

METHODOLOGY FOR CONDUCTING VAEOLOGY CLASSES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Sharafat Bakhishova

Azerbaijan State Pedagogical University,

Department of Preschool Education Pedagogy, associate professor,

doctor of pedagogical sciences

E-mail: sharafat_baxishova1960@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-7848-2068>

Abstract. The study systematically examines and analyzes the methodology for organizing valeology classes in preschool educational institutions. Particular attention is paid to the importance of valeological activities in broadening preschool children's understanding of their own bodies and health, as well as potentially life-threatening situations, and in developing skills related to personal hygiene, verbal communication, and the culture of leisure. Protecting and strengthening children's health has always been an important issue and continues to remain highly relevant today. The study considers the preschool period as a significant stage during which the foundations of children's physical, psychological, and social habits are established. It also examines the main responsibilities of the family and society in ensuring the proper upbringing of children, promoting a healthy lifestyle, and protecting their health during this developmental stage. The appropriateness of valeology classes as a means of providing children with relevant knowledge is also substantiated.

Keywords: valeology classes, valeological knowledge, health culture, healthy and well-rounded individual, healthy environment, personal hygiene skills.

DOI: 10.30546/2709-2488.2026.003.10947

To cite this article: Bakhishova S. (2026). Methodology for conducting valeology classes in preschool educational institutions. *Journal of Preschool and Primary Education*, Vol. 256, Issue III, pp. 9-22.

Article history: received – 09.07.2026; accepted – 19.08.2026.

CC BY 4.0. Authors expressly acknowledge the authorship rights of their works and grant the journal the first publication right under the terms of the Creative Commons Attribution License International CC-BY, which allows the published work to be freely distributed to others, provided that the original authors are cited and the work is published in this journal.

MƏKTƏBƏQƏDƏR TƏHSİL MÜƏSSISƏLƏRİNDƏ VALEOLOGİYA ÜZRƏ MƏŞĞƏLƏLƏRİN APARILMASI METODİKASI

Şərafət Baxışova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti,
məktəbəqədər təhsilin pedaqogikası kafedrasının dosenti,
pedaqogika elmləri doktoru

E-mail: sharafat_baxishova1960@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0002-7848-2068>

Annotasiya. Tədqiqatda məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin təşkil olunması metodikası geniş və sistemli şəkildə araşdırılaraq təhlil olunur. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların öz orqanizmlərinə, sağlamlılıqlarına dair, eyni zamanda həyat üçün təhlükəli vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərinin genişlənməsində və şəxsi gigiyena, şifahi ünsiyyət, asudə vaxt mədəniyyəti bacarıqlarının formalaşmasında valeoloji məşğələlərin faydalı rolu ətraflı şərh edilir. Uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi məsələləri həmişə aktual problem olmuş və bu gün də belədir. Tədqiqatda məktəbəqədər yaş dövrü uşaqların fiziki, psixoloji və sosial vərdislərinin bünövrəsinin qoyulduğu mərhələ kimi təhlil olunur. Bu mərhələdə uşaqların düzgün tərbiyə edilməsi, onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşması və sağlamlılıqlarının qorunmasında ailə və cəmiyyətin üzərinə düşən prioritet vəzifələr nəzərdən keçirilir, müvafiq biliklərin aşılmasında valeoloji məşğələlərin məqsədəuyğunluğu əsaslandırılır.

Açar sözlər: valeoloji məşğələlər, valeoloji biliklər, sağlamlıq mədəniyyəti, sağlam və kamil insan, sağlam mühit, şəxsi gigiyena bacarıqları.

DOI: 10.30546/2709-2488.2026.003.10947

Məqaləyə istinad: Baxışova Ş. (2026). Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin aparılması metodikası. «*Məktəbəqədər və ibtidai təhsil*», № 3 (256), səh. 9-22.

Məqalə tarixçəsi: göndərilib – 09.07.2026; qəbul edilib – 19.08.2026.

CC BY 4.0. Müəlliflər açıq şəkildə öz əsərlərinin müəlliflik hüquqlarını təsdiq edir və jurnala Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) lisenziyası çərçivəsində ilk nəşr hüququnu verirlər. Bu lisenziya, əsərin bu jurnalda yayımlandığı və orijinal müəlliflərə istinad edildiyi halda, onun sərbəst şəkildə digər şəxslər tərəfindən yayılmasına icazə verir.

Giriş / Introduction

Uşaqlar ailənin, xalqın və dövlətin ən qiymətli sərvətidirlər. Onların sağlamlığının qorunması valideynlərin və cəmiyyətin maariflənməsindən başlayır. Uşaqların həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən sağlam böyüməsi məktəbəqədər təhsil müəssisələrində çalışan tərbiyəçi-müəllimlərin qarşısında duran ən çətin, məsuliyyətli və prioritet vəzifələrdən biri hesab olunur. Araşdırmalar göstərir ki, ailədaxili mövcud olan problemlərin vaxtında aradan qaldırılmaması, uşaqlarda sağlam həyat tərzini vərdişlərinin formalaşdırılması ilə bağlı bir çox təşəbbüsün nəticəsiz qalmasına səbəb olur. Müşahidələrə əsasən, demək olar ki, problem uşaqlarda öz sağlamlıqlarına şüurlu münasibətin tam formalaşmaması ilə bağlıdır. Buna görə də məktəbəqədər müəssisələrin təhsil proqramlarında insan orqanizminin öyrənilməsinə və onun həyat fəaliyyətinin təhlükəsizliyinin təmin edilməsinə dair bölmələrə getdikcə daha çox yer ayrılır.

