



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№3(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 170 sahifa,
16-mart, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Katta guruh tarbiyalanuvchilarida kasb haqidagi dastlabki tasavvurlarni shakllantirish metodikasini innovatsion ekotizim sharoitida takomillashtirish	18
Uralova Fotima Baxtiyor qizi	
Malakali sportchilarning kommunikativ qobiliyatlarini takomillashtirishda sotsiologik yondashuv (gandbolchilar misolida).....	23
G. A. Valiyeva	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida motor alaliyali bolalarni ruhiy va nutqiy rivojlantirish usullari	27
Suyunova Surayyo Ulash qizi	
Sog'lom bola ekotizimining asoslari: ovqatlanish, immunitet va rivojlanish	31
Israilova Xusnida Adilovna	
Mobil ilovalar yordamida mustaqil o'qishni rivojlantirish	37
Raximova Feruza Najmiddinova	
Biologiya darslarida muammoli ta'lim texnologiyasini qo'llash orqali mantiqiy fikrlashni rivojlantirish	42
Dauekeeva Gulistan Orinbaevna	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari	46
Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna	
Velosiped haydashning afzalliklari.....	49
Raxmonova Go'zal Bobir qizi	
Компетентностный подход как стратегическая основа модернизации образования и его реализация в преподавании русского языка как иностранного в Узбекистане	54
Мирзакбарова Севда Бахиддиновна	
Umumta'lim maktablarida texnologiya fani mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari va metodlari.....	58
Ziyamova Gulbaxor Tulabayevna	
Типы аббревиации в русском и узбекском языках: сравнительно-типологический анализ.....	62
Рахмонова Бахтигул Пайзилловна	
Maktabgacha ta'limda nutqni rivojlantirish jarayonida didaktik o'yinlardan foydalanish metodikasi	65
Abidjonova Mushtariybonu Qobiljon qizi	
Tarbiyaviy tadbirlarni samarali tashkil etishda maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalarning o'zaro hamkorlik masalalari.....	71
Sanayeva Surayyo Bobonazarovna, Jabborova Shaxina G'affor qizi	
Qadriyatli yondashuv asosida talabalarni ma'naviy-axloqiy tarbiyalash mexanizmlarini takomillashtirish ..	76
G'aybullayev Quvonchbek G'olibovich	
Maktab o'quvchilarida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining psixologik tahlili	83
Ismoilova N. Z.	
Yoshlar ma'naviyatini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o'rni.....	87
Karshiyev Jaxongir Abdirayimovich	
Funksional savodxonlikni rivojlantirishda o'qish savodxonligining o'rni va ahamiyati	91
Xatamova Munisa Mamadulla qizi	
Transformatsiyalash tizimi asosida o'quvchilarning loyihalash kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligi	95
Jurayeva Zulayxo Islomovna	
Zamonaviy boshqaruv nazariyalarida rahbar muloqoti (transformatsion, kommunikativ va ishtirokchi boshqaruv yondashuvlari asosida).....	102
Islamova Difuza Dilshodovna	



Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida pedagogik kompetentlikni tabaqalashgan yondashuv asosida rivojlantirish mazmuni	107
Begmatova Nasiba Mengnarovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'limda subyektlar faoliyatini o'rgatish metodikasi	112
Dilshodov Abrorjon Dilshodjon o'g'li	
Pre-Reading Activities to Enhance Foreign Language Reading Comprehension: Reading "The Adventures of Tom Sawyer" in 10–11 Grades	118
Djumaniyazova Zulfiya Kaliyevna	
Nutq aktlarini o'rgatishda autentik materiallardan foydalanishning metodik imkoniyatlari (filologik yo'nalish talabalari misolida)	122
Fayzulloeva Chevar G'ayrat qizi	
Yangi O'zbekistonda talaba-yoshlarni milliy yuksaltirishda jadid-marifatparvarlari ilgari surgan g'oyalarning o'rni va roli	125
Mamadaliyev Abduvoxid Maxsitaliyevich	
Gimnastikaning O'zbekistonga kirib kelish va rivojlanish tarixi	128
N. Q. Mamasidova	
Uglevodorodlar tarkibini aniqlashda massa ulushiga asoslangan reflektiv yondashuv (7-9-sinflar misolida)	131
Maxamadiyev Sharofiddin Jumaboyevich, Smanova Zulayxo Asanaliyevna	
Screencasting materiallarini yaratish va ularni o'quv jarayonida qo'llash	134
Maxmudova Dilfuza Meliyevna, Ergashov Niyozxon Ilyozxon o'g'li	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda so'z shakllanishini psixolingvistik asoslari	137
Moxirabonu G'aniyeva Adxam qizi	
Maktabgacha ta'limdagi muammolar va yechimlar: o'zbekiston respublikasi tajribasi	140
N. Sh. Miryusupova	
Interaktiv kartografik resurslar va ularning ta'lim jarayonida qo'llanilishining didaktik, kognitiv hamda metodik asoslari	143
Olimova Aziza Abdullayevna	
Mentorlik tizimining tarixiy ildizlari va rivojlanish bosqichlari	147
Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna, Abdumannonova Durdonaxon Shuxratjon qizi	
Talabalarning psixologik holati va stress omillarining prokrastinatsiyaga ta'siri hamda mustaqil ta'lim faoliyatini qo'llab-quvvatlash usullari	150
Razakov Farxod Kuvondikovich, Rajabov Hikmat Toshevich	
Talabalarni stulda o'tirgan qiyofachi portreti ranglavhasini ishlashga o'rgatish metodikasi	154
Sadatov Chori Xolmuradovich	
Organik kimyo fanini o'qitishda teskari ta'lim va texnologiyalarning ahamiyati	158
Umrbekova Maftuna Ulug'bek qizi, Babanazarova Ayzada Omirbaevna, Abdulkakimova Gulziyba Ziyatdinovna	
Duduqlanishni bartaraf etishda kompleks metodlarini qo'llashning samaradorligi	162
Xasanova Barnoxon Abdusattor qizi	
Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning pedagogik kompetentligini takomillashtirish	165
Xolbozorova Nasiba Xolbozar qizi	
Проектирование персонализированных образовательных сценариев в дошкольном образовании средствами генеративного искусственного интеллекта	168
Пак Диана Александровна	

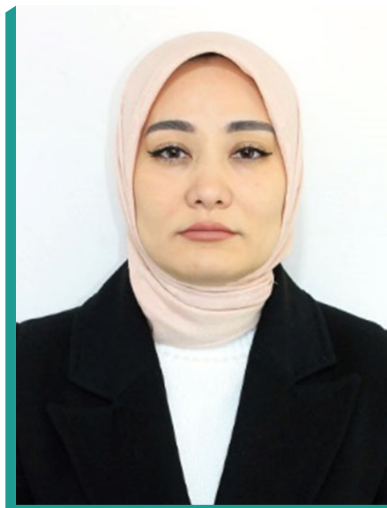


SOG'LOM BOLA EKOTIZIMINING ASOSLARI: OVQATLANISH, IMMUNITET VA RIVOJLANISH

Israilova Xusnida Adilovna

Qo'qon universiteti Andijon filiali

"Pedagogika va jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi



Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning immun tizimini mustahkamlash hamda konsentratsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda oila, maktabgacha ta'lim tashkiloti va tabiat o'rtasidagi hamkorlikka asoslangan yondashuvning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida zamonaviy oilalarda keng tarqalgan noto'g'ri ovqatlanish odatlari, sifatsiz shirinliklar hamda tez tayyor bo'ladigan taomlarning bolalar salomatligiga salbiy ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, raqamli qurilmalardan haddan tashqari foydalanish natijasida yuzaga kelayotgan qaramlik muammosi hamda uning oldini olish yo'llari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, bolalar immunitetini mustahkamlash hamda ularning diqqat va konsentratsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: immunitet ekotizimi, maktabgacha ta'lim, sog'lom ovqatlanish, konsentratsiya, onalar maktabi, sifatsiz shirinliklar, raqamli savodxonlik.

