару модарон чунин буд: «Гигиенаи шахсӣ муҳим мебошад», «Обутоб додани баданро барои пешгирии бемориҳо мегузaronанд», «Риояи тарзи ҳаёти солим - ин солимии оила, фарзандон мебошад» ва ғайра.

Бо волидон оид ба мафҳуми гигиена, тозагӣ ва аҳамияти он барои саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, пешгирии бемориҳо ба воситаи нигоҳ доштани тозагиро фаҳмонида шуд. Мутахассисон тарзи нигоҳ доштани тозагии баданро шарҳ дода, риоя ва иҷрои онро ба волидон дар хона тавсияҳо доданд.

Дар навбати худ падару модарон низ дар хона хатман риоя кардани талаботҳои маданӣ-гигиениро аз ҷониби кӯдакон ҷонибдорӣ намуданд. Аз ҷумла, омӯзонидани назорати тозагии бадан, сару либос, хушнамурад будани мӯи сар, мустақилона шустани дандон, гирифтани нохунҳо ва тоза нигоҳ доштани онҳо. Ҳангоми сулфа ва атсазанӣ бо рӯймолча паноҳ

кардани даҳон ва ба дигар сӯ гардонидани рӯй. Тез ва озода пӯшидану кашидани либос, дар чевон чо ба чо кардани либосҳо, ғун доштани чойгаҳ ва озода намудани кати хоб. Такмили малакаи хӯрокхӯрӣ, дуруст истифода бурдани асбобҳои хӯрокхӯрӣ (чангак, корд, қошук), тозаву озода ва бегап, бе овоз хӯрдани хӯрок, ёд додани нишастии дуруст мавриди хӯрокхӯрӣ.

Қайд гардид, ки минбаъд низ гузаронидани маҷмӯи чорабиниҳо назорати инкишофи кӯдакро дар навъҳои фаъолиятҳои зерин таъмин менамоянд: .

- кори муассисаи таълимии томактабро оид ба инкишофи ҷисмонии кӯдаконро дидан ва фаҳмидан.

- дар байни падару модарон ба ин масъала таваҷҷуҳ зоҳир намудан.

- додани дониш дар бораи сатҳи «фаъолиии ҷисмонии» кӯдакон.

- эҳтиёҷоти тарзи ҳаёти солимро ба вучуд овардан, имконияти ба тарбияи ҷисмонӣ на танҳо барои кӯдакон, балки калонсолонро фароҳам овардан.

- кам кардани норасоии эҳсосоти мусбат дар кӯдакон, фароҳам овардани фазои идона ҳангоми машғулиятҳои муштараки варзишии кӯдакон ва калонсолон.

- мусоидат ба муоширати волидон ва кормандони кӯдакистон.

- фароҳам овардани шароити беҳатар барои рушди ҷисмонӣ ва ташаккули малакаҳои ҳаракатии кӯдак;

- ташаккул додани сифатҳои ҷисмонӣ, шавқ ба машқҳо ва бозиҳои варзишӣ.

Бояд қайд кард, ки ҷамъи фаъолиятҳои номбаршуда оид ба беҳтар намудани саломатии кӯдакони синни калони томактабӣ танҳо дар сурати дастгирӣ, хоҳиш ва ҳамкориҳои зич бо оила ҳалли худро меёбанд. [31]

Пас аз анҷом додани корҳои озмоишии, ки ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни калони томактабӣ нигаронида

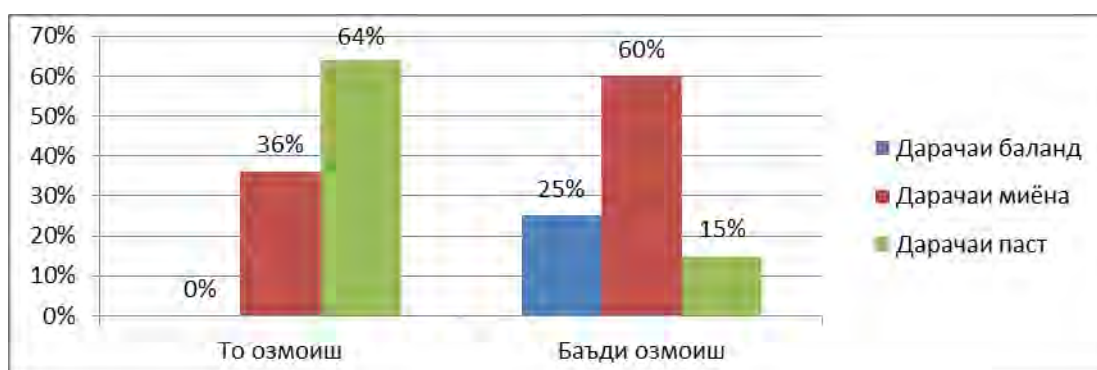
шудаанд, мо пурсиши такрорӣ гузаронидем. Ба кӯдакон ҳамон саволҳое дода шуданд, ки дар марҳилаи озмоиши муқарраркунанда буданд.

Маълумоти санҷиши кӯдакон дар ҷадвали зерин оварда шудааст.

№	Номи кӯдакон	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Савол и 1.	Ҷамъи холҳо
26.	Ануша	3	3	3	4	3	14
27.	Мақсуд	2	2	2	2	1	9
28.	Асолат	1	2	1	2	3	9
29.	Мустафо	3	3	3	3	3	15
30.	Мубина	2	2	2	2	2	10
31.	Дилоро	2	2	2	3	2	11
32.	Хусрав	1	2	3	2	2	10
33.	Мухаммад	3	3	3	1	3	14
34.	Беназир	2	2	2	3	2	11
35.	Қобил	1	2	3	2	2	10
36.	Некрӯз	1	1	1	2	1	6
37.	Закия	2	2	2	3	2	11
38.	Рашод	1	2	3	2	2	10
39.	Гулрух	3	2	2	3	4	14
40.	Барзу	1	2	1	1	1	6
41.	Осия	1	2	3	2	2	10
42.	Саидумар	2	2	2	3	2	11
43.	Ёсуман	1	2	3	2	2	10
44.	Одил	1	2	2	3	2	10
45.	Начиба	3	3	3	3	3	15
46.	Завқия	1	2	1	1	1	6
47.	Аброр	3	2	2	3	2	11
48.	Гулафзо	1	2	2	2	2	9
49.	Файзулло	2	2	2	3	2	11
50.	Марям	1	2	3	2	2	10

Муқоисаи ҷавобҳои кӯдакони гурӯҳи таҷрибавӣ бо маълумоти таҷрибаи муайянкунанда бо истифода аз таҳлили миқдорӣ ва сифатӣ гузаронида шуд. Натиҷаҳои таҷриба оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синни томақтабӣ нишон доданд, ки дараҷаи инкишофи ақидаҳои валеологии кӯдакон баланд шудааст.

Маълумоте, ки дар марҳилаи асосӣ гирифта шудааст, дар диаграммаи зерин оварда шудааст.



Ҳангоми муқоисаи натиҷаҳое, ки дар марҳилаи асосӣ ба даст оварда шудаанд, мо афзоиши назарраси сатҳи рушди асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар гурӯҳи таҷрибавӣ 25% қайд кардем, сатҳи миёнаи 24% боло рафт ва 15% кӯдакон сатҳи пастро нишон доданд, ки нисбат ба давраи то озмоиш 49% камтар аст.

25% (ГТ) кӯдакони синни томақтабӣ, ки саломатиро тавсиф мекунанд, вазъи соҳаи равонии шахсро қайд кардаанд: Мубина: «Саломатӣ он вақт аст, ки ҳама чиз хуб аст, кайфияти хуб». Мустафо: "Шумо бемор намешавед, зеро осеб надидаед". Завкия: "Вақте гиря мекунам, солим нестам, худро бадтар ҳис мекунам." 25% кӯдакон ҳолати эмотсионалии шахсро ҳамчун зухуроти саломатӣ қайд мекунанд.

Гигиенаи шахсӣ. Шустани дасту рӯй ҳар пагоҳӣ. Шустани дастҳо пеш аз хӯрок хӯрдан, бозӣ кардан бо ҳайвонот ё нигоҳубини онҳо. Ҳар бегоҳӣ шустани пойҳо, риоя намудани тозагии дандонҳо, мӯйи сар, нохунҳо. Ҳафтаи 1 -2 бор бо оби гарм оббозӣ кардан. Тарзи пӯшидани

либоси корӣ, ҷойравӣ ва идона. Обу тоб додани бадан ба воситаи варзишҳои пагоҳирӯзи, шиноварӣ. Хоби шабона ва истироҳати рӯзона.

Муҳаммад: "Саломатӣ он аст, ки ӯ бемор набошад, ҳамеша хушҳол, шодмон, қавӣ ва часур бошад". 1,6% кӯдакон (ГН) мафҳуми «саломатӣ»-ро бо давомнокии умри инсон алоқаманд медонанд. Самия: "Саломатӣ он аст, ки шумо бисёр зиндагӣ мекунед." Ин нишон медиҳад, ки кӯдакон на танҳо вазъи саломатии ҷисмонӣ, балки саломатии равониро низ қайд мекунанд. Якчанд кӯдакон (14% аз ГН) саломатиро ҳамчун риояи қоидаҳои тозагӣ муайян мекунанд. Гулафзо: «Саломатӣ дар он аст, ки ҳама вақт тозаю озода бошӣ». Закия: «Саломатӣ ин тоза шустани дастон мебошад».

Ҳангоми ҷавоб додан ба саволи «Чӣ гуна одамро солим номидан мумкин аст?» 81,66% (ГН) кӯдакони муоинашуда шахси солимеро муайян кардаанд, ки кам бемор мешавад: Одил: «Модарамро одами солим меномам, зеро вай хеле кам бемор мешавад». Ёсуман: "Одами солимро шахсе меномам, ки зуд-зуд сулфа назанад".

Мафҳуми гигиена, тозагӣ ва аҳамияти он барои саломатӣ, пешгирии бемориҳо ба воситаи тоза нигоҳ доштани манзил ва макони зист. Нигоҳ доштани тозагии бадан. Тани солим, ақли солим, кори солим. Тандурустӣ - беҳтарин сарват.