Sağlamlıq cəmiyyət tərəfindən müəyyən olunmuş dinamik bir anlayış olduğu üçün onun müəyyən və standart tərifini mövcud deyildir. Elmi ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, sağlamlığın qorunması və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına dair bilik və bacarıqların erkən yaşlardan aşılması valeoloji yanaşmanın əsas istiqamətlərindən birini təşkil edir.

Valeologiya səhhət haqqında, onun təlim edilməsi, formalaşdırılması və qorunub saxlanılması haqqında elmdir. Tədris fənni kimi – səhhət və insanın sağlam həyat tərzini haqqında biliklər toplusudur [Brekhman, İ., 1990].

Valeologiya insan sağlamlığının qorunması, möhkəmləndirilməsi və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması məsələlərini öyrənən istiqamət kimi məktəbəqədər təhsil prosesində də mühüm imkanlara malikdir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların sağlamlıq haqqında biliklərinin artırılması onların öz orqanizminə, şəxsi gigiyenasına, qidalanmasına, fiziki fəallığına və təhlükəsizliyinə yönəlmiş münasibətinin formalaşmasına müsbət təsir göstərir.

Valeologiyanın istiqamətlərindən biri pedaqoji valeologiyadır. Pedaqoji valeologiya pedaqoji vasitələrlə təhsil alanların səhhətinin formalaşması, qorunub saxlanılması və möhkəmləndirilməsini nəzərdə tutan istiqamətdir. V.P.Petlenkonun fikrincə, insanın həyat tərzini onun konstitusiyasına (bədən quruluşu və funksional xüsusiyyətlərinə) uyğun olmalıdır. Konstitusiya isə orqanizmin genetik potensialının, irsiyyətin və ətraf mühitinin qarşılıqlı təsirinin məhsulu kimi başa düşülür. Konstitusiya həmişə fərdidir: insan sayı qədər həyat tərzini var. Bir insanın konstitusiyasını təyin etmək mürəkkəb proses olsa da, onu qiymətləndirmək üçün bəzi üsullar hazırlanmış və praktikada tətbiq olunmağa başlanmışdır [Petlenko, V., 1999].

Araşdırmalar göstərir ki, uşaqlara sağlam həyat tərzı haqqında biliklər verməklə, onları emosional və ya fiziki gərginlikdən qorumaqla, həmçinin valeoloji məşğələləri keyfiyyətli təşkil etməklə uşaqlarda sağlam həyat tərzı sürmək istəyini formalaşdırmaq mümkündür.

Bu baxımdan, son dövrlərdə məktəbəqədər təhsilə dair qəbul edilmiş qərarlarda və konseptual sənədlərdə proqramların məzmununun uşaqların yalnız intellektual inkişafına deyil, həm də sağlamlığının qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə yönəlməsi prioritet məsələ kimi irəli sürülür.

Tədqiqatın əsas məqsədi məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin təşkili və aparılması metodikasının elmi-pedaqoji əsaslarını müəyyənləşdirmək, uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaqla valeoloji biliklərin, sağlam həyat tərzı ilə bağlı bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasında səmərəli metod və vasitələri əsaslandırmaqdır.

Problemin qoyuluşu

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeoloji istiqamətli fəaliyyətin səmərəli təşkili uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasını tələb edir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün abstrakt nəzəri məlumatların mənimsənilməsi nisbətən mürəkkəb olduğundan sağlamlıqla bağlı anlayışların konkret nümunələr, oyunlar, müşahidələr, praktik fəaliyyətlər, sadə təcrübələr və problemlı situasiyalar vasitəsilə təqdim edilməsi daha məqsədəuyğundur. Belə yanaşma uşağın yalnız müəyyən məlumatları yadda saxlamasına deyil, onları gündəlik davranışında tətbiq etməsinə də şərait yaradır.

Tədqiqat metodları

Tədqiqat zamanı nəzəri və empirik tədqiqat metodlarından istifadə edilmişdir. Tədqiqat metodlarının seçilməsi problemin mahiyyətinin hərtərəfli araşdırılmasına, valeoloji məşğələlərin təşkili xüsusiyyətlərinin müəyyənləşdirilməsinə və onların pedaqoji imkanlarının üzə çıxarılmasına yönəldilmişdir.

Əsas hissə / Main part

Sağlam və kamil insan yetişdirmək cəmiyyətin ən mühüm vəzifəsidir. Maarifçi-pedaqog H.B.Zərdabi məktəblərimizdə şagirdlərin fiziki inkişafına, sağlamlığına lazımi diqqət yetirilmədiyini ciddi tənqid etmişdir. O, “Məktəb gigiyenası” adlı məqaləsində bu sahədə məktəblərdəki dözülməz vəziyyətdən bəhs edirdi: “Məktəbli uşaqlarda qan azlığı, əsəbilik, hədsiz yorğunluq, mədə pozğunluğu, vitamin çatışmazlığı, müxtəlif növ daxili xəstəliklər, göz xəstəlikləri, onurğa sütununun əyilməsi, orqanizmin inkişafdan qalması kimi ağır hallar özünü göstərir. Məktəbdə əsas diqqət zehni inkişafa yönəlir, uşaq orqanizminin normal fiziki inkişafına isə lazımi diqqət yetirilmir”. H.B.Zərdabi vəziyyətdən çıxış yolu kimi

məktəblərdə bədən tərbiyəsi və idmana qayğıını artırmağı, tibbi xidməti gücləndirməyi, tədris yükünü ixtisar etməyi, gigiyenik tələblərə ciddi əməl olunmasını vacib sayırdı [Aydınoglu, T., 2006].