Abstract: This article analyzes the importance of an integrated approach based on the interaction between family, preschool educational institutions, and the natural environment in strengthening the immune system and developing concentration skills in preschool children. The study scientifically examines the negative impact of unhealthy dietary habits, low-quality sweets, and fast food products that are widely consumed in modern families on children's health. In addition, the issue of children's dependence on digital devices and possible ways to prevent this problem are discussed. The research findings indicate that developing a culture of healthy nutrition, strengthening children's immunity, and improving their concentration abilities require a comprehensive and systematic approach.

Key words: immune ecosystem, preschool education, healthy nutrition, concentration, mothers' school, low-quality sweets, digital literacy.

Аннотация: В данной статье анализируется значение комплексного подхода, основанного на взаимодействии семьи, дошкольной образовательной организации и природной среды, в укреплении иммунной системы и развитии концентрации внимания у детей дошкольного возраста. В исследовании научно обосновано негативное влияние распространённых в современных семьях неправильных пищевых привычек, некачественных сладостей и продуктов быстрого приготовления на здоровье детей. Также рассмотрена проблема зависимости детей от цифровых устройств и предложены возможные пути её профилактики. Результаты исследования показывают, что формирование культуры здорового питания, укрепление иммунитета и развитие концентрации внимания у детей требуют системного и комплексного подхода.

Ключевые слова: иммунная экосистема, дошкольное образование, здоровое питание, концентрация внимания, школа матерей, некачественные сладости, цифровая грамотность.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda bolalar salomatligini ta'minlash masalasi ko'p qirrali va kompleks yondashuvni talab etadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, butun dunyoda 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 22 foizdan ortig'i turli surunkali kasalliklarga moyillik kuzatiladigan guruhga kiradi. Bu holatning asosiy omillaridan biri sifatida ovqatlanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi hamda sog'lom turmush tarziga rioya qilish ko'nikmalarining sustligi ko'rsatiladi.

O'zbekiston Respublikasida ham bolalar salomatligini mustahkamlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Xususan, "Sog'lom ona va bola yili" – 2016 hamda "Sog'lom bola yili" – 2023 davlat dasturlari doirasida bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning to'g'ri ovqatlanishi va jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan qator tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmogda. Mazkur tashabbuslar bolalarda



sog'lom turmush tarzini shakllantirish, immun tizimini mustahkamlash hamda ularning har tomonlama barkamol rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, ayrim oilalarda bolalar ovqatlanish madaniyati va sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni yanada takomillashtirish zarurati mavjud. Shu sababli, maktabgacha ta'lim tashkilotlari bu borada muhim pedagogik va ijtimoiy muhit sifatida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari (MTT) oila va jamiyat o'rtasida samarali hamkorlikni ta'minlovchi muhim institut bo'lib, bolalarning jismoniy, intellektual va ijtimoiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