Аҳамияти саломатӣ дар ҳаёти шахс муайян карда мешавад: - ҳамчун қобилияти иҷрои амалҳои гуногун ва имкони амалҳои минбаъда (70% кӯдакони синни томактабӣ): Файзулло: «ба боғча равем, дар ҳавз оббозиро иҷозат медиҳанд", "мо ба сайругаштҳои зиёд меравем"; Наиба: «ба мактаб рафтан»; - ҳамчун имкони нишон додани қобилиятҳои худ - 14%: Саидумар: "бояд солим бошам, дар мусобиқаҳо иштирок намоям, ғолиб шавам"; Хусрав: «Барои он ки аз дасти бисёр кор шавӣ, солим будан даркор»; Осия: "Шумо солим будан лозим аст, ва он гоҳ мисли модел зебо мешавад".

Ҳангоми муайян кардани ҷойгоҳи саломатӣ дар ҳаёти инсон 37,5% кӯдакон онро вазифаи ҳаётан муҳим гузоштаанд: Ануша: «ба одам саломатӣ лозим аст, то хурсанд бошад». Масъуд: "Одам барои зиндагии хуб ба саломатӣ ниёз дорад". 17% кӯдакони синни томақтабӣ саломатиро монета барои беморӣ медонанд. Беназир: "Инсон ба саломатӣ ниёз дорад, бештар бояд баданашро дар офтоб обутоб диҳад". Аброр: "Мо бештар бояд машқ кунем, то бемор нашавем ва сӯзандору накунам". Барои 19%-и кӯдакон аҳамияти саломатӣ дар он аст, ки худатон бемор нашавед ва ба дигарон сироят накунед Гулрух: «Бемор шудан лозим нест, чунки ба дигарон беморӣ мегузарад»; Гулафзо: «Инсон барои он ки ба дӯстонаш сироят накунад, бояд саломат бошад»). 10% наметавонанд шарҳ диҳанд, ки чаро онҳо бояд ба саломатии худ ғамхорӣ кунанд.

Кӯдакон аксар вақт ибораҳоеро истифода мебаранд, ки калонсолон, махсусан волидайн дар нутқи худ истифода мебаранд: «Саломатӣ ҳама чиз аст», «Агар саломатӣ бошад, пул ҳам ҳаст». Ин мавқеи назариявии моро дар бораи таъсири модели калонсолон ба тарбияи кӯдак тасдиқ мекунад.

Дар натиҷа мо мебинем, ки дониши кӯдакон дар бораи тарзи ҳаёти солим зиёд шудааст. Кӯдакон медонанд, ки солим будан хуб аст, бемор будан бад аст; баъзе аломатҳои саломатиро номбар кунед (вақте ки ҳеҷ чиз дард намекунад, ҳарорати мӯътадил, иштиҳои хуб, ҳоби солим, кайфияти хуб, ҳолати дуруст, гаштугузор); иҷрои корҳои асосӣ барои беҳтар кардани саломатӣ (ба монанди ҳаракат кардан, велосипедронӣ, ва ғ.); бештар сабзавот, мева ва камтар шириниҳо бихӯред; пас аз ҳар ифлосшавӣ дастҳои худро бишӯед; ҳашмгин нашавед ва хавотир нашавед; дӯстона будан; вақти бештарро дар берун гузаронед; сари вақт хоб равед, намоишҳои зиёди телевизиониро тамошо накунед;

Мавриди суҳбат кӯдакон тавонистанд бо чанд ибора дар бораи саломатии худ ва саломатии наздикон сухан гӯянд. Якчанд машқҳои мустаҳкам кардани мушакҳои даст, пой ва танро иҷро намуданд. Дар

онҳо малакаи маданияти хурокворӣ ташаккул ёфта, одати дандонҳои худро мунтазам шустан, даҳон ва гулуру шустан, нохунхоро гирифтани, муйҳоро шона кардан ва либосро озодона пӯшидан зери назорат қроқ дода шуд.

Кори мунтазам ва мақсаднок бо оилаҳо оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим ба баланд бардоштани омодагии волидон ба дастгирии фаъолияти муассисаи томақтабӣ ва баланд бардоштани салоҳияти равонӣ ва педагогии волидон мусоидат мекунад.

1. Ба дуруст нигоҳ доштани қомат ва инкишофи бадани кӯдак диққат диҳед.

2. Дар бораи қоидаҳои хӯрокхурӣ (андозаи хӯрок, паиҳамии қабули намуди хӯрок) маълумот диҳед, манфиати сабзавот, меваҳо ва зарурияти истеъмоли онҳоро фаҳмонед.

3. Ба кӯдак барои иҷрои амалҳои нисбатан мураккабтар (сохтани тайёра, киштича, гул ва ғ.) кӯмак расонед. Муайян кардани фазои вақт, қисматҳои шабонарӯзӣ, рӯзҳои ҳафта, фаслҳои сол ва аломатҳои онҳоро ба кӯдак омӯзонед.

4. Ба кӯдак имконияти интихоби мустақилонаи ашё, чизҳои дилхоҳи худро (либос, пойафзол, бозича, китоб ва ғайра) муҳайё намуда, маслиҳат диҳед.

5. Кӯдак ба муошират бо калонсолон ва ҳамсолон ворид шуда, ба савол ва хоҳиш ҷавоб диҳад.

6. Дар бораи талаботҳои муҳими инсон (об, хӯрок, манзил, қувваи барқ), сарфаи онҳо маълумот диҳед, оид ба ин мавзӯӣ китоб хонед, навор нишон диҳед.

7. Бо кадом сабаб руҳ додани додани баъзе ҳодисаҳоро фаҳмонед (заминчунбӣ, обхезӣ) ва маълумот диҳед. Вазъиятҳои гуногунро истофода намоед, то ки кӯдак онҳоро шарҳ диҳад («Барои чӣ пеш аз хӯрок дастонро мешӯянд?»)

8. Ба корҳои ҳамарӯзаии хона ҷалб намуда, тарзи иҷрои онҳоро нишон диҳед, ӯро ҳавасманд ва дастгирӣ намоед.

9. Ба кӯдак дар бораи хусусиятҳои ҷинсият, синну сол ва забони модарии худ маълумот диҳед.

10. Дар бораи идҳо, санаҳои муҳими давлатӣ: Рӯзи Истиклолият, Рӯзи Модар, Наврӯз, Меҳргон, Сада ва ғ. ва аҳамияти ин санаҳо нақл намуда, ҳамроҳ дар онҳо иштирок намоед.

Дар натиҷаи васеъ намудани таҷрибаи иҷтимоӣ ва тарбияи дуруст ҳисси қаноатмандӣ, шодӣ, афсӯс, дилбастагӣ, андӯҳгинӣ ва тарс ташаккул ёфта, дар кӯдакон ҳисси зебӣ низ ташаккул меёбад.

Ҳамин тариқ, фарзияи тадқиқоти мо аз он иборат аст, ки раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим ба шарте самараноктар пеш меравад, ки фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ ба раванди умумии педагогии муассисаи томактабӣ ба таври органикӣ пайваст карда шавад, дар ҳоле ки на танҳо расмиёти махсус ташкилшуда бояд ҳаёти солим дошта бошанд. бори гаран, балки тамоми тарзи ҳаёти бачагон , тасдиқи худро ёфт. Аз ин рӯ, ҳадафи тадқиқоти мо амалӣ гардид.

## ХУЛОСАИ БОБИ 2.

1. Калиди рушди солимии кӯдакон ин ғамхории ҳамачониба нисбати кӯдак мебошад, ки ба таъмини саломатӣ, ғизо, нигоҳубини дурусти кӯдак, амният ва ҳимояи он нигаронида шудааст ва маҷмӯи амалҳоеро барои фароҳам овардани шароити мӯътадил, ки ҷавобгӯи ниёзҳои ғизоӣ ва саломатии кӯдак, муҳофизат кардани кӯдак аз таҳдидҳои беруна ва фароҳам овардани имконият барои нигоҳдошти саломатии кӯдакон тавассути ҳамкорӣ ва муошират бо атрофиён мебошад, тавсеа медиҳад.

2. Истифодаи технологияҳои таълимӣ нишон медиҳад, ки онҳо дар таъмини тарзи ҳаёти солими кӯдакон ҷанбаҳои гуногуни таъсиррасонӣ доранд. Бо роҳи коркарди барномаи инфиродии корбарӣ аз рӯи натиҷаҳои бадастомада бо истифода аз маҷмӯи роҳу усулҳои педагогӣ, психологӣ ва тиббӣ ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим, инкишофи ҷисмонӣ ва равонӣ ноил шудан мумкин аст.

3. Натиҷаи озмоишҳои муқарраркунанда имкон дод, ки дар байни кӯдакони гурӯҳҳои озмоишӣ ва таҷрибавӣ дараҷаи миёна ва пасти ташаккули тасаввурот дар бораи асосҳои тарзи ҳаёти солим бартарӣ дорад.

4. Муқоисаи натиҷаҳои бадастомадаи озмоиши назоратӣ дар гурӯҳҳои таҷрибавию назоратӣ нишон медиҳад, ки дараҷаи ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони гурӯҳи таҷрибавӣ боло рафтааст. Ҳангоми муқоисаи натиҷаҳо, ки дар марҳилаи асосӣ ба даст оварда шудаанд, мо афзоиши назарраси сатҳи рушди асосҳои тарзи ҳаёти солимро дар гурӯҳи таҷрибавӣ 25% қайд кардем, сатҳи миёнаи 24% боло рафт ва 15% кӯдакон сатҳи пастро нишон доданд, ки нисбат ба давраи то озмоиш 49% камтар аст.

