

BOLALARNING KUNDALIK HAYOTINI TASHKIL QILISHDA TABIATNI SOG'LOMLASHTIRUVCHI VOSITALARIDAN OQILONA FOYDALANISH.

Mirzaev Abduxamit Maripovich

Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti

Bolalar sporti kafedrası, dotsent

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bolalarning kundalik hayotini tashkil qilishda tabiatni sog'lomlashtirishchi vositalaridan oqilona foydalanish haqida soʻz boradi*

Аннотация: *В данной статье речь идет о рациональном использовании природных средств в организации повседневной жизни детей.*

Annotation: *This article deals with the rational use of natural remedies in the organization of children's daily lives.*

Tayanch soʻzlar: *Chiniqish, jismoniy mashq, xavo vannasi, muolaja gimnastika, choʻmilish quyosh vannalari mushaklar, sayohat va sayrlar harakat, muvozanat, yurish, yugurish, katta guruh (5-6 yoshdagi), tayyorlov guruhi (6-7 yoshdagi bolalar), siklik, atsiklik, asossiy va maxsus harakatlar.*

Ключевые слова: *Упражнение, зарядка, воздушная ванна, лечебная гимнастика, ванны, солнечные ванны, мышцы, путешествия и прогулки, движение, равновесие, ходьба, бег, большая группа (5-6 лет), тренировочная группа. (дети 6-7 лет), циклические, ациклические, основные и специальные движения.*

Keywords: *Exercise, exercise, air bath, remedial gymnastics, swimming, sunbathing, muscles, travel, hiking, balance walking, running, large group (5-6 years old), training group (Children 6-7 years old), cyclic, acyclic, basic and special movements.*

Xar bir ota onaning sogʻlom-bola quvonchi va iftixoridir, oʻz farzandining sihat-salomat, baquvvat, chidamli, chiniqqan boʻlishini orzu qilmaydigan birorta ota ona boʻlmasa kerak dunyoda. Bola oʻz oʻzidan sihat salomat, baquvvat chidamli boʻla olmaydi, chiniqmaydi. Oʻsayotgan organizmni tashqi muhitning oʻzgarayotgan

sharoitlariga o'z vaqtida moslasha olishni o'rganishni ishlab chiqish kerak. Shu boradagi ishlar yuzasidan extiyojlar sezilishi bilanoq, mamlakatimizda ta'lim islohotlari insonning muayyan darajada intellektual salohiyatining yuzaga chiqishiga, uning jamiyatda o'z o'rnini topishiga katta yordam beradigan kuch sifatida namoyon bo'ldi. "Ta'limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi, erkin shaxsning shakllanishiga olib keladi. O'zining qadr-qimmatini anglaydigan, irodasi baquvvat, iymoni butun, hayotda aniq maqsadga ega bo'lgan insonlarni kelajak avlod orasidan tarbiyalash imkoniga ega bo'ladi. Mana shundan taraqqiyot bosqichlaridan keyin ongli turmush kechirish jamiyat hayotining bosh mezoniga aylanadi. Ma'lumki, otobobolarimiz qadimdan bebaho boyluk bo'lmish ilmu-ma'rifat, ta'lim va tarbiyani inson kamoloti va millat ravnaqining eng asosiy sharti va garovi deb bilgan. Albatta, ta'lim-tarbiya ong mahsuli, lekin ayni vaqtda ong darajasi va uning rivojini ham belgilaydigan, ya'ni xalq ma'naviyatini shakllantiradigan, boyitadigan eng muhim omildir. Binobarin, ta'lim-tarbiya tizimini va shu asosda ongni o'zgartirmasdan turib, ma'naviyatni rivojlantirib bo'lmaydi.

Zero, mamlakatimizda yosh avlodni manaviyatli etib tarbiyalashda, ta'lim-tarbiya tizimini raqobatbardosh muxitga mos ravishda tashkil etish islohatlarimizning bosh mezoni ekan, bolalarimizni aqlan yetuk, ma'nan pok va jismonan barkamol etib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o'rnini beqiyos ekanligini ham unutmasligimiz lozim.

Bolalar uchun jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari yosh avlodning ilk ta'lim tarbiya maskani hisoblangan maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalanish singari adaptiv muolajalardan boshlanadi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (namhavo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Bolalarni chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulyatsiyasining

takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko‘ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari) ni o‘z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to‘laqonli chiniqishini ta‘minlaydi, unda yoqimli o‘zgarishlar paydo qiladi (nerv tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy–ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola hatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi.

“Uchinchi ming yillikni bolasi” tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo‘llashni ko‘zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o‘tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko‘ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko‘rsatilgan

Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang‘och qismiga bevosita ta‘sir etishini ta‘minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko‘rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o‘tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o‘tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko‘rsatmasiga ko‘ra, bolalar sog‘lig‘ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi.

Bolalarni chiniqtirishning yana bir turi suvda chiniqtirish bo‘lib bu tadbirlar artinish, belidan suv quyish, dush, cho‘milish (basseyn, daryo, ko‘l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog‘lig‘ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo‘lishi maqsadga muvofiq va zurrudir.

Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho'l qo'lqoplar yordamida o'zlari harakat qilishga o'rganadilar. Doira yoki yarim doira bo'lib, turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, yelka va qo'llarni ishqalab artadilar, shundan so'ng o'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi.

Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning nerv tizimiga yaxshi ta'sir etadi.

Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish– dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim.

Chiniqtirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'rta, katta va tayyorlov guruhlar uchun tavsiya etiladi. Suvga o'rgatishni 1,5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv sachratish kichkintoylarga o'zlari uchun yangi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi.

Cho'milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20-25 S, suv harorati kamida 20-25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18-20 S, suvning 15-16 S bo'lganda cho'milish mumkin. Quyosh vannalari. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini ko'chaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'sirga ega bo'lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga yetkaziladi. Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har

2-2,5 daqiqada qorindan yonboshga, soʻngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga agʻdarilib turishi lozim. Quyosh vannasidan soʻng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustidan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa choʻmilish mumkin.

Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari koʻp boʻlib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin. Bolalarning kundalik hayotdagi harakat faoliyatini toʻgʻri tashkil etish bolaning sogʻlom jismoniy holati va kun davomidagi ruxiy xolati uchun zarur harakat rejimini bajarilishini taʼminlaydi.

Agar sayrda jismoniy tarbiya mashgʻulotini oʻtkazish belgilangan boʻlsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar, tik turgan, oʻtirgan, yotgan holatdan buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, toʻsiqlar osha yugurish, tez yugurish, uzoqqa va nishonni moʻljallab uloqtirish kiritiladi. Jismoniy mashqlar belgilangan normaga muvofiq oʻtkazilishi lozim. Sayr bolalar tushlik ovqatga kechikmasdan keladigan qilib tashkil etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoev Sh M. Milliy taraqqiyot yoʻlimizni qatʼiyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga koʻtaramiz. Sh. M. Mirziyoev. – Toshkent: Oʻzbekiston, 2017. -592 b.
2. Djamilova N.N Bolalar jismoniy tarbiyasi. T. 2020
3. Mahkamdjonov K.M. “Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishi va tayyorgarligini takomillashtirish” Metodik qoʻllanma. Toshkent, 1996.
4. Berdiev B. Ch. “Maktabgacha taʼlim muassasalarida tarbiyalanuvchi bolalar jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining samaradorligini oshiri usullari” mavzusidagi magistlik dissertatsiyasi TerDU 2020
5. B.B.Maʼmurov “Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi”, “Turon zamin ziyo” nashriyoti Toshkent 2014