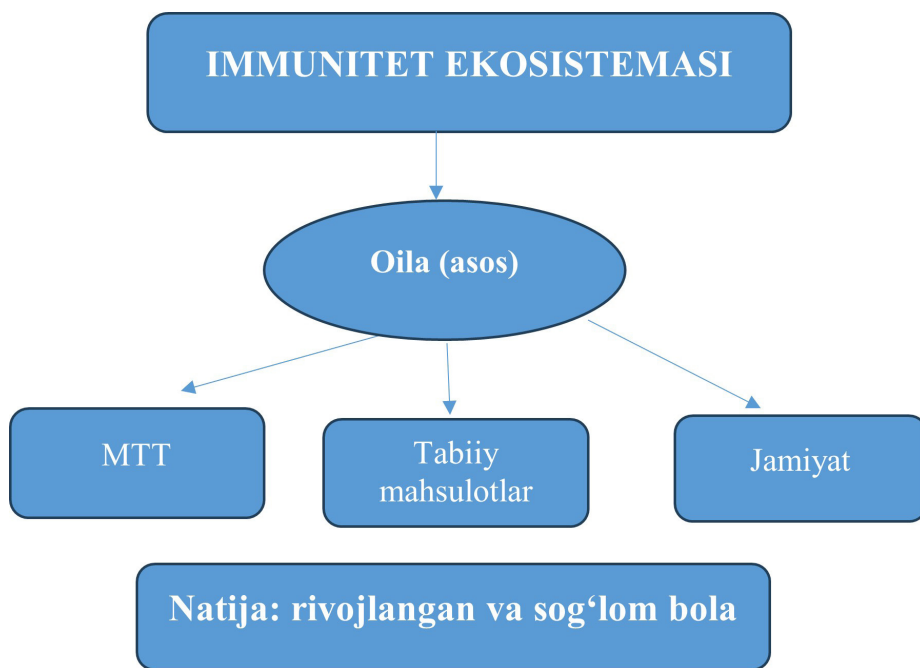
I. IMMUNITET EKOTIZIMI TUSHUNCHASI VA UNING TARKIBIY QISMLARI

1.1. Ekotizim yondashuvining mohiyati

"Immunitet ekotizimi" tushunchasi bolaning salomatligini yagona omil bilan emas, balki o'zaro bog'liq bo'lgan bir nechta tizimlar majmui sifatida ko'rib chiqishni nazarda tutadi. Ushbu yondashuv bola rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy, pedagogik va tabiiy omillar o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni ifodalaydi.

Mazkur ekotizim quyidagi uchta asosiy komponentdan iborat:

1. **Oila** – bolaning birinchi va eng muhim ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, unda sog'lom ovqatlanish madaniyati, gigiyena ko'nikmalari hamda sog'lom turmush tarzining asoslari shakllanadi.
2. **Tashkilot (MTT)** – oilada shakllangan ko'nikmalarni mustahkamlovchi, ilmiy asoslangan pedagogik yondashuvlar orqali bolaning jismoniy va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi muhit hisoblanadi.
3. **Tabiat** – bolaning tabiiy immunitetini rivojlantirish, jismoniy faolligini oshirish hamda uning hissiy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiluvchi muhim ekologik omil sifatida namoyon bo'ladi.



1.2. Immunitet tizimining shakllanish bosqichlari

Bolaning immun tizimi bir necha bosqichda shakllanadi va har bir bosqichda muayyan omillar muhim rol o'ynaydi (1-jadval).

1-jadval: Bolalarda immunitet tizimining yosh davrlari bo'yicha rivojlanish xususiyatlari

Yosh davri	Immunitetning asosiy xususiyatlari	Ta'sir etuvchi omillar
0–6 oy	Ona sutidan olinadigan passiv immunitet shakllanadi	Emizish jarayoni, ona salomatligi
6–12 oy	Bolaning o'z immun tizimi bosqichma-bosqich shakllana boshlaydi	Qo'shimcha ovqatlarning to'g'ri va bosqichma-bosqich joriy etilishi
1–3 yosh	Faol immunitet tizimi rivojlanadi	Muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik
3–6 yosh	Immunitet tizimi yanada mustahkamlanadi	MTTdagi sog'lom muhit, ijtimoiy muloqot



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Maktabgacha yoshdagi bolalar salomatligini mustahkamlash, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish hamda immun tizimini rivojlantirish masalalari zamonaviy pedagogika va tibbiyot fanlarida muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy adabiyotlarda bolalar ovqatlanishining jismoniy va intellektual rivojlantirishga bevosita ta'siri keng o'rganilgan. Abdullayeva M.N. maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishini tashkil etishning pedagogik va gigiyenik asoslarini tahlil qilib, muvozanatli ovqatlanish bolalar sog'ligining muhim omili ekanligini ta'kidlaydi. Azimova N.B. va Karimova D.S. tadqiqotlarida sog'lom turmush tarzi hamda ratsional ovqatlanish bolalar immunitetini mustahkamlashda muhim rol o'ynashi ko'rsatib berilgan.