Böyük maarifçi-pedaqoq bu fikirləri təhsilin bünövrəsi sayılan müasir məktəbəqədər təhsil müəssisələrimiz üçün də aktualdır. Valeologiyanın mühüm və prioritet tədqiqat istiqamətlərindən biri xəstəlikönü vəziyyətdə olan uşaqların öyrənilməsidir. Belə vəziyyəti aşkarlamaq üçün, ilk növbədə, orqanizmin funksional ehtiyatları tədqiq edilməlidir. Valeologiya kəmiyyət və keyfiyyət olaraq bu göstəriciləri öyrənməyə, sağlamlıq indeksini müəyyən etməyə imkan verir. Bu çox vacib bir məqamdır, çünki məhz sağlam və xəstəliyə keçid vəziyyətində olan orqanizm patologiyaya çevrilməyənlə kimi səhiyyənin maraq sahələrindən kənarda qalır. Valeologiyanın vəzifələri – uşağın aid olduğu risk qrupunun təyin edilməsi, ona özü üçün zəruri olan göstəriciləri müəyyənləşdirməyin, həmin göstəricilərə nəzarət etməyin və onlara əsaslanaraq şəxsi həyat tərzini düzəltməyin öyrədilməsidir [Baxışova, Ş., 2023].

Sağlam həyat tərzini (valeologiya) haqqında əsas biliklər uşaqlara erkən yaş dövründən (2 yaşdan) etibarən aşılanır. Uşaqlarda şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmək bacarıqları (məən əllərimi, üzümü yuyuram və s.) məhz bu dövrdə formalaşdırılır.

Müşahidələrdən aydın olur ki, uşağın hərtərəfli inkişafı üçün əlverişli şərait yaratmaqla yanaşı, onlarda məktəbəqədər yaş dövründə valeologiya üzrə yeni bilik və bacarıqlar formalaşdırmaq zəruridir. Müasir dövrdə xüsusi proqramların hazırlanması və pedaqoji prosesə daxil edilməsi bu gün qarşıda duran prioritet vəzifələrdən biridir. Proqramın əsas ideya və məqsədi uşağın güclü və sağlam böyüməsinə kömək etmək, həmçinin ona sağlamlığın insan həyatının əsas dəyəri olduğunu aşılamaqdır. Proqramın üç yaşdan yeddi yaşa qədər uşaqlarla işləmək üçün nəzərdə tutulması məqsədmüvafiqdir.

Valeoloji işin aparılmasına (sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və sağlamlığın qorunması fəaliyyətinə) əsasən, aşağıdakı istiqamətlər daxildir:

- məktəbəqədər yaşlı uşaqlara sağlamlığın qorunması və fiziki aktivliyin artırılması üçün orqanizmin funksional imkanlarından və təbii müalicə vasitələrindən istifadə qaydalarını öyrətmək (akupressura – üzün, ovucaların, qulaqcıqların əl ilə masajı; təmassız masaj; istirahət üçün təlim əzələ gərginliyi, psixo-gimnastika, özünümüalicə, gözlər üçün gimnastika və onun digər növləri);
- davranışın özünü tənzimləmə bacarıqlarının formalaşdırılması (sosial-davranış təlimləri, emosiyaların təlimləri, avtotəlimlər);
- valeoloji məşğələlər vasitəsilə uşaqların somatik sağlamlıq səviyyəsinin valeoloji qiymətləndirilməsi, dinamik nəzarəti və sağlamlaşdırma işlərinin

təşkili (dişlərin, əllərin, ayaqların köməyi ilə rəngləmə, sonra sakitləşdirici masaj; valeoloji mahnıların daxil edilməsi, əyləncəli oyunlar, məşğələlərdə cizgi filmlərinə baxmaq);

- ailədə sağlamlığın yaxşılaşdırılması üçün əlverişli şəraitin yaradılması məqsədilə valideynlərlə iş aparılması (sağlam həyat tərzinin geniş təbliği, valideynlərin valeoloji mədəniyyətinin formalaşdırılması, uşaqlarla sağlamlığın qorunmasına dair müqavilənin imzalanması, sağlamlıq məəcəlləsinin tərtib edilməsi, valideynlərin sağlamlığının yaxşılaşdırılması, “Sağlamlıq–Sevgi–Gözəllik” klubunun təşkili, işgüzar oyunların keçirilməsi, test və anketlərin tətbiqi və s. [Brekhman, İ., 1990].

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların valeoloji tərbiyəsi uşaqların fiziki və psixoloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla aşağıdakı prinsiplərə əsaslanır:

- *Sistemlilik prinsipi.* Təhsil ayrı-ayrılıqda deyil, uşağın inkişaf səviyyəsinin mənəvi, estetik, psixofiziki formalaşması ilə əlaqədar olaraq həyata keçirilir. Emosional-iradi sfera inkişaf etdirilmədən, mənəviyyat və əxlaq üzərində işləmədən fiziki sağlamlığı qorumaq mümkün deyil. Valeoloji təhsil problemlərinin uğurlu həlli yalnız məktəbəqədər müəssisə və valideynlərin birgə səyləri ilə mümkündür.
- *Fəaliyyət prinsipi.* Valeoloji mədəniyyət böyüklərlə birgə fəaliyyət prosesində uşaqlar tərəfindən mənimsənilir.
- *“Zərər vurmama” prinsipi.* Valeoloji işdə yalnız təhlükəsiz müalicə üsullarının istifadəsini nəzərdə tutur.
- *Humanizm prinsipi.* Valeoloji təhsil uşağın şəxsiyyətinin daxili dəyərini tanıyır. Təhsilin əxlaqi qaydaları ümumbəşəri dəyərlərdir.
- *Altruizm prinsipi.* Başqalarına təmənnəsiz xidmət göstərərək onların xoşbəxtliyi naminə öz şəxsi mənafeyini qurban verməkdən ibarət əxlaqi prinsipdir (eqoizmin əksi). Valeoloji mədəniyyətin mənimsənilmiş dəyərlərini bölüşmək ehtiyacını təmin edir: “Özün öyrəndin – bir dostu öyrət” ölçü prinsipi. Sağlamlıq normada yaxşıdır [Brekhman, İ., 1990].