5. Таҳлили натиҷаҳои ниҳии озмоиши асосӣ, ки дар натиҷаи муқоисаи марҳилаҳои муқарраркунанда ва асосӣ ба даст оварда шуданд, аз самаранокии кори баанҷомдодаи кори таҳқиқотии мо шаҳодат медиҳад. Аз натиҷаҳо бармеояд, ки кӯдак қодир аст аҳамияти тарзи

хаёти солимро барои саломатии инсон арзёбӣ кунад, моҳияти намудҳои гуногуни фаъолиятро, ки ба ташаккули онҳо нигаронида шудааст, муайян кунад, фаълони ва мустақилона андешаронӣ кунад ва тарзи хаёти солимро ҳамчун воситаи пешгирии бемориҳо дарк намояд.

6. Боиси пешравӣ он аст, ки дар мавқеъ ва фаъолияти мутахассисон тағйирот ба амал омад. Онҳо моҳият ва аҳамияти масъалаи ташаккули асосҳои тарзи хаёти солимро дар кӯдакон ва вазифаҳои татбиқи онро амиқтар фаҳмиданд. Натиҷаи озмоишҳо нишон дод, ки педагогҳо бо назардошти хусусиятҳои синну сол ва фарқиятҳои фардии кӯдакон намуди машғулиятеро, ки ба вазифаҳо мувофиқ аст, интихоб карда, ба он роҳбарӣ карда, инчунин аз роҳи усулҳои самарабахш истифода мебаранд.

7. Мушоҳида гардид, ки падару модар ба раванди таълимию тарбиявии муассисаи таълимии томақтабӣ фаълони ворид гардиданд ва ин имкон дод, ки ягонагии таъсироти тарбияви таъмин шуда, дар натиҷа ба ҳамдигарфаҳмӣ ва ҳамкориҳои мутақобила ноил гарданд. Инчунин самаранокии кори дар гурӯҳи таҷрибавӣ гузаронидашуда баланд гардид, ки ин дар афзоиши назарраси омодагии ҳамаи падару модаронро чиҳати дастгирии мутахассисон ва фарзандони худ ифода меёбад.

8. Волидон доимо духтурон, равоншиносон ва мураббӣёне, ки ба ҳар як оила ташриф меоранд, дастгирӣ намуда, дар ҳолати зарурӣ бо мутахассисон кори барқарорсозии тарзи хаёти солими кӯдакро танзим мекунанд. Ин яке аз равишҳои мувофиқтарин дар мавриди саломатии кӯдак ва инкишофи ҷисмонии ӯ мебошад. Пайдарпайии чорабиниҳо ва иртиботи наздики волидон, табибон, мураббӣён ва дигар мутахассисон имкон медиҳад, ки ба натиҷаҳои назаррас ноил гардем.

9. Тадбирҳои барқарорсозӣ танҳо бо равише, ки ҷанбаҳои тиббӣ, иҷтимоӣ, психологӣ ва дигар ҷанбаҳоро дар бар мегирад, натиҷа медиҳад. Иштироки духтурон, равоншиносон ва волидон дар чараёни

барқарорсозии кӯдак корест, ки наметавон бидуни барномаи хуб таҳияшуда анҷом ёбад.

10. Падару модарон таваҷҷӯҳи худро ба масъалаҳои тарзи ҳаёти солим барои фарзандонашон зиёд карданд. Хоҳиши шунидани тавсияҳои мутахассисонро оид ба беҳтар намудани саломатии фарзандашон баён намуданд.

11. Волидон речаи ҳаррӯзаро дар муассисаи таълимии томактабӣ риоя намуда, фарзандонро дар вақти муайян - то соати 8.00 ба муассиса меоварданд, ки дар натиҷа бештар аз 90 % кӯдакон дар машқҳои пагоҳирӯзӣ иштирок мекарданд. Тавсияи мутахассисон, аз ҷумла мураббияро барои дар рӯзҳои истироҳатӣ ташкил ва таъмин намудани фаъолияти кӯдакони худро дар оиларо меپурсиданд ва риоя мекарданд.

12. Волидон дар маҷлис ва чорабиниҳои муассисаи томактабӣ фаъолона иштирок мекарданд. Пешниҳоди падару модарон оид ба инобат гирифта шуда, дар нақшаи кори муассиса ворид гардиданд. Иштироки падару модар дар чорабиниҳои муассиса 82 % расид.

13. Дар натиҷаи корбарӣ қариб 70% волидон ба фаъолияти гурӯҳ ва кӯдакистон ҷалб шуданд. Онҳо дар фаъолиятҳои гуногуни солимгардонии фарзандони худ, иду дилхушиҳо фаъолона иштирок ва ба мураббиён дар омодагӣ ба ин чорабиниҳо кӯмак мекарданд (либоси идона медухтанд, дар ороиши гурӯҳ ва сахнаҳо кӯмак мекарданд, дар озмунҳо ва баргузориҳои намоишгоҳҳо иштирок мекарданд).

14. Дар рафти кор оид ба истифодаи усулҳои интихобшудаи кори мураббиёни муассисаҳои томактабӣ бо оилаҳо маълум гардид, ки истифодаи ин усулҳои кор фаъолияти волидонро дар ҳамкорӣ бо мураббӣ барои баланд бардоштани самаранокии таълиму тарбияи фарзандон мусоидат мекунад ва шароитҳоро барои ташаккули тарзи ҳаёти солими фарзандон фароҳам меоранд.

15. Ҳамин тавр, мо барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ аз усулҳои зерини кор бо падару

модарон истифода кардем: маҷлиси падару модарон «Тарзи ҳаёти солим»; машварати педагогӣ «Аҳамияти речаи рӯзи барои кӯдакони синни томактабӣ»; стенди иттилоотӣ; рӯзномаи девории «Модар, падар, ман оилаи спортӣ»; рӯзҳои дарҳои кушод; иду дилхушиҳои варзишӣ ва ғайра.

16. Ҳамин тавр, агар муҳити инкишоф дуруст ташкил карда шуда бошад, хусусиятҳои синну соли кӯдакон ба инобат гирифта шаванд, падару модарон ба машғулиятҳои тарзи ҳаёти солим ҷалб карда шаванд, кори мунтазами ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни томактабӣ ба беҳтар гардидани саломатии кӯдакон мусоидат намуда, тасаввуроти кӯдаконро дар бораи саломатӣ ҳамчун арзиш ташаккул медиҳанд ва дар онҳо одатҳои муфид ва малакаҳои тарзи ҳаёти солимро тарбия мекунанд.

## ХУЛОСА ВА ТАВСИЯҲО

1. Саломатӣ ва таҳкими саломатии кӯдакони синни калони томактабӣ самти муҳим ва ҳассоси рушди кӯдакон мебошад. Ҳифз ва ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар ҳамкориҳои мутахассисон ва волидон ба роҳ монда мешавад.

2. Таъмин намудани саломатӣ ва муътадил инкишоф додани ҷисми кӯдакони хурдсол, инчунин инкишофи дурусти фаъолияти ҷисмонӣ равонӣ онҳо дар ҳақориҳои муассисаи таълимии томактабӣ ва оила амалӣ гардид. Барои инкишофи солимии ҷисмонӣ ва руҳии кӯдакон баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ ва тағир додани муносибату рафтор нисбат ба он муҳим ҳисобида мешавад.

3. Оила ҷузъи муҳимтарини вазъи иҷтимоии инкишофи кӯдак, муҳити наздики ӯ мебошад. Кӯмак расонидан ба оила дар тавачҷӯх ба инкишофи ҷисмонӣ равонӣ кӯдак ва фароҳам овардани шароити мусоид барои рушди ӯ, риояи қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ, речаи рӯз, таъмини ғизои солим, сайругашти ҳавои тоза, машғул шудан ба тарбияи ҷисмонӣ ва дарёфти роҳҳои ҳалли онҳо яке аз масъалаҳои муҳими замони мост.

4. Натиҷаи озмоишҳои муқарраркунанда имкон дод, ки дар байни кӯдакони гурӯҳҳои озмоишӣ ва таҷрибавӣ дараҷаи миёна ва пасти ташаккули тасаввурот дар бораи асосҳои тарзи ҳаёти солим муайян гардад. Барои ташаккули асосҳои солимии ҷисмонӣ равонӣ ва баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ тағир додани муносибату рафтор нисбат ба нигоҳдошти саломатӣ муҳим ҳисобида мешавад.

5. Барои ҳалли масъалаи мазкур амсилаи педагогии «Ташкили кор оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» коркард гардид, ки дар он маҷмӯи роҳу усулҳои педагогӣ ва психологӣ истифода гардид. Дар асоси амсилаи педагогии таҳияшуда фаъолияти мураббияҳо, машғулиятҳои таълимӣ, мушоҳидаҳои фардӣ гурӯҳӣ ҳангоми иҷрои талаботҳои речаи рӯз, сӯҳбат бо кӯдакону волидон таҳлил шуданд.

6. Истифодаи технологияҳои педагогӣ дар барномаи «Солимии кӯдакон –боигарии миллат» ба мутахассисони муассисаҳои таълимии томактабӣ оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар қорӣ якҷоя бо оила нигаронида шуда, асоси онро баҳисобгирии хусусиятҳои физиологӣ, психологию педагогии кӯдакони синни калони томактабӣ ташкил медиҳад.

7. Мутахассисон (мушовирон, мураббӣён, инструктори варзиш, равоншиносон) ҳамшираи тиббӣ падару модаронро дастгирӣ намуда, дар ҳолати зарурӣ бо мутахассисон қорӣ барқарорсозии тарзи ҳаёти солими кӯдакро танзим мекарданд. Ин яке аз равишҳои мувофиқтарин дар мавриди саломатии кӯдак ва инкишофи ҷисмонии ӯ мебошад. Пайдарпайии чорабиниҳо ва иртиботи наздики волидон, табибон, мураббӣён ва дигар мутахассисон имкон доданд, ки ба натиҷаҳои назаррас ноил гардем.

8. Татбиқи барномаи махсуси таҷрибавии тарғиби тарзи ҳаёти солим «Солимии кӯдакон – боигарии миллат» собит намуд, ки кӯдакони синни томактабӣ маҷмӯи муайяни дониш, малака ва маҳоратро дар бораи асосҳои ташкили тарзи ҳаёти солим аз худ намуда, донишҳои гирифтаашро дар ҳаёти ҳаррӯза истифода бурда метавонанд.

