

BOSHLANG'ICH SINFLARDA DARS DAN TASHQARI PAYTLARDA SALOMATLIKNI TEJAYDIGAN TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Mo'minova Madinaxon Karimovna

Marg'ilon shahar 13-maktab o'qituvchisi

Tel: +998 91 664 16 04

Annotatsiya: Bu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatliklarini tejaydigan texnologiyalar va ularning samarasi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: innovatsiya, metod, interfaol o'yinlar, ta'lim elementlari.

Salomatlikni tejaydigan texnologiyalar sinf faoliyatida ham, darsdan tashqari mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi. Bugungi kundagi boshlang'ich sinf o'qituvchilarining vazifasi bolaga sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashning turli xil texnika va usullarini o'rgatishdir, shunda ular keyinchalik yuqori sinflarga o'tganlarida, o'rgatilgan texnologiyalarni mustaqil ravishda qo'llashlari mumkin.¹

Darslarda turli xil qiziqarli jismoniy mashqlar, gimnastika, "qo'shiq" tovushlari va boshqa ko'p narsalardan foydalanish kerak.

Matematikada

Muammoni hal qilish

Anvar bayramda 6 ta tort, Shirin esa 2 ta kam yedi. Ikkalasi ham nechta tort yedi?

(bolalar qisqacha eslatma tuzadilar va muammoning yechimini yozadilar)

Shuncha keklarni yeyish mumkinmi? Nega?

- Qanday qoidaga amal qilish kerak? (Sog'lom ovqatlanish)

O'qish darsida

To'g'ri hayot va sog'liq haqida xulosalar bilan o'qilgan narsalarni o'qish va muhokama qilish. Bolalar ertaklarni o'qishni yaxshi ko'radilar, ularning ko'pchiligi sog'lom turmush tarzi, xavfsiz xulq-atvor haqida umumiy xulosalar chiqarishga imkon beradi.²

Misol uchun rus xalq ertagidan "Alyonushka va Ivanushka"ni olsak:

Ichimlik uchun faqat toza suvdan foydalanish lozim. Ko'lmakdagi suv toza bo'lishi mumkin emas, suvni qaynatib ichish kerak.

Agar suv tiniq, chiroyli bo'lsa, u toza hisoblanadi?

Yo'q. Unda ko'zga ko'rinmaydigan tirik organizmlar, ichak kasalliklarini keltirib chiqaradigan mikroblar bo'lishi mumkin.³

Barmoqlarni massaj qilsih, barmoqlarni yozma ishlarga tayyorlaydi. Quyidagi o'qituvchi tomonidan yetkaziladigan ishlar bayoni beriladi:

Bir, ikki, uch, to'rt, besh.

(Biz bosh barmog'imizdan boshlab barmoqlarni birma-bira aylantiramiz.)

(Barcha barmoqlarni bir-biriga ritmik ravishda aylantiramiz.)

Bir, ikki, uch, to'rt, besh.

(Kichik barmoqdan boshlab navbatma-navbat keng tarqalgan barmoqlarni mushtga siqib chiqamiz.)

Qo'llarni qattiq ishqalaymiz

¹ T. G'afforova. "Boshlang'ich ta'limda zamonaviy pedtexnologiyalar". "Tafakkur" nashriyoti. Toshkent – 2011. B. 47.

² Хижнякова О. Н. Современные образовательные технологии в начальной школе. – С. 2006. С. 21.

³ <https://urok.1sept.ru/articles/626260>

(Kaftlaringizni ishqalab, har bir barmog'ingizni tagidan ushlaysiz va aylanish harakati bilan har bir barmoqchining uchiga yetib borasiz.)

Har bir barmoqni salom aytib torta boshlaysiz.

Keyin qo'llarni yuvamiz

Xulosa

Yuqoridagi barcha texnikalar, darsda va darsdan keyingi soatlarda qo'llaniladigan yangi texnologiyalar bolaning ijodiy mehnat qilishiga imkon yaratadi, qiziquvchanligini rivojlantirishga hissa qo'shadi, faollikni oshiradi, quvonch keltiradi, bolada bilim olishga intilishni shakllantiradi.

Ta'lim va o'quv jarayonida sog'liqni saqlashni tejaydigan texnologiyalardan kompleks foydalanish kichik yoshdagi o'quvchilarning charchoqlarini kamaytirish, hissiy kayfiyatini yaxshilash va samaradorligini oshirishga yordam beradi va bu, o'z navbatida, ularning salomatligini saqlash va mustahkamlashga muhim hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda: "Bolani aqlli va zukko qilish uchun uni kuchli va sog'lom qilish darkor".

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. T. G'afforova. "Boshlang'ich ta'limda zamonaviy pedtexnologiyalar".
2. "Tafakkur" nashriyoti. Toshkent – 2011.
3. Хижнякова О. Н. Современные образовательные технологии в начальной школе. – С. 2006.
4. Ягодко Л.И. Использование технологии проблемного обучения в начальной школе /Л.И. Ягодко// Начальная школа плюс до и после. – 2010. – №1. – С.36-38
5. <https://urok.1sept.ru/articles/626260>
6. Андреев О. Ролевая игра: как ее спланировать, организовать и подвести итоги /О. Андреева// Школьное планирование. – 2010. – №2. – С.107-114