

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA NAFAS OLIISH TIZIMI: XUSUSIYATLARI VA TAVSIYALAR

Batirova Fatima Ashurovna

**Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va
malakasini oshirish instituti Samarqand filiali v/b dotsenti**

Annotatsiya. Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimining salomatligini saqlash masalalariga bag'ishlangan. Bolalarda nafas olish tizimi salomatligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar, kasalliklarning oldini olish usullari, shuningdek, kun tartibi va jismoniy faoliyatni tashkil qilish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Nafas olish tizimi salomatligi, maktabgacha yoshdagi bolalar, kasalliklarning oldini olish, nafas olish mashqlari, bolalar uchun yoga, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom kun tartibi, immunitet tizimi, bolalar salomatligi.

RESPIRATORY SYSTEM IN PRESCHOOL CHILDREN: CHARACTERISTICS AND RECOMMENDATIONS

Batirova Fatima Ashurovna

**Associate Professor of the Samarkand Branch of the Institute for
Retraining and Advanced Training of Physical Education and Sports
Specialists**

Abstract. This article is devoted to the issues of maintaining the health of the respiratory system in preschool children. The review includes the main factors affecting children's respiratory health, methods of disease prevention, and recommendations for organizing daily regimen and physical activity.

Keywords: Respiratory system health, preschoolers, disease prevention, breathing exercises, yoga for children, physical activity, proper nutrition, healthy daily regimen, immune system, children's health.

Kirish. Nafas olish tizimi inson hayoti va umumiy sog'lig'ini saqlashda, ayniqsa kichik yoshda asosiy rol o'ynaydi. Tanani kislorod bilan ta'minlash va

karbonat angidridni chiqarib tashlash bu tizimning asosiy vazifalari hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun nafas olish tizimining to'g'ri ishlashi juda muhim, chunki bu ularning jismoniy rivojlanishiga, o'yinlarda va o'rganishda faol ishtirok etish qobiliyatiga, umumiy holatiga ta'sir qiladi.

Bolaning umumiy salomatligi va rivojlanishi uchun nafas olish tizimining ahamiyatini ortiqcha baholab bo'lmaydi. Yurak-qon tomir tizimi bilan birgalikda nafas olish tizimi tananing barcha hujayralarini ularning ishlashi va o'sishi uchun zarur bo'lgan kislorod bilan ta'minlash uchun javobgardir. Kislorod bilan ta'minlanmaganligi rivojlanishning kechikishi, charchoq, yomon uyqu va boshqa sog'liq bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimining o'ziga xos xususiyatlarini ta'kidlash va uni optimal holatda saqlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berishdir. Biz anatomik va fiziologik xususiyatlarni, umumiy muammolarni, ta'sir qiluvchi omillarni, oldini olish usullarini va maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimining holatini yaxshilash bo'yicha amaliy maslahatlarni ko'rib chiqamiz.

Maktabgacha yoshdagi bolalar nafas olish tizimining anatomik va fiziologik xususiyatlari.

Anatomik xususiyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning nafas olish tizimi kattalarnikidan bir qancha muhim anatomik farqlarga ega:

- Nafas yo'llarining o'lchami: Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas yo'llari (burun, halqum, traxeya va bronxlar) kattalarnikiga qaraganda nisbatan torroq va qisqaroq. Bu ularni obstruksiya va yallig'lanishga nisbatan himoyasiz qiladi.
- Suyak tuzilishi: Yosh bolalarning qovurg'alari ko'proq egiluvchan va kamroq kalsifikatsiyalangan, bu o'pkaning mexanik ta'minotiga ta'sir qiladi.
- Muskul tuzilishi: Maktabgacha yoshdagi bolalarda ko'krak qafasi mushaklari va diafragma hali rivojlanish bosqichida bo'ladi, bu esa nafas olish samaradorligiga ta'sir qilishi mumkin.

- O'pka: Bolalardagi o'pkaning tuzilishi kattalarniki bilan bir xil bo'lsa-da, maktabgacha yoshdagi bolalarda ular kichikroq va faol rivojlanishda davom etadilar. Bolalarda gaz almashinuvi sodir bo'ladigan alveolalar maydoni ancha kichikroq.