Xorijiy tadqiqotchilar ham bolalar ovqatlanishi va miya faoliyati o'rtasidagi bog'liqlikka alohida e'tibor qaratadilar. Birch va Fisher bolalarda ovqatlanish odatlari shakllanishi oilaviy muhit va tarbiyaga bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Gomez-Pinilla esa oziq moddalarning miya faoliyatiga ta'sirini o'rganib, omega-3 yog' kislotalari, vitaminlar va minerallar konsentratsiya hamda kognitiv rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslaydi. Shuningdek, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlarida sog'lom ovqatlanish bolalar organizmining barqaror rivojlanishida muhim omil sifatida e'tirof etiladi. Mazkur ilmiy qarashlar bolalar ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishida ovqatlanish, immunitet va konsentratsiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlash maqsadida bir qator ilmiy usullardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, ilmiy adabiyotlarni o'rganish, taqqoslash hamda umumlashtirish metodlari qo'llanildi. Shuningdek, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ovqatlanishni tashkil etish amaliyoti hamda ota-onalar bilan olib borilayotgan pedagogik ishlar tahlil qilindi.

Tadqiqot davomida mahalliy va xorijiy olimlarning bolalar ovqatlanishi, immunitet tizimining rivojlanishi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid ilmiy ishlari o'rganildi. Olingan ma'lumotlar tizimlashtirilib, bolalar salomatligiga ta'sir etuvchi asosiy omillar aniqlashtirildi. Shu asosda oila, maktabgacha ta'lim tashkiloti va tabiiy muhit o'rtasidagi hamkorlikning ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilindi hamda bolalar ovqatlanish madaniyatini takomillashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

II. ZAMONAVIY OILALARDA OVQATLANISH MADANIYATINI TAKOMILLASHTIRISH MASALALARI

2.1. Shirinliklar tarkibini tahlil qilish va bolalar salomatligiga ta'siri

Bozorda mavjud bo'lgan ayrim shirinliklar tarkibida bolalar salomatligiga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan moddalar uchrashi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar sanoat usulida ishlab chiqarilgan ayrim shirinliklar tarkibida organizmga ortiqcha yuklama beruvchi komponentlar mavjud bo'lishi ehtimolini ko'rsatadi. Shu sababli bolalar ovqatlanishida mahsulot tarkibini o'rganish va sog'lom muqobillarni tanlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Tarkibi yetarli darajada nazorat qilinmagan shirinliklarda uchrashi mumkin bo'lgan ayrim komponentlar quyidagilar hisoblanadi:

1. **Trans-yog'lar** – organizmda lipid almashinuvi jarayonlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.
2. **Ortiqcha shakar** – organizmda metabolik jarayonlarning muvozanatiga ta'sir etishi mumkin.
3. **Sun'iy bo'yoqlar (E102, E110, E124)** – ayrim bolalarda individual sezgirlik reaksiyalarini keltirib chiqarishi mumkin.
4. **Konservantlar** – ovqatning saqlanish muddatini uzaytiradi, biroq me'yoridan ortiq iste'mol qilinganda organizmga qo'shimcha yuklama berishi mumkin.
5. **Aromatizatorlar** – mahsulotning ta'mi va hidini kuchaytirish uchun qo'llanadi.

Muhim ma'lumot. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sanoat usulida ishlab chiqarilgan shirinliklarni tez-tez iste'mol qiladigan bolalarda respirator kasalliklarga moyillik ko'rsatkichlari yuqoriroq kuzatilishi mumkin. Shu sababli bolalar ovqatlanishida tabiiy mahsulotlarga ustuvor ahamiyat berish tavsiya etiladi.

2.2. Tez tayyorlanadigan taomlar va ularning ovqatlanish madaniyatidagi o'rnini

Zamonaviy oilalarda vaqtni tejash maqsadida tez tayyorlanadigan taomlar (fast food, yarim tayyor mahsulotlar hamda tez tayyor bo'ladigan noodle turidagi mahsulotlar)dan foydalanish holatlari uchrab turadi. Bunday mahsulotlar kundalik ovqatlanishda ma'lum darajada qulaylik yaratishi mumkin.