Valeologiya üzrə məşğələlər bütün yaş qruplarında keçirilir. İşin formaları, üsulları və texnikaları çox müxtəlifdir. Ekskursiyalar, müşahidələr, şəkillərə baxmaq, koqnitiv və evristik xarakterli söhbətlər, müxtəlif didaktik və öyrədici oyunlar, oyun məşqləri, təcrübələr, valeoloji testlər və tapşırıqlar, video və audiodizaynları bura daxil etmək lazımdır.

Məktəbəqədər dövrdə uşaqlar sağlam həyat tərzini normaları ilə tanış olurlar. Gündəlik rejim uşaqların inkişafına kömək edir, məsuliyyət və müstəqilliyi artırır. Onların həyatlarını saatlar və dəqiqələrlə deyil, baş verən hadisələrə görə təşkil edir. Fəaliyyətlər hər gün eyni ardıcılıqla baş verəndə özlərini daha təhlükəsiz hiss edir və dünyanı daha yaxşı başa düşürlər. Gündəlik rejim uşaqlara rahatlıq

və ardıcılıq gətirir. Uşaqlar nə gözlədiklərini bildikdə özlərinə daha inamlı olurlar. Onlar bütün bunları birdən etməyi öyrənmirlər. Bəzən gündəlik iş rejiminə riayət etmək çətin bir iş kimi görünə bilər. Gündəlik rejim uşaqların vaxtlarını, fəaliyyətlərini səmərəli təşkil etməyə, özlərinə və ətrafdakı dünyaya daha inamlı olmağa kökləyir. Bununla da uşaqlar gündəlik problemlərə, streslərə və yeni gözləntilərə daha yaxşı uyğunlaşa bilirlər.

Uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, qorunması və orqanizmlərinin fizioloji və psixi funksiyalarının təkmilləşdirilməsi üçün gün rejiminin böyük əhəmiyyəti vardır [Zeynalova, Z., Cəmilzadə, S., 2013].

Digər məşğələlərdə olduğu kimi, valeologiya üzrə keçirilən məşğələlərdə də, uşaqların bilikləri daha yaxşı mənimsəmələri üçün aşağıdakı didaktik oyunlardan istifadə edilməsi vacibdir:

Didaktik oyunlar zamanı uşaqlar ünsiyyət quraraq mübahisəli məsələləri həll etməyi, mühakimələri və nəticələrini öyrənirlər. Beləliklə, uşaqlarda nitq, praktik və zehni fəaliyyətin həyata keçirilməsi üçün isə əsas şərt kimi diqqət bütün didaktik oyunlarda inkişaf edir. Oyun zamanı əsas şərt olaraq uşağın diqqətinin sabitliyi, dəyişkənliyi, paylanması artır. İxtiyari və qeyri-ixtiyari diqqətin elementləri daxili nəzarət funksiyası olaraq ortaya çıxır, çünki uşağa nəticə ilə yanaşı oyunun köməyi ilə buna nail olmaq da maraqlıdır.

Beləliklə, didaktik oyunlar idrak sahəsində bir sıra yeniliklərin meydana gəlməsinə kömək edir:

- idrak maraqları;
- analitik fəaliyyətin getdikcə daha kompleks hal alması;
- zehni hərəkətlər və daxili fəaliyyət planının elementləri;
- idrak proseslərinin intellektualizasiyası, onlar arasında əlaqənin qurulması.

Valeoloji məşğələlərdə istifadə olunması tövsiyə olunan didaktik oyunlara və oyun-məşqlərə nəzər salaq:

1. Didaktik oyun: “Təmiz əllər”

Məqsəd: a) yuma prosesinin hərəkətlərinin ardıcılığını öyrətmək; b) lüğəti aktivləşdirmək; c) sabun, dəsmal, fırça, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmək ehtiyacını formalaşdırmaq; d) sağlam həyat təzi bacarıqlarının praktik inkişafını öyrətmək.

Material: qaydalar olan şəkillər, tualet əşyaları, kiçik oyuncaqlar, üçölçülü heyvan heykəlcikləri, əmək əşyaları.

Məzmun: Tərbiyəçi-müəllim uşaqlardan əllərini yumaq lazım olduqda qaydaya uyğun şəkillər seçməyi və şəkllə uyğun olaraq üçölçülü obyektləri tapmağı xahiş edir. Tərbiyəçi-müəllim uşaqları yuyunma prosesinin hərəkətlərini təqlid etməyə dəvət edir (yaradıcılıq və təxəyyül inkişaf edir).

2. Didaktik oyun: “Mən bacarıram”

Məqsəd: a) uşaqların diqqətini öz bacarıqlarına və fiziki imkanlarına yönəltmək; b) tədqiqat fəaliyyətini və özünəinamı inkişaf etdirmək.

Məzmun: Oyunda istənilən sayda uşaq (1-dən 10-a qədər) iştirak edə bilər. Təqdimatçı topu uşağa atır və deyir: “Bacarıram” və ya “Mən bacarmıram”.

Topu tutan uşaq bunu necə bildiyini (ona nə kömək etdiyini) və ya necə edəcəyini bilmədiyini (öyrənə bilərmə) izah edərək ifadəni davam etdirməli və topu liderə qaytarmalıdır. Məsələn: “Mən qaça bilirəm, çünki ayaqlarım var”, “Mən uça bilmirəm, çünki qanadlarım yoxdur”.