Fiziologik ko'rsatkichlar

- Nafas olish tezligi: maktabgacha yoshdagi bolalar nafas olish tezligi kattalarga qaraganda yuqori, ular daqiqasiga o'rtacha 20-30 marta nafas oladilar. Taqqoslash uchun, kattalarda bu ko'rsatkich taxminan 12-20 marta.
- O'pka hajmi : Bolalarning umumiy o'pka hajmi ancha kichik. Hisob-kitoblar shuni ko'rsatadiki, bolalarda o'pka hajmining tana vazniga nisbati kattalarnikiga qaraganda ancha kichikdir, bu ularning nafas olish qobiliyatiga ta'sir qiladi.
- O'pka ventilyatsiyasi: Bolalarda nafas olish tezligi yuqori va o'pkaning hajmi kichik bo'lsada bir daqiqada o'pkadan o'tadigan havo hajmi kattalarnikiga yaqin.

Ushbu anatomik va fiziologik xususiyatlar maktabgacha yoshdagi bolalarning nafas olish tizimini noyob qiladi va uni qo'llab-quvvatlash, kasalliklarning oldini olish uchun alohida e'tibor va yondashuvni talab qiladi. Ushbu farqlarni tushunish bolalarning nafas olish tizimini yaxshilash va qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali dasturlarni yaratishda asosiy rol o'ynaydi.

Nafas olish tizimining rivojlanish bosqichlari

Nafas olish tizimi inson salomatligi va hayotiy ehtiyojlarini qondirish uchun muhim ahamiyatga ega. Uning rivojlanish bosqichlarini tushunish nafaqat fiziologik jarayonlar haqida ko'proq bilimga ega bo'lish, balki tashqi omillar, parvarish qilish va profilaktik tadbirlar ahamiyatini anglashga yordam beradi. Quyida nafas olish tizimining rivojlanish bosqichlari keltirilgan:

1. Neonatal davr (0-1 oy) :
 - Anatomik xususiyatlar: Nafas olish tizimining tug'ma tuzilmalari hali to'liq shakllanmagan. Alveolalar tug'lgandan keyin ham rivojlanishda davom etadi.

- Nafas olish shakllari: Yangi tugʻilgan chaqaloqlar asosan diafragma orqali nafas oladi. Nafas olish tezligi ancha yuqori: daqiqasiga 30-60 marta.
- Muammolar: Zaif immunitet va oʻpkaning anatomik yetuk emasligi respirator kasalliklar xavfini oshiradi.

2. Goʻdaklik davri (1 oy - 1 yil) :

- Oʻpka rivojlanishi: Alveolalarning rivojlanishi davom etmoqda, alveolyar boʻlimlar soni ortadi, bu gazlar almashinuvini yaxshilaydi.
- Nafas olish tezligi: asta-sekin bir daqiqada 20-30 nafas olish harakatigacha kamayadi.
- Immunitet: Shaxsiy immunitet shakllana boshlaydi, bu infeksiyalarga nisbatan zaiflikni kamaytiradi.

3. Erta bolalik (1-3 yosh) :

- Oʻpka oʻsishi: Oʻpka hajmi oʻsishda davom etadi, gaz almashinuvi uchun hajm va sirt maydoni yaxshilanadi.
- Nafas olish mushaklarining rivojlanishi: qovurgʻalar yanada qattiqlashadi va koʻkrak qafasi mushaklari rivojlanadi, bu nafas olish samaradorligini oshiradi.
- Jismoniy faollik: Bolalarda jismoniy faollikning kuchayishi nafas olish tizimining rivojlanishiga yordam beradi.

4. Maktabgacha yosh (3-6 yosh) :

- Nafas olish parametrlarining barqarorlashishi: Nafas olish tezligi bir daqiqada 20-30 martagacha barqarorlashadi.
- Anatomik rivojlanish: nafas olish yoʻllari kengroq va uzunroq boʻlib, obstruksiya xavfini kamaytiradi.
- Immunitet tizimini mustahkamlash: Immunitet tizimi mustahkamlanadi, bu infeksiyalarga nisbatan sezgirlikni kamaytiradi.

Bolalarda nafas olish tizimining rivojlanishi koʻp bosqichli jarayon boʻlib, alohida eʼtibor va tushunishni talab qiladi. Har bir bosqichning oʻziga xos

fiziologik xususiyatlari va xavf-xatarlari mavjud bo‘lib, bu bilimlar ota-onalar va mutaxassislariga bolaning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimi kasalliklarining oldini olish.

Muvozatanlangan ovqatlanish. Meva va sabzavotlar immunitet tizimini mustahkamlovchi vitamin va minerallarga boy (C, A vitamini, antioksidantlar). Oqsillar antitanachalar va immunitet tizimining boshqa tarkibiy qismlarini shakllantirish uchun zarurdir. Oqsilning ajoyib manbalari orasida go‘sht, baliq, dukkaklilar va sut mahsulotlari mavjud. Yetarli suv iste‘moli barcha tana tizimlarining, shu jumladan immunitet tizimining normal ishlashini qo‘llab-quvvatlaydi.