Shu bilan birga, bolalar ovqatlanishida muvozanatli ratsionni shakllantirish, yangi tayyorlangan tabiiy mahsulotlardan foydalanish hamda sabzavot, meva va oqsilga boy oziq-ovqatlarni ko'proq iste'mol qilish muhim hisoblanadi. Bu yondashuv bolalarning jismoniy rivojlanishi, immun tizimining mustahkamlanishi hamda umumiy sog'lom turmush tarzining shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi (2-jadval).

2-jadval: Tez tayyorlanadigan taomlarning tarkibiy qismlari va ularning organizmga ta'siri

Tez tayyorlanadigan taomlarning organizmga ta'siri	
Tarkibiy qism	Salomatlikka ta'siri
Ortiqcha natriy Rafinlangan un Natriy glutamat Yog'lar Bo'yoqlar	Buyrak faoliyati buzilishi Qandli diabetga moyillik Bosh og'rig'i, asab tizimi buzilishi Semirish, oshqozon kasalliklari Allergik reaksiyalar

2.3. Ko'cha ovqatlari bilan bog'liq gigiyenik omillar

Ko'cha savdosida tayyorlanadigan va sotiladigan taomlar ayrim hollarda sanitariya-gigiyena talablari nuqtayi nazaridan qo'shimcha nazoratni talab etishi mumkin. Ilmiy kuzatuvlar natijalari ko'cha ovqatlari bilan bog'liq ayrim gigiyenik omillarga e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi holatlar kuzatilishi mumkin:

1. Ko'cha ovqatlarining taxminan 67 foizida mikrobiologik ifloslanish ko'rsatkichlari me'yoriy darajadan yuqori bo'lishi ehtimoli mavjud.
2. Taom tayyorlash jarayonida foydalaniladigan yog'larning 45 foizi bir necha marotaba qayta ishlatilishi mumkin.
3. Saqlash sharoitlari ayrim hollarda (78 foizgacha) sanitariya talablari nuqtayi nazaridan takomillashtirishni talab etadi.

Shu sababli bolalar ovqatlanishida gigiyena talablariga to'liq javob beradigan, yangi tayyorlangan va sifat nazoratidan o'tgan mahsulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

III. MTT TAOMNOMASI: ILMIY ASOS VA AMALIY MASALALAR

3.1. MTTlarda ovqatlanishni tashkil etish tamoyillari

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan tasdiqlangan me'yoriy hujjatlarga muvofiq, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar ovqatlanishi muvozanatli va ilmiy asoslangan tamoyillar asosida tashkil etiladi.

Mazkur tamoyillar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- oqsillar, yog'lar va uglevodlarning muvozanatli nisbatini ta'minlash;
- turli oziq-ovqat guruhlaridan ratsionda oqilona foydalanish;
- mahsulotlarning tabiiyligi, ya'ni minimal qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish;
- ovqatning bir ulushi me'yorining bolaning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi;
- taom tayyorlash jarayonida sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy rioya etish.

Mazkur yondashuv bolalarning sog'lom o'sishi, immun tizimining mustahkamlanishi hamda to'g'ri ovqatlanish madaniyatining shakllanishiga xizmat qiladi.

3.2. Amaliyotda uchraydigan ayrim masalalar

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari mutaxassisleri seminar va treninglar jarayonida ota-onalar bilan ishlashda ayrim pedagogik va ovqatlanish madaniyatiga oid masalalarga duch kelishlari mumkin.

1-masala: "Mening bolam bunday taomlarni iste'mol qilmaydi" degan qarash

Ba'zi ota-onalarda bolalarning ayrim mahsulotlarni iste'mol qilmasligi haqida tasavvurlar shakllangan bo'lishi mumkin. Bunday holat ko'pincha quyidagi omillar bilan bog'liq bo'ladi:

- oilada shakllangan an'anaviy ovqatlanish odatlari;
- bolalarda shirinliklarga bo'lgan yuqori qiziqish;
- ota-onalar tomonidan sog'lom ovqatlanish namunasining yetarli darajada namoyon etilmasligi.