9. Амсилаи педагогии «Ташкили қорӣ оид ба ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони 5-7 сола» таъмини тарзи ҳаёти солим пешгирии бемориҳо, ҳифзи саломатӣ ва такмили дониш, маҳорат ва малақаҳои навро дар раванди фаъолияти таълимӣ, табобатӣ, фарҳангӣ ва фароғатии кӯдакони синни томактабӣ дар бар мегирад.

10. Амсилаи педагогӣ на танҳо ба таълиму тарбия ва инкишофи кӯдакони синни томактабӣ нигаронида шудааст, балки иштироки (ҳамқорӣ) фаъолони мутахассисон ва волидонро дар раванди ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдаконро дар назар дорад.

11. Волидон речаи ҳаррӯзаро дар муассисаи таълимии томактабӣ риоя намуда, фарзандонро дар вақти муайян - то соати 8.00 ба муассиса

меоварданд, ки дар натиҷа бештар аз 90 % кӯдакон дар машқҳои пагоҳирӯзӣ иштирок мекарданд. Тавсияи мутахассисон, аз ҷумла мураббияро барои дар рӯзҳои истироҳатӣ ташкил ва таъмин намудани фаъолияти кӯдакони худ дар оиларо мепурсиданд ва риоя мекарданд.

12. Дар натиҷаи корбарӣ қариб 70% волидон ба фаъолияти гурӯҳ ва кӯдакистон ҷалб шуданд. Онҳо дар фаъолиятҳои гуногуни солимгардони фарзандони худ, иду дилхушиҳо фаъолона иштирок ва ба мураббӣ дар омодагӣ ба ин чорабиниҳо кӯмак мекарданд.

13. Дар рафти кор оид ба истифодаи усулҳои интихобшудаи кори мураббӣ муассисаҳои томактабӣ бо оилаҳо маълум гардид, ки истифодаи ин усулҳои кор фаъолияти волидонро дар ҳамкорӣ бо мураббӣ барои баланд бардоштани самаранокии таълиму тарбияи фарзандон мусоидат мекунад ва шароитҳоро барои ташаккули тарзи ҳаёти солими фарзандон фароҳам меоранд.

14. Ҳамин тавр, мо барои ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солими кӯдакони синни калони томактабӣ аз усулҳои зерини кор бо падару модарон истифода кардем: маҷлиси падару модарон «Тарзи ҳаёти солим»; машварати педагогӣ «Аҳамияти речаи рӯзи барои кӯдакони синни томактабӣ»; стенди иттилоотӣ; рӯзномаи деворӣ «Модар, падар, ман оилаи спорти»; рӯзҳои дарҳои кушод; иду дилхушиҳои варзишӣ ва ғайра.

**Минбаъд барои инкишофи солимии ҷисмонӣ ва руҳии кӯдакон, нигоҳдошти саломатӣ ва баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ дар зинаи таҳсилоти томактабӣ тавсия медиҳем:**

1. Аҳамияти ташаккули тарзи ҳаёти солим, некӯахлоқии маънавӣ, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва равонии кӯдакону наврасон дар осори намояндагони адабиёти классикӣ ва муосир, асарҳои фолклорӣ мавриди таҳқиқ қарор ёбад;

2. Таҳияи тадбирҳои ҳифзи саломатӣ дар самти баланд бардоштани сатҳи маданияти тандурустӣ имрӯз зарурати такмил ва тағйир додани

мазмуни онҳоро ба миён овард. Аз чумла, ин фаъолиятҳо бояд ба қобилият ва маҳорати кӯдакон, сифатҳои ҷисмонии онҳо (қувват,

чолокӣ, ҳушёрӣ, зиракӣ, тавонмандӣ) ва иродаи ахлоқии кӯдакон таъсири мусбат расонанд.

3. Таҳлили вазъи тарзи ҳаёти солим проблемаи тадқиқоти минбаъдаи солимии руҳӣ ва ҷисмонии кӯдакон, аз чумла заифшавии осеби узвҳои биниш, инкишофи нопурраи узвҳои нутқ, шунавоӣ, такагоҳӣ-ҳаракатӣ, гирифтори бемориҳои музмин, ҳастагӣ бо фаъолияти таълимӣ ва ғайра.

## РУЙХАТИ АДАБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА

1. Абаскалова Н. П. Здоровье ориентированные педагогические технологии в системе непрерывного образования (на примере метода проектов): монография по проблеме сохранения здоровья / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. - Новосибирск: Сибпринт, 2013. - 160с.
2. Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения //Молодой ученый. 2017. № 7. С. 128–131. [Abdurashitova S.A. Promotion of a healthy lifestyle – one of the main directions of hygienic education and education of the population. Molodoj Uchenyj. 2017. No. 7. P. 128–131.
3. Абдусамадзода Б.А. Шароитҳои педагогии таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ. Автореф... диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои педагогӣ. 13.00.01. – Душанбе, 2023. 57с.
4. Абдусамадзода, Б.А.Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӣ/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN - 2074-1847), 4/3 (203).-Душанбе: 2020.-С.277-283.
5. Абдусамалзода, Б.А.Шароитҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).- Душанбе: 2020.-С. 282-287.
6. Азаров Ю.П. // Семейная педагогика. Воспитание ребёнка в любви, свободе и творчестве. Москва: Эксмо, 2015, - 496 с.
7. Айзман Р.И. Здоровье ребенка эпицентр современного образования/Р.И.Айзман//Тез. докл. межрег. н.-практ. конф. «Валеологические аспекты образования».-Барнаул, 1996.-С.12-14.

8. Аксарина Н.В. Воспитание детей раннего возраста. 4 – ое изд. М., 1981.
9. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. - М.: Медицина, 1988. - С. 8-11.
10. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребенка/В.П.Алферова.- Л.: Медицина,1991.
11. Алямовская С.Н. Как воспитать здорового ребенка/С.Н.Алямовская.-М., 1993.
12. Амонашвили Ш.А., Алекси А.Г. и др. Педагогика здоровья. - М.: Педагогика, 1990. - С. 220-232.
13. Амонов Н.Қ. Асосҳои психологияи муоширати педагогӣ/Н.Қ Амонов [Матн]. -Душанбе,2003.-186с.
14. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов.-М.:Фис,1987.- 342с.
15. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 192 с.
16. Ананьев Б. Г. Задачи психологии искусства //Человек: Образ и сущность. Гуманитарные аспекты. – 2001. – №. 1. – С. 251-261.
17. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста : Автореф... канд. пед. наук : 13.00.07 Екатеринбург, 2005. 32 с.
18. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья: некоторые проблемы теории и практики/Г.Л.Апанасенко/Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.-СПб.:Наука,1993.
19. Асозода, Б.Дж. Влияние физического воспитания на социализацию детей дошкольного возраста в семье: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.01 -Душанбе 2018.- 56с.
20. Атахонов Т., Лутфуллоев М., Шарифов Ф. Очеркҳои афкори педагогӣ: Воситаҳои таълим.- Душанбе, 2005.
21. Байер К., Шейнбер Л. Здоровый образ жизни (пер. с англ.). - М.: Мир, 1997. - 368 с.

22. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья /для дошкольников и младших школьников/. - М.: ЭСКМО, 1995. - 128 с.
23. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2.-Душанбе,20.
24. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020.-Душанбе,2010.
25. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026.- Душанбе,2021.
26. Барномаи инкишоф, тарбия ва таълими кӯдакони синни томактабӣ «Рангинкамон». – Душанбе, 2012.- 112 с.
27. Барномаи «Тарзи ҳаёти солим» /Мураттибон: Б. Кодиров, Н. Мирзоматов, Б. Боев. - Душанбе, 2007.
28. Барномаи таълимӣ барои мураббӣён ва омӯзгорони гурӯҳҳо синфҳои кӯтоҳмуддати омодагии кӯдакони синни 5-7(6) сола ба мактаб, 2011.
29. Безруких М.М., Ефимова С.П., Князева М.Г. Как подготовить ребенка к школе. Тула, 1997.
30. Богина, Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика - Синтез, 2006. - С.12.
31. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1990. - С. 3-88.
32. Брехман И.И. Введение в валеологию, науку о здоровье. - 2-е изд. перераб. и доп. - М.: ФиС, 1987. - С. 22-164.
33. Булгакова, М. Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное время /М.Б.Булгакова //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.-2010. №1.
34. Васильева Т. П. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников: Автореф. ...канд.пед.наук: 13.00.01: Москва, 2000. 34 с.
35. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека:

- эталон, представления и установки. Учебник для высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 352 с.
36. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. М.: Флинта: Наука, 2005. 416с.
37. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С.Мухина. М.: Академия, 2007. - 446с.
38. В детский сад - за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих дошкольное образование / В.А. Шишкина. - Мн.: Зорны верасень, 2006. - 184с.
39. Веракса, Т.С. От рождения до школы [Текст]: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Т.С.Веракса /под ред. Н. Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-3-е изд. испр. и доп.-М.: Мозайка-Синтез,2012.- 336с.
40. Виленский, М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи. /М.Я.Виленский/Мат. Всерос. конф. Самара, 1996.-С.10-12.
41. Воронсова Т.В. Тарзи ҳаёти солим. Машғулиятҳо доир ба малакаҳои ҳаёти. Дастур барои хонандагони синфи 7-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ /Т.В.Воронсова.- Душанбе, 2008.-88с.
42. Воронсова, Т.В. Тарзи ҳаёти солим.Машғулиятҳо доир ба малакаҳои ҳаёти. Дастур барои хонандагони синфи 8-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе, 2008.-88с.
43. Выготский Л.С. Вопросы детской /возрастной/ психологии. - М.: Педагогика, 1984. Т. 4. - С. 273.
44. Выготский Л.С. Проблемы возраста. //Собр. соч. - Т. 4. - М.: Педагогика, 1984.
45. Выготский, Л.С. Педагогическая психология/Л.С.Выготский.-М.: Педагогика,1991.
46. Гаджиев Рафик Дашбекович. Взаимодействие семьи и школы в

- формировании здорового образа жизни младших школьников : Автореф... канд. пед. наук : 13.00.01 Махачкала, 2007. 26 с.
47. Герман А.В., Малинская И.Н. и др. Некоторые пути повышения эффективности пропаганды ЗОЖ // Советское здравоохранение. - 1989. - № 10. - С. 5-8.
  48. Давиденко Д., Петленко В. Основы здорового образа жизни. - М., 1998.
  49. Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации мониторинг. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - С. 63.
  50. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 1. - С. 63.
  51. Дробинская А.О. Скоро в школу. Что нужно знать родителям, М., 2005.
  52. Дружилов, С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека / С.А. Дружилов // Современные научные исследования и инновации. - 2016. - № 4. - С. 654-648
  53. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. М.: Компенс-центр, 1993.
  54. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: АДД/Г.К.Зайцев.- СПб., 1998.
  55. Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. М.: ТЦ Сфера, 2009. С.15.
  56. Здоровый образ жизни как взаимосвязь физического, психического и социального здоровья / Самусева Н.В. // Адукацыя і выхаванне №9: - Минск, 2007.-44 с.
  57. Иматова Л. М., Акрамова М. Х. Формирование личности ребенка в контексте морально-этических представлений // Вестник Таджикского национального университета. – 2019. – №. 10-1. – С.