3. Didaktik oyun: “Cüt tap”

Məqsəd: görmə duyğusunu müvəqqəti məhdudlaşdırmaq və toxunma duyğusunu aktivləşdirmək məqsədilə uşaqlara gözləri bağlı halda eyni plitələrin seçilməsini, toxunma hisslərindən istifadə edərək səthlərini müqayisə etməyi öyrətmək.

Məzmun: Uşaqların qarşısına folqa, məxmər kağız, xəz, flanel, ipəklə örtülmüş boşqablar, həmçinin metal və taxta boşqablar qoyulur. Onlar hər dəfə bir boşqab seçir, sonra növbə ilə toxunaraq ikincisini axtarırlar. Uşaqlar müxtəlif materialları düzgün müəyyən edərkən onlara nəyin kömək etdiyini izah etməlidirlər.

4. Oyun-məşqi: “Düymələri kim daha tez saya bilər”

Hədəf: uşaqların diqqətini hər hansı verilən tapşırığa yönəltmək.

Məzmun: Uşaqdan geyimindəki (köynək, pencək, palto) düymələrin sayını öyrənmək üçün iki fərqli üsulla – toxunaraq (hiss edərək) və ya baxaraq sayması xahiş olunur.

Daha sonra tərbiyəçi-müəllim uşaqdan hansı üsulla daha sürətli saymağın mümkün olduğunu və səbəbini soruşur.

5. Oyun-məşqi: “Sözsüz danışmaq”

Hədəf: uşaqların müəyyən jestlər, mimikalar, üz ifadələri və duruş vasitəsilə bir-birlərini anlamaq bacarıqlarını inkişaf etdirmək.

Məzmun: Tərbiyəçi-müəllim uşaqları yoldaşlarının jestlərinin (salam, vida, hədə və s.), mimikalarının (təəcüb, sevinc, qəzəb və s.), duruşunun (çaşqınlıq, yorğunluq, rifah və s.) mənasını təxmin etməyə dəvət edir. Daha sonra tərbiyəçi-müəllim uşaqların emosional intellektini inkişaf etdirmək məqsədilə onlara bir-birlərini sözsüz başa düşmək üçün müxtəlif jestlərdən, duruş və mimikalardan istifadə etmək tapşırığını verir.

Məktəbəqədər təhsil yalnız inkişafın əsasını deyil, həm də uşaqların sağlamlığını və hərtərəfli fiziki inkişafını təmin etmək üçün maksimal dərəcədə əlverişli mühitin yaradılmasını prioritet hesab edir. Ona görə də məktəbəqədər təhsilin keyfiyyətindən bəhs edərkən onun əsasını sağlamlığı qoruyan və möhkəmləndirən amillərin təşkil etməsi zəruridir.

Təlim prosesinin idarə edilməsində uşaqların təlim yükünün düzgün müəyyənləşdirilməsi mühüm məsələdir. Təlim yükü dedikdə, uşaqların hər hansı yaş mərhələsində mənimsədikləri bilik, bacarıq və vərdişlərin həcmi nəzərdə tutulur. Uşaqların təlim yükünün düzgün müəyyənləşdirilməsi üçün onların potensial imkanları nəzərə alınmalıdır.

Təlim yükü uşaqda məşğələyə, tərbiyəçi-müəllimə qarşı mənfi hisslər yaratmamalıdır. Uşağa istəmədiyi, xoşlamadığı işi gördürmək onun üçün ağır psixoloji yük sayılır. Ona görə də uşaqların fərdi xüsusiyyətlərini, arzu və istəklərini nəzərə alaraq təşkil edilən məşğələnin maraqlı və canlı olması zəruridir.

Uşaqların təlim yükünün müəyyən olunmasında yaranan çətinliklərin əksəriyyəti qruplarda komplektləşdirmələrin düzgün aparılmamasından irəli gəlir. Müşahidələrdən aydın olur ki, bu sahədə müəyyən nöqsanlar mövcuddur. Belə ki, bəzi məktəbəqədər təhsil müəssisələrində müxtəlif yaşlı uşaqları bir qrupa yerləşdirirlər. Bu zaman kiçik yaşlı uşaqlar təlim yükünün yerinə yetirilməsində çətinlik çəkirlər. Ona görə də qrupda eyni yaşlı uşaqların olması daha məqsədəuyğundur [Baxışova, Ş., 2015].

Aparılan tədqiqatlar göstərir ki, bəzi tərbiyəçi-müəllimlər uşağın yaşını, inkişaf və anlaq səviyyəsini dəqiq nəzərə almadan humanist yanaşma nümayiş etdirir, onu ən adi çətinlikdən qorumaq məqsədilə təlim yükünü həddindən artıq azaltmağa üstünlük verirlər. Bu zaman onlar unudurlar ki, təlim yükünün həddən artıq yüngülləşdirilməsi uşağı arxayınlaşdırır, inkişafdan saxlayır. Uşaq hər şeyi bildiyini zənn edir, onda öyrənmək, çətinliyi aradan qaldırmaq səyi formalaşmır.

Uzun illər ərzində təhsil və tərbiyənin əsas məqsədi hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsi kimi qeyd olunsada, reallıqda şəxsiyyətin mənəvi-əxlaqi keyfiyyətləri, onun mədəniyyət səviyyəsi ikinci plana keçir. Təhsil və tərbiyədə prioritet istiqamət biliklərdir. Lakin məlumdur ki, biliklər özlüyündə heç də insanın ruhi və mənəvi keyfiyyətlərinə bir zamanət deyildir. Çox vaxt onlar uşağın əxlaqi, psixi və fiziki sağlamlığının ziddinə gedirlər. Bu, biliklər əsas məqsədə çevrildikdə baş verir.