Taklif etiladigan yondashuv: yangi taomlarni ratsionga kiritishda “ko‘prik usuli”dan foydalanish tavsiya etiladi. Bu usul tanish ta‘m va mahsulotlar orqali yangi taomlarni bosqichma-bosqich taqdim etishni nazarda tutadi.

2-masala: Xamirli taomlarga ustuvorlik berilishi

Ba‘zi oilalarda bolalar ratsionida non mahsulotlari, makaron, somsa kabi xamirli taomlarga ko‘proq ustuvorlik berilishi kuzatiladi. Bunday holatda bolalar ovqatlanishida muvozanatli ratsionni shakllantirish, sabzavotlar, mevalar, oqsilga boy mahsulotlar hamda sut mahsulotlaridan kengroq foydalanish muhim hisoblanadi.

Muvozanatli ovqatlanish bolalarning jismoniy rivojlanishi, immun tizimining mustahkamlanishi hamda sog‘lom ovqatlanish madaniyatining shakllanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi (3-jadval).

3-jadval: Bir tomonlama ovqatlanishning organizmga ta‘siri

Oqibat	Mexanizm	Ko‘rinishi
Semirish	Ortiqcha uglevodlarning organizmda yog‘ sifatida to‘planishi	Ortiqcha vazn
Vitamin yetishmovchiligi	Monoton va bir xil turdagi ovqatlanish	Tez charchash, holsizlik
Ichak faoliyati bilan bog‘liq muammolar	Oziq-ovqat tolalarining yetishmasligi	Ich qotishi
Konsentratsiyaning pasayishi	Qondagi glyukoza darajasining keskin o‘zgarishi	O‘qish jarayonida diqqatning susayishi

IV. OVQATLANISH VA KONSENTRATSIYA O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

4.1. Miya faoliyati uchun zarur oziq moddalar

Bolaning konsentratsiya, ya‘ni diqqatni jamlash qobiliyati uning ovqatlanish tartibi va ratsioniga bevosita bog‘liqdir. Muvozanatli ovqatlanish miya faoliyatining samarali ishlashini ta‘minlaydi hamda bolaning o‘qish jarayonida diqqatni saqlab turish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu sababli kundalik ovqatlanish ratsionida miya faoliyati uchun zarur bo‘lgan oziq moddalar yetarli miqdorda bo‘lishi muhim hisoblanadi.

Miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda quyidagi oziq moddalar muhim ahamiyatga ega:

- Omega-3 yog‘ kislotalari** – baliq, yong‘oq va zig‘ir yog‘i tarkibida uchraydi hamda miya faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.
- Temir moddasi** – go‘sht, loviya va sabzi tarkibida mavjud bo‘lib, organizmda kislorod almashinuvini yaxshilashga yordam beradi.
- B guruhi vitaminlari** – don mahsulotlari, tuxum va sut mahsulotlarida uchraydi hamda asab tizimi faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.
- Antioksidantlar** – meva va sabzavotlarda ko‘p bo‘lib, hujayralarni himoya qilish va umumiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

MTT mutaxassisleri uchun “Onalar maktabi” uchrashuvlari mavzulari

Maktabgacha ta‘lim tashkilotlari mutaxassisleri tomonidan ota-onalar bilan ishlash jarayonida “Onalar maktabi” formatidagi uchrashuvlar samarali pedagogik yondashuv hisoblanadi. Ushbu uchrashuvlarda quyidagi mavzularni muhokama qilish tavsiya etiladi:

- “Bolaning immunitetini mustahkamlashda ovqatlanishning ahamiyati”
- “Bolalar ovqatlanishida mahsulot sifati va sog‘lom tanlov tamoyillari”
- “Konsentratsiya va ovqatlanish o‘rtasidagi bog‘liqlik: ilmiy yondashuv”
- “Tabiat qo‘ynida vaqt o‘tkazish – salomatlikni mustahkamlash omili”
- “Oilada sog‘lom odatlarni shakllantirish: amaliy tavsiyalar”