- 192-196.
58. Иматова Л. Оила ва ва кӯдакистон: Чӣ тавр кӯдакро ба мактаб омода намуд. Душанбе, 2006.
  59. Коломинский Я. Л., Панько Е. А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. М., 1988.
  60. Как быть здоровым: из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни /пер. с англ./ - М.: Медицина, 1990. - С. 29-124.
  61. Каримова Д.Д. Особенности физкультурно-оздоровительного компонента во вспомогательных школах-интернатах Республики Таджикистан. Автореф. дисс. канд. пед.наук/Д.Каримова.-Душанбе, 2008 .- 25с.
  62. Каримова, Д.М. Дидактические возможности профилактики вредных привычек дошкольников средствами коллективного гуманного воспитания: Автореф. дисс. канд. пед.наук /Д.М.Каримова.-Душанбе, 2019.-21с.
  63. Каримова И., Ниёзмухаммедова Ю., Ашурова Б., Девоншоева Т. Тарзи ҳаёти солим. Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони синфҳои 3-юми муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе: «Маориф», 2017.-104с.
  64. Карманова, Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко. Мн., 1987.
  65. Козин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека/Э.М.Козин, Н.Г. Блинова,Н.А.Литвинова.- М.:Владос,2000.-346с.
  66. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. Москва, 2004. с 60 – 85.
  67. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения/ В.В. Колбанов.-СПб.: ДЕАН,1998.-232с.
  68. Коменский А.Я. Избранные педагогические сочинения. В 2-х томах.

- М.: Педагогика, 1982.
69. Конвенция о правах ребенка. Принята 44-й сессии Генеральной ассамблеи ООН//Международная защита прав и свобод человека//Сб. документов.-М., 1990.
70. Концепсияи миллии маълумот дар Ҷумҳурии Тоҷикистон [Матн]. - Душанбе: Матбуот, 2003.
71. Концепсияи миллии тарбия дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 3.03. 2006, №94.
72. Концепция охраны здоровья населения Республики Таджикистан до 2010 года. - Душанбе, 2006. - 32 с.
73. Конститутсияи (Сарқонуни) Ҷумҳурии Тоҷикистон.  
- Душанбе: “Ирфон», 2012.-36с.
74. Кудрявцев В. Т. Психологические основы развивающей педагогики оздоровления в свете идей А. В. Запорожца /В. Т Кудрявцев // Вопросы психологии. - 2005. - № 5. - С. 102.
75. Курбонов Ф.А.Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в современных условиях общеобразовательной школы:на материалах общеобразовательных школ Республики Таджикистан: АКД/Ф.А.Курбонов.-Душанбе, 2012. -26с.
76. Кротова Т. В. Оценка взаимодействия ДОУ и семьи // Управление ДОУ. 2003., № 5. С. 103-107.
77. Кадырова Х.М. Особенности формирования валеологической ориентации студентов средних специальных учебных заведений Республики Таджикистан. Дисс канд. пед. наук. - Душанбе, 2009. - 165 с.
78. Қодиров Б.Қ., Давлатов М., Расулов С. Вожаномаи тафсирии истилоҳоти психологӣ ва педагогӣ. - Душанбе: Ирфон, 2008.179с
79. Коджаспиров А.Ю., Коджаспирова Г.М. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений - М.: , 2005.- 90 с.
80. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», аз 27 декабри

соли 1993.

81. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”. (Ахбори Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон, с. 2013, №7).
82. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш”.-Душанбе, 2007.-22с.
83. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи ҳифзи ҳуқуқҳои кӯдак” (Ахбори Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон, с. 2015, №3).
84. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд», № 762, аз 2 августи соли 2011.
85. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики - М.: Педагогика, 1978. - 328 с.
86. Леонтьев, А.Н. Рушди равонии кӯдак дар синни томактабӣ. / А.Н. Леонтьев. - М.: Педагогика, 1979.- 63 с.
87. Лисовский, В.А. Человек, экология, питание и здоровье / В.А.Лисовский - Спб.: Наука, 2002. - С.96.
88. Логвина, Т.Ю. Физкультура, которая лечит. Пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений. - Мозырь. ООО ИД «Белый Ветер.. 2003. - 172 с.
89. Лутфуллоев М. Дидактикаи муосир / М. Лутфуллоев [Матн]. – Душанбе, 2001. - 336 с.
90. Лутфуллоев М. Педагогикаи миллии халқи тоҷик / М. Лутфуллоев [Матн]. - Душанбе: Ирфон, 2015. - 660 с.
91. Лутфуллоев М. Педагогикаи шавқат.-Душанбе. 1994.
92. Лучин М. В. Прогулки детей в природу. М.1966.
93. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи/А.В.Мартыненко, Ю.В.Валентик,В.А.Полесский и др.-М.: Медицина,1988.
94. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. Советы практического врача-педиатра: Книга для воспитателей и

- родителей/С.М.Мартынов.-М.: Просвещение,1991.-223с.
95. Макаренко А.С. О воспитании. - М.: Политиздат , 1990. - 414 с.
  96. Мачидова,Б.А.Педагогикаи томактабӣ.-Ҷ.1/Б.А.Мачидова[Матн].- Душанбе:Ирфон,2011.-222с.
  97. Мачидова Б., Иматова Л. Истифодаи зарбулмасал ва мақолиҳо дар таълим ва тарбияи кӯдакон /Б.Мачидова,А.Иматова.- Душанбе1999.-37с.
  98. Мачидова Б., Иматзода Л., Раҳматуллоев Ш. Рушди бармаҳали кӯдак. Дастури таълимӣ- методӣ. - Душанбе, 2022. – 204 с.
  99. Мачидова Б., Мирхонова Н. Ман, мо ва дигарон. /Мачмӯаи маводи таълимӣ. Иборат аз 2 қисм. Душанбе, 2009.
  100. Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника: пособие для педагогов дошк.учреждений, методистов по физ. воспитанию/ М.В. Мащенко, В.А. Шишкина. Мн, 2000.
  101. Микроэлементҳо Йод, Витамини А ва Оҳан. /Даструи таълимӣ. Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, ЮНИСЕФ. 2015, 65с.
  102. Морозова О.В. Методика обучения детей 4-6 лет основным навыкам здорового образа жизни на основе биологической обратной связи : Автореф. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Волгоград, 2000. 28 с.
  103. Мустафокулов Т.И. Пути совершенствования физического воспитания дошкольников в условиях жаркого климата: Автореф. канд. дисс. пед.гаук./Т.И.Мустафокулов.- М.,1978.-27с.
  104. Мустафокулов Т., Нарзуллоева М..Асосҳои психологияи педагогӣ ва синнусолӣ /Т.Мустафокулов, М.Назруллоева [Матн].- Кӯлоб,1993.-192с.
  105. Нарзуллоева М. Ғуломова Н. Шинос намудани кӯдакони синни томактабӣ бо фаслҳои сол. Душанбе , 2007.
  106. Намозов Т.Б. Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов общеобразовательных школ Таджикистана: АКД/ Т.Б.Намозов.-

Душанбе, 2012. -26с.

107. Намозов Т.Б. Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в условиях семьи и школы. Период независимости /Т.Б.Намозов.-Душанбе: «Ирфон», 2019.- 100с.
108. Нежина Н.В. // Дошкольное воспитание.- 2004.- №4 - 14с.
109. Нежина Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. - 2004. - № 4. - С. 14-17.
110. Павлов И.П. Избранные произведения. Изд.Академия наук СССР, 1949. - 347с.
111. Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон «Дар бораи самтҳои асосии сиёсати дохилӣ ва хориҷии ҷумҳурӣ»  
23.12.2022, шаҳри Душанбе. <http://www.president.tj/node/29823>
112. Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон мухтарам Эмомалӣ Раҳмон «Дар бораи самтҳои асосии сиёсати дохилӣ ва хориҷии ҷумҳурӣ»  
28.12.2023, шаҳри Душанбе. <http://www.president.tj/node/32191>
113. Партовоов Ф.Ш. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у воспитанников интерната. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Душанбе, 2010. - 22 с.
114. Педагогика. Под ред. В.В. Белорусовой и И.Н. Решетень.: «Физкультура и спорт», 2008.
115. Петрова, Н.Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы /Н.Ф.Петрова //МНКО.2013. №6 (43).
116. Пособие для учащихся 7-х классов общеобразовательных учебных заведений - «Здоровый образ жизни» / авторы Т. Воронцова, В. Пономаренко, И. Каримова, Ф. Шарипов, Н. Касимова, Б. Кодиров и др. - Душанбе: «Полиграф Групп», 2008.
117. Пособие для учащихся 8-х классов общеобразовательных учебных