Aydındır ki, insana bilik lazımdır, lakin məqsəd kimi deyil, uşağın şəxsiyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün bir vasitə, onun həyatı məsələlərini həll edə bilməsi üçün bir alət kimi lazımdır. Tərbiyə və təhsilin məqsədi uşağın özü, onun fiziki, ruhi və mənəvi inkişafı olmalıdır.

Böyük çex pedaqoqu Yan Amos Komenski uşaq rejimi, qidası və geyiminə müasir tibb elmi baxımından diqqət yetirməyi məsləhət görmüşdür. Komenski yazırdı ki, uşaqların fiziki inkişafına gündəlik nəzarət qoymaq lazımdır: uşağın başını düz tutması, oturməsi, şey götürməsi, əyilməsi, fırlanması düzgün tənzim edilməlidir. Bütün bunlar oyun prosesində formalaşdırılmalıdır. Oyun uşağın həyatıdır [<https://skillbox.ru> > media > education > yan-amos-kom...].

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeoloji təlim və tərbiyə prosesinin səmərəli təşkil olunması üçün bir-birinə sıx bağlı olan üç alt sistemin yaradılması zəruridir: *valeoloji savadlılıq, valeoloji yanaşma və məktəbəqədər müəssisədə və ekstremal vaxtda səhiyyə işlərinin yaxşılaşdırılması*.

1. *Valeoloji savadlılıq:*

- tərbiyəçi-müəllimlər və valideynlər arasında valeoloji məsələlərlə əlaqədar maarifləndirmə işləri aparmaq;
- tərbiyəçi-müəllimləri ilkin tibbi yardım haqqında zəruri bilik və bacarıqlarla silahlandırmaq;
- sağlamlıq, onu şərtləndirən amillər, sağlamlığı təmin etmə yolları barədə ictimaiyyəti məlumatlandırmaq və s.

2. *Valeoloji yanaşma:*

- uşaqların sağlamlığı haqqında məlumatlara bələd olmaq;
- təlim-tərbiyə prosesində bütün fəaliyyətləri uşaq sağlamlığının qorunmasına yönəltmək;
- sağlam həyat tərz, gigiyena qaydaları, zərərli vərdişlərin verəcəyi fəsadlar barədə uşaqları mütəmadi olaraq məlumatlandırmaq.

3. *Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində səhiyyə işlərinin yaxşılaşdırılması:*

- uşaqları ümumi olaraq fəvqəladə hallara hazırlamaq;
- zəlzələ, sel, fırtına kimi təbiət hadisələri və onlardan qorunmaq yollarını uşaqlara başa salmaq.
- özünümüdafiə və sığınacaqlardan istifadənin yollarını uşaqlara öyrətmək və s.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə keçirilən məşğələlərin vəzifələri – uşağa aid olduğu risk qrupunun, ona özü üçün zəruri olan göstəriciləri təyin etməsinin, onlara nəzarətin, bu göstəricilərə əsaslanaraq öz həyat tərzini müəyyənləşdirməsinin öyrədilməsidir.

Ümumiyyətlə, valeologiya uşağa ona irsən keçən adaptasiya mexanizmlərini maksimum reallaşdırmağı, orqanizmin ehtiyatlarını istifadə etməyi öyrətməyə imkan verir. Bu baxımdan, nəzəri planda valeologiyanın məqsədi sağlamlığın formalaşmasının qanunauyğunluqlarının öyrənilməsi, sağlam həyat tərzinin modeləşdirilməsi və əldə olunması yollarının işlənib hazırlanmasıdır.

Valideynlərin valeoloji biliklərinin olması – uşaq dözümlülüyünün, müşahidəçiliyin, məntiqi təfəkkürün sadə formalarının inkişafına kömək edir, uşaq oyununa və əməyinə rəhbərlikdə özünü göstərir, onların hərəkətlərinin səbəbini araşdırmağa şərait yaradır.

Valeologiya məşğələlərində istifadə olunan təlim materiallarının xarakterindən asılı olmayaraq, tərbiyəçi-müəllim bir-biri ilə bağlı olan dörd üsuldən şifahi üsul, izahat, *söhbət, nağıletmədən* geniş istifadə edir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində “Sağlamlıq”, “Təhlükəsizlik”, “Fiziki

mədəniyyət”, “Ünsiyyət” və “Sosiallaşma” sahələrinin integrasiyasına əsaslanan mühitin yaradılması, eyni zamanda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması uşağın şəxsiyyət kimi yetişməsi və hərtərəfli inkişafı üçün zəruri şərtidir.

Bütün qruplarda oyun seçərkən uşağın yalnız yaşını deyil, fiziki inkişafını, fərdi xüsusiyyətlərini və səhhətini nəzərə almaq lazımdır. Mütəhərrik oyunlar bütün qruplarda hər gəzinti zamanı aparılır. Hər qrupda həcmcə kiçik, məzmun və xarakterinə görə müxtəlif olan oyun repertuarı olmalıdır. Bu müxtəliflik uşaqlar üçün maraqlı olur və onların hərtərəfli inkişafına kömək edir. Mütəhərrik oyunlar tədricən möhkəmləndirilir” [Mursaqulova, R., Rüstəмова, N., 2012].