Uyqu rejimi. Sifatli uyqu to‘qimalarni tiklash va qayta tiklash, shuningdek, tananing infeksiyalarga umumiy qarshiligini oshirish uchun zarurdir. Uyqu rejimi tana soatini o‘rnatishga va umumiy energiya va salomatlik darajasini saqlab qolishga yordam beradi.

Stressni kamaytirish. Bolaning hissiy va psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash, umuman olganda, sog‘lig‘iga va ayniqsa immunitet tizimiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. O‘yin terapiyasi va art-terapiya bola uchun sog‘lom hissiy muhitni yaratishga yordam beradi.

Chiniqish va toza havoda yurish. Chiniqish usullarini joriy etish sovuqqa kichik ta‘sir qilishdan boshlab (masalan, oyoqlarga salqin suv quyish) asta-sekin sodir bo‘lishi kerak. Iliq va sovuq suvdan muqobil foydalanish tananing moslashuvchan mexanizmlarini yaxshilashga yordam beradi. Kundalik yurishlar umumiy salomatlikni yaxshilaydi, nafas olish tizimini rivojlantiradi va kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Ochiq havodagi mashg‘ulotlar qon aylanishini yaxshilaydi, qonni kislorod bilan boyitadi va immunitet tizimini mustahkamlaydi.

Emlash va uning ahamiyati. Milliy tibbiyot tashkilotlari tomonidan tavsiya etilgan emlash jadvaliga rioya qilish ko‘plab jiddiy kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Vaksinalar gripp, ko‘k yo‘tal, pnevmokokk infeksiyasi va nafas

olish tizimiga jiddiy zarar etkazishi mumkin bo'lgan boshqa infeksiyalarning oldini olishda samarali ekanligi isbotlangan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimi kasalliklarining oldini olish immunitet tizimini mustahkamlash, muntazam ravishda chiniqish va toza havoda sayr qilish, shuningdek, o'z vaqtida emlashni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni o'z ichiga oladi. Ushbu chora-tadbirlar nafas olish kasalliklari xavfini sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi va bolaning nafas olish tizimining sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish sog'lig'ini saqlash tizimli kundalik tartibni, muntazam jismoniy faoliyat va nafas olish mashqlarini, shuningdek, to'g'ri ovqatlanish va namlanishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Ushbu tavsiyalarga rioya qilish nafas olish tizimining normal rivojlanishi va bolaning umumiy salomatligi uchun sharoit yaratishga yordam beradi.

Xulosa. Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimining salomatligi ularning umumiy jismoniy rivojlanishi va farovonligining asosiy omilidir. Sog'lom nafas yo'llari tanani yetarli miqdorda kislorod bilan ta'minlaydi, bu barcha tana tizimlarining, shu jumladan miya va yurak-qon tomir tizimining normal ishlashi uchun zarurdir. Nafas olish tizimi kasalliklarining oldini olish tez-tez uchraydigan kasalliklarning oldini olishga yordam beradi va bolaning barkamol rivojlanishiga, immunitetini va umumiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda nafas olish tizimining salomatligini saqlash ota-onalarning faol ishtirokini va maqolada keltirilgan tavsiyalarni diqqat bilan amalga oshirishni talab qiladi. Ushbu oddiy, ammo samarali qadamlarni muntazam ravishda bajarish bolaning o'sishi va rivojlanishi uchun sog'lom poydevor yaratishga yordam beradi. Kun tartibiga rioya etish, muntazam jismoniy faoliyatni ta'minlash, ovqatlanish va gidratatsiya, chiniqish, emlash kabi profilaktika choralarini unutmang.

Farzandingizning nafas olish tizimi salomatligiga bo'lgan faol g'amxo'rlikingiz va e'tiboringiz uning muvaffaqiyatli va barkamol rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratadi, uning sog'lom va baxtli bolaligini ta'minlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. D.A. Mamatkulov "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari". Darslik. Toshkent, 2017-yil, 188 bet.
2. Иванова Е. П. "Детская дыхательная гимнастика и её влияние на здоровье детей дошкольного возраста". Москва: Издательство "Просвещение". 2019г.
3. Смирнов А. В., Ковалев М. Н. "Основы дыхательных практик для детей: Руководство для педагогов и родителей". Санкт-Петербург: Издательство "Наука". 2020 г.
4. Сергеев В. И., Петрова, Н. А. "Профилактика заболеваний дыхательной системы у детей". Казань: Издательство "Медицина". 2021 г.
5. Беляева Р. В. "Гигиена и физиология дыхания у детей дошкольного возраста". Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс". 2016 г.