- заведений - «Здоровый образ жизни» / авторы Т. Воронцова, В. Пономаренко, И. Каримова, Ф. Шарипов, Н. Касимова, Б. Кодиров и др. - Душанбе: «Полиграф Групп», 2008.
118. Пособие для учащихся 9-х классов общеобразовательных учебных заведений - «Здоровый образ жизни» / авторы Т. Воронцова, В. Пономаренко, И. Каримова, Ф. Шарипов, Н. Касимова, Б. Кодиров и др. - Душанбе: «Полиграф Групп», 2008.
119. Попова, Э.С. Педагогические условия формирования здорового образа жизни / Э.С. Попова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова // Успехи современного естествознания. - 2013. - № 10. - С. 213-213.
120. Пономарева Л.И. Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста в условиях модернизации образования [электронный ресурс] / Л.И. Пономарева. - Режим доступа: <http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2013/2013-3-2.pdf>.
121. Рахимзода Х. Влияние социальных институтов воспитания на подготовку старшеклассников к семейной жизни : Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 : Душанбе, 2002. - 324 с.
122. Рахимзода Х. Барномаи тарзи ҳаёти солим барои синфҳои 5-11. – Душанбе, 2007.
123. Раҳимзода Х., Муҳаммадиева С.М. Тарзи ҳаёти солим (Здоровый образ жизни) / Дастур барои муаллим - Душанбе, 2004.
124. Раҳимов, Х. Нуров А. Педагогика / Х. Раҳимов, А. Нуров [Матн]. - Душанбе: Хумо, 2007. - 447 с.
125. Раҳмон, Э. Суханронӣ ба муносибати Рӯзи дониш дар Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон / Э. Раҳмон. - Душанбе, 01.09.2018.
126. Руководство по обучению воспитателей дошкольных образовательных организаций. – Б.: «Сурет басма солону», 2006.
127. Сангинов, Б.К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений Республики Таджикистан: автореф. дисс. на соиск.уч.ст.канд.пед.наук.-

Душанбе, 2019.-27с.

128. Сафаров Ш.А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр (на материале I-IV классов общеобразовательных школ) : диссертация... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Душанбе, 2007. 211 с.
129. Сафаров Ш., Губанова Л. Бозиҳои серҳаракат барои ҳар рӯз. /Дастури таълимӣ. – Душанбе, 2012. 65с.
130. Седых Нина Викторовна. Педагогическая система формирования основ здорового образа жизни детей в дошкольных образовательных учреждениях : Автореф... д-ра пед. наук : 13.00.04 Волгоград, 2006. 53 с.
131. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии:учебное пособие/Г.К.Селевко.-М., Народное образование,1998.-234с.
132. Смирнов, И.Н. Здоровье человека: новые условия новые требования /И.Н.Смирнов //Общественные науки и здравоохранение. - М.: Наука,1987.-С.17-32.
133. Спирина И.К. Методика формирования физической готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе : Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 : Волгоград, 2000. 25 с.
134. Стандарти таҳсилоти томақтабӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе,2015.
135. Стратегияи миллии рушди маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030. Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 29 сентябри соли 2020, №526.
136. Сулаймонӣ С. Донишномаи педагогикаи навин / С. Сулаймонӣ [Матн]. - Душанбе: Ирфон, 2009. - 800 с.
137. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков/ А.Г. Сухарев.-М.:Медицина,2000.-321с.
138. Сухарев А.П. Научные основы концепции укрепления здоровья

- детей и подростков. //Гигиена и санитария. - 2000. - № 3. - С. 43-44.
139. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Киев, 1974.
140. Тарбияи кӯдаки солим. Мураттибон Турғунова З.К., Мансурова В.Ш.. Дастури методӣ барои кормандони муассисаҳои томақтабӣ ва падару модарон. –Душанбе, 2008.-80с.
141. Тарзи ҳаёти солим. Дастур барои омӯзгорони синфҳои 7-9-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе, 2008. -192с.
142. Ушинский, К.Д. Избр. соч. в 2-х томах. Т. 1 /К.Д.Ушинский.- М.,1974.
143. Суханронии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар вохурӣ бо олимони кишвар, 18.03.2020, шаҳри Душанбе <http://www.president.tj/node/22643>
144. Унсуролмаолии Кайковус. Қобуснома. // Таҳия, пешгуфтор ва тавзеҳоти Мирзо Муллоаҳмад ва Меҳрӣ Шарофова. Душанбе, «Маориф», 2016, - 240 с.
145. Урокова И.Г. Коммуникативная игровая деятельность как средство формирования валеологического сознания школьников. Диссерт. на соиск.ученой степени канд.пед.наук.13.00.01. Душанбе, 2012. 181с.
146. Фарҳанги забони тоҷикӣ. Иборат аз ду ҷилд. Нашриёти “Советская энциклопедия”. М., 1969.
147. Фарҳанги тоҷикӣ ва русӣ. Ҷилди I ва II. Иборат аз 65 000 калима ва ибора. Душанбе, 2004.
148. Формирование здорового образа жизни молодежи. - М.: Медицина, 1988. - С. 76-101.
149. Формирование здорового образа жизни ребенка в семье. /Под ред. Васильевой Т.П., Ждановой Л.А. - Иваново, 1992.
150. Ходырева Н.В. Психологический аспект формирования здорового образа жизни / Под ред. Никифорова Г.С.: Учебное пособие для высш. учеб. заведений. - СПб., 1991. - 487 с.

151. Чумаков, Б. Н. Валеология/Б.Н.Чумаков.-М.:РПА,1997.-246с.
152. Шарипов В.Д. Педагогические условия формирования физических способностей школьников на основе спортивных игр: автореф. дисс. на соиск.уч.ст.канд.пед.наук.-Душанбе, 2020.26с.
153. Шарифзода,Ф., Файзалиев, Ч. Ҳикмати афкори педагогии ниёгон.- Душанбе: «Ирфон», 2012.-402с.
154. Шарифзода Ф. Актуальные проблемы современной педагогики. Книга 1 / Ф. Шарифзода [Текст]. - Душанбе: Ирфон, 2009. - 459 с.
155. Шарифзода Ф. Педагогика: назарияи инсонофар ва фарҳанги ҷомеа / Ф. Шарифзода // Мух.масъул С. Сулаймонӣ; АТТ [Матн]. - Душанбе, 2010. - 544 с.
156. Шарифзода Ф., Каримова И., Сулаймонӣ С., Булбулов Ч. Педагогикаи ибтикорӣ / Ф. Шарифзода, И. Каримова, С. Сулаймонӣ, Ч. Булбулов [Матн]. - Душанбе: Ирфон, 2013. - 544 с.
157. Шаропов Ш.А. Инновационные процессы в образовании / Ш.А. Шарофов // Перспективы развития образования в Республике Таджикистан. Коллективная научная монография // Под ред. Ф.Ф. Шарипова [Матн]. - Душанбе: Ирфон, 2019. - С. 154 - 173.
158. Шарифзода Ф., Миралиев А. Педагогикаи умумӣ ва касбӣ. Душанбе, «Ирфон», 2012.
159. Щелованова Н.М., Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях: /Учебное пособие. – Москва: Медгиз, 1955.
160. Шестакова Т.Н., Логвина Т.Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников: пособие для педагогов и мед. работников.-Мн.: Полымя. 2000 - 176 с.
161. Шибкова, Д.З. Наука быть здоровым.Учебное пособие для учащихся/Д.З.Шибкова.-Челябинск:Юж.-Уральск, кн. из-во,1997.
162. Широкова, Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст]:учебное

- пособие/Г.А.Широкова.-Изд-во. Феникс ,2009.-222с.
163. Шишкина В.А. В детский сад за здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольное образования /В.А. Шишкина. - Мн.: Зорны верасень, 2006.
164. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни /В.Р.Шухатович //Энциклопедия социологии.-Мн.:Книжный Дом,2003.
165. Щедрина, А.Г. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни как основа валеологии и педагогики/А.Г.Щедрина.- Новосибирск, 1996.
166. Щуркова, Н.Е. Образ жизни, достойный человека, его формирование у школьника (Методическое пособие для педагогов школы) /Н.Е.Щуркова.- Смоленск,1995.
167. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах. Психологи Отечества. / Избранные психологические труды в 70 – ти томах. Издание 2–е, стереотипное. / Д. Б. Эльконин. – Москва – Воронеж: Институт практической психологии, 1997. – 342 с.
168. Эльконин Д.Б. Детская психология. М., 2007.
169. Ячменникова, Т. С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/Т.С.Ячменникова//Муниципальное образование: инновации и эксперимент.-2011.-№5.
170. /Сост. Е. В. Михеева [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3\\_2\\_6.htm](http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3_2_6.htm).
171. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population (англ.) //Circulation (англ.) русск. Lippincott Williams & Wilkins.
172. Kuanrong Li, Anika Hüsing, Rudolf Kaaks. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study//BMC Medicine. -2014-04-07.-Т. 12, вып. 1. - ISSN 1741-7015.
173. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population (англ.)//Circulation (англ.)русск.-Lippincott Williams &

Wilkins (англ.) русск., 2018-07-24. -Vol. 138, iss. 4. - ISSN 1524-4539  
0009-7322, 1524-4539.

174. Forbes, Andrew; Henley, Daniel; Henley, David (2013). 'Tacuinum Sanitatis' in:Health and Well Being: A Medieval Guide. Chiang Mai: Cognoscenti Books.
175. Wickersheimer, E. «Les Tacuini Sanitatis et leur traduction allemande par Michel Herr», Bibliothèque d'Humanisme et Renaissance 12
176. Forbes, Andrew; Henley, Daniel; Henley, David (2013). 'Tacuinum Sanitatis' in:Health and Well Being: A Medieval Guide. Chiang Mai: Cognoscenti Books.
177. Михеева Е.В. [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3\\_2\\_6.htm](http://www.orenipk.ru/kp/distant/do/metod/3_2_6.htm).