Valeoloji məşğələlər sağlamlaşdırıcı xarakter daşıyır. Uşaqlarla fiziki mədəniyyət məşğələlərində sağlamlaşdırıcı təmrinlərin, gündüz yuxusundan sonra istirahət gimnastikasının ən azı 15 dəqiqə müddətində uşaqlarla aparılması məqsəduyğundur. Bu, orqan və sistemlərin normal işləməsi və uşağın müəyyən hərəkətlərə ehtiyacı olması ilə bağlıdır. Çünki yalnız normal aktiv hərəkətlərin iyirminci dəqiqəsində orqanizmin ürək-damar, tənəffüs, endokrin sistemlərində müsbət dəyişikliklər baş verir. Məktəbəqədər yaşlı uşağın fiziki rifahını yaxşılaşdırmaq məqsədilə gimnastika etmək üçün 10 dəqiqə kifayətdir. Gimnastika yeməkdən bir saat sonra musiqi sədaları altında aparılır.

Təlim prosesinin optimallaşdırılması prosesində valeoloji monitorinqin keçirilməsi uşaqların psixofizioloji gərginliyi və əsəbilik səviyyəsinin aşağı endirilməsi ilə nəticələnir. Valeoloji maarifləndirmə, sağlam həyat tərzinin təbliği və fiziki mədəniyyətlə birlikdə bu cür işlərin həyata keçirilməsi uşaqların sağlamlığında müsbət nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Nəticə / Conclusion

Aparılan elmi, nəzəri, empirik təhlillər göstərir ki, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların valeoloji mədəniyyəti bir neçə komponentin birləşməsidir: sağlamlığa və həyata şüurlu münasibət, sağlamlıq haqqında biliklərə yiyələnmək, sağlamlığı qorumaq, möhkəmləndirmək bacarığı, habelə sağlam həyat tərzini ilə bağlı problemləri həll etmək, təhlükəsiz davranış, tibbi, psixoloji kömək və yardım göstərmək. Valeoloji məşğələlər sağlamlaşdırıcı xarakter daşıyır və bu məşğələlər bütün yaş qruplarında keçirilir. Valeologiya üzrə keçirilən məşğələlərdə işin formaları, üsulları və texnikaları müxtəlifdir və buraya ekskursiyalar, müşahidələr, şəkillərə baxmaq, koqnitiv və evristik xarakterli söhbətlər, müxtəlif didaktik və öyrədici oyunlar, oyun məşqləri, təcrübələr, valeoloji testlər və tapşırıqlar, video və audiyozavilər daxil edilir. Uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, sanitar-gigiyenik qaydalara riayət olunması, hava, günəş və sudan müntəzəm istifadə etməklə sağlamlaşdırıcı tədbirlərin keçirilməsi, rəşional

qidalanma, gimnastikanın, düzgün gün rejiminin (yuxu, asudə vaxt, təlim prosesi) təşkili və hərəkət aktivliyinin təminatı onların sağlam həyat tərzini keçirmələrinin əsasını təşkil edir.

Tədqiqat üzərindən aparılan təhlilləri ümumiləşdirərək qeyd etmək olar ki, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində keçirilən valeologiya məşğələlərində uşaqlarda sağlam həyat tərzini ilə bağlı bilik, bacarıq və vərdislərin formalaşdırılması prosesində daha səmərəli nəticələr əldə etmək üçün aşağıda qeyd olunan bir sıra məsələlərin nəzərə alınması məqsədəuyğundur:

- məktəbəqədər yaşlı uşaqlara onların fiziki vəziyyətini yaxşılaşdırmaq və sağlamlıqlarını qorumaq üçün bədən funksional imkanlarından və təbii müalicə vasitə və üsullarından (akupressura; uzun, ovucların, qulaqcıqların əl ilə masajı; təmassız masaj; istirahət üçün təlim əzələ gərginliyi, psixo-gimnastika, özünü müalicə, gözlər üçün gimnastika və onun digər növləri) istifadə etməyi öyrətmək;
- davranışın özünü-tənzimləmə bacarıqlarını formalaşdırmaq (sosial-davranış təlimləri, emosiyaların idarə olunması üzrə təlimlər);
- valeoloji məşğələlər vasitəsilə uşaqların somatik sağlamlıq səviyyəsinin valeoloji qiymətləndirilməsi, dinamik nəzarəti və sağlamlaşdırma işinin təşkili (valeoloji mahnıların daxil edilməsi, əyləncəli oyunlar, məşğələlərdə cizgi filmlərinə baxmaq və s.);
- ailədə sağlamlığın yaxşılaşdırılması məqsədilə əlverişli şərait yaratmaq üçün valideynlərlə iş (sağlam həyat tərzinin geniş təbliği, valideynlərin valeoloji mədəniyyətinin tərbiyəsi; uşaqlarla sağlamlıq işinə dair müqavilənin imzalanması; sağlamlıq məəcəlləsinin tərtib edilməsi; valideynlərin sağlamlığının yaxşılaşdırılması və s.).

Valeoloji məşğələlər vasitəsilə məktəbəqədər yaşlı uşaqların təhlükə və çətinliklərə hazırlıq, yol-hərəkəti qaydaları, ekstremal vəziyyət və təhlükəli situasiyalarda davranış haqqında ilkin təsəvvürlərə yiyələnmələri onların məişətdə ehtiyatlı, küçədə mədəni davranmasına, təbii hadisələr və yanğın zamanı vəziyyətdən çıxmaq qaydalarını mənimsəməsinə, ekoloji mədəniyyətin formalaşmasına imkan yaradır.

Qədim latın atalar sözündə deyilir: “Sağlam bədəndə sağlam ruh olar”. Sağlamlıq səmərəli zehni fəaliyyətin vacib şərtidir: o, uşağın fikir qüvvəsini artırır, yorğunluğu aradan qaldırır, iş qabiliyyətini bərpa edir. Uşaqların sağlam olması onların əxlaqi-iradi inkişafına da müsbət təsir göstərir ki, bu zaman onun iradəsi möhkəmlənir, dözümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi müsbət keyfiyyətlərə malik olur.