XULOSA VA TAKLIFLAR

Oila, maktabgacha ta‘lim tashkiloti (MTT) va tabiat bolaning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlovchi uch muhim tarkibiy omil hisoblanadi. Ushbu omillar o‘rtasidagi samarali hamkorlik bolalarning jismoniy, aqliy hamda ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ota-onalarning shaxsiy namunasi



bolalarda sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda eng samarali tarbiyaviy vositalardan biri hisoblanadi.

Bolalar ovqatlanishida mahsulot sifati va muvozanatli ratsion muhim o'rin tutadi. Shirinliklar va tez tayyorlanadigan taomlarni iste'mol qilishni me'yorlashtirish hamda ularni bosqichma-bosqich sog'lom muqobil mahsulotlar bilan boyitib borish bolalar immun tizimining mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, konsentratsiya qobiliyati ham to'g'ri ovqatlanish bilan bevosita bog'liq bo'lib, miya faoliyati uchun zarur bo'lgan oziq moddalar bilan organizmni muntazam ta'minlash muhim hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari rahbarlari va pedagogik jamoalari ota-onalar bilan faol hamkorlikni yo'lga qo'yishi, ilmiy asoslangan ma'lumotlarni sodda va tushunarli tarzda yetkazishi hamda oilalarda sog'lom ovqatlanish va turmush tarziga oid amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashishi muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva M.N. (2022). Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishini tashkil etish asoslari. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Azimova N.B., Karimova D.S. (2021). "Bolalar immunitetini mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati". Maktabgacha ta'lim jurnali, 4(12), 34–41.
3. Ismoilova G.R. (2023). Oilada sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish. Toshkent: "Yangi asr avlodi".
4. Mahmudova S.T. (2020). "Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar salomatligini mustahkamlash yo'llari". Pedagogika jurnali, 2(8), 56–62.
5. Nazarov B.X. va boshq. (2022). Bolalar psixologiyasi va rivojlanishi. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU.
6. Rahimova D.K. (2021). "Zamonaviy oilalarda bolalar ovqatlanishi muammolari va yechimlari". Oila va jamiyat jurnali, 3(15), 23–29.
7. Qo'ychiyeva Z.A. (2025). Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining o'quvchilar nutqini o'stirishga metodik tayyorgarligini rivojlantirish. Andijon: "Omadbek Print".
8. Qo'ychiyeva Z.A. (2025). "Boshlang'ich sinflarda rolli o'yinlardan foydalanishning o'quvchilar nutqini rivojlantirishdagi ahamiyati". Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi.
9. Qo'ychiyeva Z.A. (2025). "Boshlang'ich sinf ona tili darslarida o'quvchilar nutqini o'stirishning metodik asoslari".
10. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2023). Maktabgacha yoshdagi bolalar ovqatlanishi bo'yicha me'yoriy hujjatlar to'plami. Toshkent.
11. Xudoyberdiyeva M.A., Saidova N.I. (2022). Erta yoshdagi bolalar salomatligini mustahkamlash pedagogikasi. Toshkent: "Navoiy universiteti" nashriyoti.
12. American Academy of Pediatrics. (2022). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5).
13. Birch L.L., Fisher J.O. (2020). "Development of eating behaviors among children and adolescents". Pediatrics, 101(3), 539–549.
14. Davis C., Saltos E. (2021). Dietary Recommendations and How They Have Changed Over Time. USDA Economic Research Service.
15. Gibney M.J. et al. (2022). Human Nutrition. 14th ed. Wiley-Blackwell.
16. Gomez-Pinilla F. (2021). "Brain foods: The effects of nutrients on brain function". Nature Reviews Neuroscience, 9(7), 568–578.
17. World Health Organization. (2023). Healthy Diet Fact Sheet. Geneva: WHO Press.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.