## **МУНДАРИЦАИ АСОСӢ ВА НАТИЧАӢОИ ТАӢҚИҚОТ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ШУДААНД:**

### **I. Мақолаҳои илмие, ки дар нашрияхои тақризии тавсиянамудаи ҚОА- и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон чоп шудаанд:**

1. Шарипова Н.Д. Таърихи экологии кӯдакони синни томақтабӣ мавриди шиносӣ бо табиати кишвар. /Н.Шарипова // Паёми Донишгоҳи омӯзгорӣ. 2018. № 4 (76). С.72-75. ISBN 2219-5408.

2. Шарипова Н.Д. Хусусиятҳои ташаккули тасавури кӯдакон дар бораи тарзи ҳаёти солим /Н.Шарипова // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. 2019. № 2 (31). С.44-48. ISSN 2222-9809.

3. Шарипова Н.Д. Роҳҳои босамари баландбардории сифати таълим тавассути ҷорисозии таҷрибаи пешқадами педагогӣ /Л.Иматова, Н.Шарипова// Паёми Донишгоҳи милли. 2019. № 10. Қ.2. С. 182-187. ISBN 2074-1847.

4. Шарифзода Н. Метод ва усулҳои мӯътадилсозии ҳолати эмотсионалӣ дар кӯдакон /Л.Иматова, Н.Шарифзода //Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. 2020. № 1 (29). С.27-31. ISBN 2617-5620.

5. Шарифзода Н., Мирхонова Н. Ташаккули лаёқат ва истеъдод дар кӯдакони синни томактабӣ. /Н.Шарифзода [Фишурда] //Паёми Пажӯҳишгоҳи рушди маориф. 2022. №1 (37). С.83-90. ISBN 2617-5620.

## **II. Монография, дастурҳои таълимӣ-методӣ:**

6. Шарипова Н.Д. Равоншиноси муассисаи томактабӣ : Дастури таълимӣ. –Душанбе: Типогр.Бебок. 2018.- 103 с.

## **III. Маводи дар маҷмуаи маводи конференсия ва дигар нашрияҳо интишоргардида:**

7. Шарипова Н.Д. Барномаҳои таълимии ба мактаб омода кардани кӯдакон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. /Маҷаллаи байналмилалӣ илмӣ-амалии «Global Science and Innovation 2019: Осиёи Марказӣ. Нур-Султон, 2019. С.360-363. (дар ҳаммуаллифӣ)

8. Шарипова Н. Ташаккули омодагии касбӣ ба идоракунии раванди таълиму тарбия //Маводи конференсияи илмӣ-амалии ҷумҳуриявӣ «Педагогикаи халқӣ ва таҳсилоти муосир: анъана, таҷриба ва инноватсия //– Душанбе, 2019. – С.81-84.

9. Шарипова Н.Д. Истифодаи фолклор дар ташаккули донишҳои валеологии кӯдакони синни томактабӣ ///Материалҳои Конфронси байналмилалӣ илмӣ-амалии «Масъалаҳои мубрами таълим ва омӯзиши забонҳо дар таълими муосири бисёрфарҳангӣ ва бисёрзабона» (26-27.1018). – Душанбе, 2019. – С.227-230.

11. Шарипова Н.Д. Моҳияти таъсири оила ва муассисаҳои таълимии томактабӣ дар ташаккулёбии асосҳои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синну соли калони томактабӣ //Маводи конфронси ҷумҳуриявӣ «Муносибати навин ба тақмили мазмуни таҳсилоти томактабӣ дар шароити муосир» (дар партави Паёми Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ, Пешвои миллат, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон аз 26.12.2019).-Душанбе, 2019. С.59-63.

10. Шарипова Н.Д. Ташаккули омодагии касбии мутахассиси таҳсилоти томактабӣ ба идоракунии раванди таълиму тарбия //Маводи конфронси ҷумҳуриявӣ //Педагогикаи халқӣ ва таҳсилоти муосир: анъана, таҷриба ва инноватсия – Душанбе, 2019. – С.81-84.

11. Шарипова Н.Д. Хусусиятҳои ташаккули тасаввуроти кӯдакони синни томактабӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим. //Тарбияи томактабӣ: амалия, анъана ва навоарӣ //Материалҳои конфронси ҷумҳуриявӣ илмию амалӣ ( Бахшида ба 50 солагии таъсиси кафедраи назария ва методологияи тарбияи томактабӣ. – Душанбе, 2019. – С.46- 51.

12. Шарипова Н. Робитаи мутақобилаи муассисаҳои таълимии томактабӣ ва оила дар ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим // Педагогикаи халқӣ ва маорифи муосир: анъана, таҷриба ва навоарӣ // Маводҳои Конференсияи илмию амалии ҷумҳуриявӣ. – Душанбе, 2019. – С.101-103.

13. Шарифзода Н.Д. Тарбияи экологии кӯдакон мавриди шиносӣ бо табиати диёр //Маводи конфронси илмӣ-назариявӣ ҷумҳуриявӣ дар мавзӯи «Рушди таҳсилоти томактабӣ дар 30 соли Истиқлолият». Душанбе, 2021. - С.85-88.

14. Шарифзода Н. Махсусиятҳои таълим дар муассисаҳои томактабӣ. /Маводи Конференсияи ҷумҳуриявӣ илмию амалӣ «Таҳқиқоти педагогӣ: мушкилот ва дурнамои он дар замони муосир». - Душанбе, 2021. с.67-72.

15. Шарифзода Н. Инкишофи ҳисмонӣ ва нигоҳдошти саломатии кӯдакони синни 4-7 сола дар МТТ. /Маҷмуаи конференсияи байналмилалӣ «Масъалаҳои мубрами назария ва амалияи тадқиқоти педагогӣ: дурнамои инкишофи он дар замони муосир» –Душанбе, 2023. С.330-333.

## ЗАМИМАИ 1.

### ДАСТУРАМАЛ БАРОИ МУРАББӢ

1. Сана ва муҳлати кор.
1. Вазъи саломатӣ, хоб, иштиҳо ва табъи кӯдакон.
2. Навоварӣ дар рафтор ва инкишофи кӯдакон.
4. Вайроншавии тартиботи ҳаёти гурӯҳ (дар речаи рӯз ва дар машғулиятҳо).
5. Мушкилиҳо дар фаъолияти мураббӣ.
6. Қайдҳо оид ба иҷрои таъиноти тиббӣ ва педагогӣ.
7. Эзоҳ.

#### Шакли рӯзнома:

№ т/р	Ному насаби кӯдак	Санаи таваллуд	Сину сол моҳи соли чорӣ	Натиҷаҳои азназаргазаронии пагоҳирӯзӣ					Маълумоти волидон оид ба вазъи кӯдак дар хона	Тавсияи тиббӣ	Мушоҳидаи мураббӣ	Эзоҳ
				Ҳолати пӯст	Гулӯ	Педикулез	Ҳарорат (t)	Ихроч				

Қисмҳои якум, дуум, сеюм ва чорум як маротиба дар давоми моҳ аз тарафи мураббӣ пур карда мешаванд. Қисмҳои панҷум, шашум, ҳафтум ва ҳаштум ҳаррӯз, ҳангоми қабули кӯдакон ва қисми нӯҳум – ҳангоми ба хона рафтани кӯдакон пур қадан ҳатмист.

Корманди тиб ва таълимдиҳанда дар қисмҳои ҳафтум ва ҳаштум ҳангоми азназаргузаронии гурӯҳ қайдҳои худро менависанд. Рӯзнома худ дафтари ду варақа (қабата) мебошад.

Дастурамал барои мураббӣ барои гузаронидани азназаргузаронии пагоҳирӯзӣ дар варақи аввал навишта мешавад.

Дар варақаи якум қисмҳои панҷум ва дар варақаи дуум аз шашум то нӯҳум ҷойгир карда мешаванд. Дар як моҳ як маротиба рӯйхати

кӯдакон ва номгӯи ҳамаи қисмҳо аз сари нав навишта мешавад. Баъдан, варақаҳои кӯтоҳшударо ба миқдори рӯзҳои кори давоми моҳ баробар тартиб дода мешавад. Варақаҳоро тарзе мебуранд, ки аз тарафи чап ба рост аз боло рӯйхати ҳамаи кӯдакон ва номгӯи ҳамаи қисмҳо намоён бошад.

Дар давраи ташкилкунии гурӯҳ дар рӯзнома қисми навро, ки мутобиқшавии кӯдаконро ба шароитҳои нав инъикос менамояд ва он хоб, иштиҳо таъб ва рафтори кӯдакро дар бар дорад, ҷойгир намудан мумкин аст.

Азназаргузаронии пагоҳирӯзии ҳаррӯзаи кӯдакон бояд чунин ташкил карда шавад.

Ҳангоми қабули кӯдакон азназаргузаронии ҳаррӯзаро мураббӣ дар бинои хуб равшан кардашуда, бо риояи қоидаҳои муайян ташкил менамояд. То ки азназаргузаронии кӯдакон ба мураббӣ қулай гардад, дар хонаи қабул (қабулгоҳ) лавозимотҳои зарурӣ мавҷуданд: миз, дафтари мушоҳидаи кӯдакон, ҳароратсанҷ 10-то ва таҷҳизотҳо барои шпателҳои тоза ва истифодашуда.

**Доир ба ин боб мавзӯҳои зерин омӯхта мешаванд:**

Машғулияти 1. Аҳамияти об. Манбаъҳои об дар табиат.

Бо назардошти аҳамияти калон доштани об дар ҳаёти инсонҳо ба таври намуна таҳияи методии ин мавзӯро пешкаши омӯзгорон менамоем.

Мавзӯ: Аҳамияти об дар ҳаёти табиат.

Мақсади дарс: Шиносоии хонандагон ба паҳншавии об дар табиат ва аҳамияти он барои организмҳои зинда, аз ҷумла инсон. Дар ин маврид ба хонандагон шинос намудани вожаҳои: лӯлаҳои обгузар (водопровод), чоҳ, обанбор, бемаза, шӯр шарҳ дода мешавад.