Beləliklə, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin düzgün metodik əsaslarla təşkili uşaqlarda sağlam həyat tərzinin əsaslarının

formalaşdırılması, sağlamlığa şüurlu münasibətin inkişaf etdirilməsi və praktik sağlamlıq vərdişlərinin möhkəmləndirilməsi baxımından mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan, valeologiya üzrə məşğələlərin məzmununun müəyyənləşdirilməsi, müvafiq metod və vasitələrin seçilməsi, məşğələlərin təşkili prinsiplərinin və pedaqoji şərtlərinin əsaslandırılması aktual elmi-metodik məsələlərdən biri kimi çıxış edir.

Məqalənin aktuallığı. Müasir dövrdə uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biridir. Erkən yaş dövründə formalaşan həyat tərz, gigiyenik vərdişlər, fiziki fəallıq, düzgün qidalanma, şəxsi sağlamlığa münasibət və emosional rifah uşağın sonrakı inkişafına əhəmiyyətli təsir göstərir. Bu baxımdan, məktəbəqədər təhsil prosesində sağlamlığın qorunmasına yönəlmiş bilik və bacarıqların məqsədyönlü şəkildə formalaşdırılması xüsusi aktuallıq kəsb edir. Mövzunun aktuallığını şərtləndirən digər mühüm amil məktəbəqədər təhsil prosesində uşağın sağlamlığına kompleks yanaşmanın zəruriliyidir. Fiziki sağlamlıqla yanaşı, psixoloji rahatlıq, emosional özünütənzimləmə, gigiyenik mədəniyyət və sağlam həyat tərzinə müsbət münasibətin erkən yaşlardan formalaşdırılması məktəbə hazırlığın və ümumi inkişafın mühüm komponentlərindən hesab olunur. Buna görə də məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin aparılması metodikasının tədqiqi həm nəzəri, həm də praktik baxımdan aktual elmi-pedaqoji problem kimi qiymətləndirilə bilər.

Məqalənin elmi yeniliyi. Tədqiqatın elmi yeniliyi məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda sağlam həyat tərzinin əsaslarının formalaşdırılmasına yönəlmiş valeoloji məşğələlərin təşkili və aparılması metodikasının sistemli şəkildə əsaslandırılmasından ibarətdir. Tədqiqat çərçivəsində məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin məqsəd, məzmun, forma, metod və vasitələrinin qarşılıqlı əlaqəsi müəyyənləşdirilir və onların uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılması əsaslandırılır. Valeoloji biliklərin uşaqlara daha səmərəli mənimsədilməsi üçün oyun, problemlə situasiyalar, müşahidə, praktik fəaliyyət, söhbət və interaktiv yanaşmalardan məqsədyönlü istifadə imkanları sistemləşdirilir. Elmi yeniliyin mühüm istiqamətlərindən biri də valeoloji məşğələlərin uşaqlarda yalnız sağlamlıq haqqında biliklərin deyil, həm də biliklərin gündəlik davranışda tətbiqinə yönəlmiş praktik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına xidmət edən metodik modelin əsaslandırılmasıdır. Bu modeldə sağlam qidalanma, şəxsi gigiyena, fiziki fəallıq, düzgün gündəlik rejim, təhlükəsiz davranış və emosional rifah kimi istiqamətlərin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla mərhələli şəkildə təqdim edilməsi nəzərdə tutulur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə məşğələlərin səmərəli təşkili yalnız nəzəri məlumatların ötürülməsi

ilə məhdudlaşmamalı, uşaqlarda sağlam davranış vərdislərinin praktik fəaliyyət, oyun, müşahidə, təcrübə və interaktiv metodlar vasitəsilə formalaşdırılmasını təmin etməlidir. Bu baxımdan, valeoloji məşğələlərin məzmununun, metod və vasitələrinin, təşkili formalarının elmi-pedaqoji əsaslar üzərində işlənməsi mühüm əhəmiyyət daşıyır. Tədqiqatın nəticələri müvafiq mövzu üzrə elmi araşdırmalar aparan elmi işçilərin, gənc tədqiqatçıların, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində çalışan gənc mütəxəssislərin, bu ixtisas üzrə təhsil alan tələbələrin yararlanmaları üçün əhəmiyyətli hesab olunur.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat / References

1. Aydınoglu, T. (Tərtibçi). (2006). Bədəni salamat saxlamaq düsturüləməli (gigiyena). Bakı, Adiloğlu, s.196.
2. Azərbaycan Respublikası məktəbəqədər təhsilin yeniləşdirilməsi Proqramı (2007- 2010-cu illər). Bakı şəhəri, 12 aprel 2007-ci il. “Azərbaycan müəllimi” qəz., 2007, 13 aprel.
3. Baxışova, Ş.A. (2023). Valeologiyanın aktual problemləri. Dərs vəsaiti. Bakı, ADPU, s.260.
4. Baxışova, Ş.A. (2015). Məktəbəqədər təhsil: konseptual problemlər. (Monoqrafiya) Bakı, Elm və təhsil, s.307.
5. Mursaqulova, R.N., Rüstəмова, N.M. (2012). Məktəbəqədər pedaqogika. (Dərslik). Bakı, ADPU, s.432.
6. Zeynalova, Z., Cəmilzadə, S. (2013). Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki inkişafı və tərbiyəsi. Dərs vəsaiti. Bakı, ADPU, S.186.
7. Petlenko, V.P. (1999). Osnovi valeologii. Kniga tretya, s.433.
8. Brekhman, İ.İ. (1990). Valeologiya - nauka o zdorovye. Moskva.
9. <https://skillbox.ru> > media > education > yan-amos-kom...