Таҷҳизот: об дар истакон, расмҳои тасвири обанборҳо.

Лаҳзаҳои асосии кор

1. Муайян кардани фаҳмишҳои кӯдакон дар бораи манбаъҳои паҳншавии об дар табиат, аҳамияти об барои инсон ва умуман табиат.

2. Баъд расм овозон карда шуда, фаҳмишҳои хонандагон оид ба паҳншавии об дар табиат ва аҳамияти он барои табиати ғайризинда муайян ва аниқ карда мешавад. Дар нутқи кӯдакон калимаҳои гуногун, ки обанборҳои зиёдро ифода мекунанд, дохил карда мешавад: дарё, дарёча, ҳавз, баҳр.

3. Оби дар истакон бударо намоиш дода, дар бораи аҳамияти об аз рӯи саволҳои тахминии зерин бо хонандагон омӯзгор сӯҳбат ташкил менамояд: Обро аз кучо мегирем? Аз кучо ба қубури обгузари мо об омад? Мазаи оби дарё, ҳавз ва баҳрҳо чӣ гуна аст? ( бемаза ё шӯр )? Об барои чӣ лозим аст?

Барои ба саволи охирин ҷавоби дуруст ёфтани китобчаҳо ва дигар воситаҳои дастрасбударо истифода бурдан мумкин аст.

Сӯҳбат ва фаҳмондадихи характери озод ва шиносӣ дорад.

**Кӣ зудтар? (Гир-гиракон)**

Дар мобайни майдон давра кашида мешавад. Ду ва ё се нафар барандагон интихоб мегарданд. Онҳо дар миёни давра қарор мегиранд, бозингарони боқимонда дар беруни хати давра ҷойгир мешаванд. Бо ҳисоби «як, ду, се» бозингарон ба дохили давра ворид шуда, тез тоб меҳӯранд ва аз давра берун мешаванд. Дар ин ҳолат барандагон аз давра берун нашуда, кӯшиш менамоянд, ки нафареро аз онҳо дастгир кунанд.

Агар ба барандагон муяссар шавад, ки нафареро дастгир намоянд, он нафар бо барандагон дар дохили давра боқӣ монда, вай низ дар доштани нафарони дигар ба онҳо кӯмак менамояд. Бозӣ то он даме идома меёбад, ки қисмати зиёди бозингарон дастгир карда шаванд. Нафарони дастгирношуда бозингарони беҳтарин шуморида мешаванд.

Қоидаи бозӣ. Барандагон ҳаққи дастгир кардани бозингаронро берун аз хати давра надоранд.

**Аспакбозӣ**

Бозингарон бачаҳои хурди синну соли мактабӣ буда, бозӣ дар майдонҳои васеъ ё саҳро баргузор мегардад. Шумораи бозингарон аз 6 то 20 нафарро ташкил медиҳад. Дар бозии мазкур барои ҳар бозингар ҳодаҳои 1,5 – 2 метр ва инчунин бандҳои кӯтоҳ лозим мегардад.

Тасвир. Бозингарон ба ду гуруҳи баробар тақсим шуда, дар хати оғоз (старт) меистанд. Дар тарафи дигари майдон хати баробар (параллел) дар масофаи 25-50 метр марра (финиш) муайян шудааст. Ҳаками бозӣ дар чоркунҷаи фармондиҳӣ меистад. Роҳбари гуруҳҳо (сармирон) ба ҳар бозингар ҳода («аспак») ва банд медиҳад.

Бозингарон ба ҷӯб (ҳодаҳо) чун асп савор шуда, бо дасти чап нӯги ҳода ва бо дасти рост банд (шамоиلى қамчин)-ро медорад. Бо садои ҳакам «аспсаворон»: «Чу-чу!»-гӯён бо аспакҳо сӯи марра медаванд. Дартозомадагон ба назди роҳбари бозӣ мерасанд. Ҳамон гуруҳе ғолиб доништа мешавад, ки аъзоёни дастаашон пурра ҷамъ шаванд. Бозӣ

якчанд бор такрор карда мешавад. Ҳамон команда дар охир ғолиб доништа мешавад, ки якчанд бор пеш омада бошад.

Қоидаи бозӣ. 1. Бе фармон дав оғоз намешавад. Шахс ё гуруҳе, ки қоидаро риоя намекунад, аз бозӣ бароварда мешавад.

2. Ҳангоми давидан бояд ба якдигар ҳалал нарасонанд ё монеъи дав нагарданд.

3. Баъди эълони натиҷаҳо ҳама ба хати оғоз чамъ мешаванд.

4. Ҳаракати гуруҳҳо мувофиқи қоида: бо дав, бо ҳолати дартоз-чорхез, бо пойҳои рости чап иҷро карда мешавад.

**Машғулияти тарбияи ҷисмонӣ**

Мундариҷаи барномавӣ. Дар тахтаи моил роҳравӣ ва давиданро ёд додан. Гаваккашон ба тахтаи моил баромаданро машқ кардан.

Тайёр намудани воситаҳо. 3 тахтаро дар тахтаи сеюми девори гимнастикӣ маҳкам кардан. Ресмон.

**Қисми I.** Роҳравӣ. Бо қадамҳои васеъ роҳ рафтан. Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония (200 м). Дар ин вақт бачаҳо 2 маротиба 10—12 сониягӣ қадамҳоро васеъ монда медаванд. Роҳравӣ 3—4 маротиба нафаси чуқур баровардан. Дар 3 қатор саф кашидан.

**Қисми II. Машқҳои инкишофи умумӣ.**

1.[- а.: 1 — дастҳо ба тарафҳо; 2 — дастҳоро боло кардан; 3 — дастҳо ба тарафҳо; 4 — ҳ- а. (5—6 маротиба).

2.[. а.: дастҳоро ба китфҳо бурдан. 1 — дастҳоро ба тарафҳо паҳн кардан; 2 — ҳ- а. (6—8 маротиба).

3.[- а.: дастҳоро ба миён гирифтан. 1 — часта дастҳоро боло кардан; 2 — ҳам шуда дастҳоро бо нӯги пой расонидан (6—8 маротиба).

4.[- а.: пойҳоро баробари васегии китфҳо гузошта, дастҳоро боло кардан. 1 — ба тарафи рост ҳам шудан; 2 — ҳ- а.у 3—4 — ҳамин машқро ба дигар тараф иҷро кардан (6—8 маротиба).

5. [. а.: дастҳоро ба миён гирифтан. Бо ҳар ду пой часту- хез кардан (16—20 маротиба).

**Ҳаракатҳои асосӣ.**

1.Давидан аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Бачаҳо ба назди тахтаҳо омада истода ба 3 қатор саф мекашанд.

Бачаҳо аввал қадамҳоро васеъ монда аз болои тахта роҳ мераванд (1—2 маротиба), сипас (3—4 маротиба) медаванд ва бо девори гимнастикӣ қадамҳоро паси ҳам гузошта мефароянд. Бачаи дигар ба иҷрои машқ ҳамон вақт шуруъ менамоянд, ки нафари аз вай пештар ба девори гимнастикӣ гузашта бошад. Дар як қатор саф кашидан.

**2.Давидан** аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Бачаҳо боз аз нав ба назди девори гимнастикӣ омада дар 3 қатор саф мекашанд. Мураббӣ бо ёрии бачаҳо моилии тахтаро зиёдтар мекунад. Онро дар тахтаи чорум ва ё панҷум маҳкам мекунад.

Бачаҳо паси ҳам гаваккашон ба тахта баромада воситаи девори гимнастикӣ ба поён мефароянд (4—5 маротиба).

Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония (200 м). Роҳравӣ.

**Бозӣ «Дастгир кардан»** (ба машғулияти 12 гуруҳи синну соли миёна нигаред).

**Қисми III.** Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония.

### **Машғулияти тарбияи ҷисмонӣ**

Мундариҷаи барномавӣ. Аз байни чанбарак гузаштанро ёд додан. Аз ҷой аз болои ашёҳои на он қадар баланд ҷаҳиданро машқ кардан.

Тайёр намудани воситаҳо. Чанбарак барои ҳамаи бачаҳо. 8—10 кубики 10—15 см баландӣ доштаро дар як тарафи майдонча ҷуфт-ҷуфт гузошта, дар болои онҳо ҷӯбҳои гимнастикиро мондан.

**Қисми I.** Роҳравӣ. Бо нӯг ва кафи пой роҳ рафтан Давидан аз, рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония (200 м). Роҳравӣ 3—4 маротиба нафаси чуқур баровардан. Дар 3 қатор саф кашидан.

**Қ и с м и 11. Машиқҳои инкишофи умумӣ (ба машғулияти 1 нигаред).**

#### **Ҳаракатҳои асосӣ.**

1. Давидан аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Роҳравӣ. Дар рафти он чанбаракҳоро гирифта дар давра саф кашидан.

Бачаҳо ба дохили чанбаракҳо даромада онро аз боло мепӯшанд (1.5 маротиба), кӯшиш мекунанд, ки ба он нарасанд. Роҳравӣ. Дар рафти он чанбаракҳоро гузоштан.

2. Давидан аз рӯи суръати миёна 45 сония (100 м). Роҳравӣ.

Бачаҳо пойҳоро қат карда аз болои ҷӯбҳои гимнастикӣ дар болои кубикҳо мондашуда ҷаҳида нарм ба замин фуруд меоянд (3—4 маротиба).

Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония (200 м). Роҳравӣ. **Машиқи бозишакл «Дастатро ба тӯб расон».** Бачаҳо дар 3—4 давра саф мекашанд. Дар ҳар давра баранда меистад. Бачаҳо тӯбро ба якдигар ҳаво медиҳанд. Баранда кӯшиш мекунад, ки дасташро ба тӯб расонад. Агар вай дасташро ба тӯб расонад, пас бачаи тӯбро ҳаво дода баранда шуда, барандаи бозӣ дар давра меистад.

**Қисми III.** Давидан аз рӯи суръати паст 2 дақиқаю 35 сония (200 м). Роҳравӣ. Машқҳои нафасгирӣ ва нафасбарорӣ