

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTIDA CHINIQTIRISH SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VOSITASI

To'rayev Axrorbek Tojdinovich

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti o'qituvchisi

e-mail: torayevaxrorbek@gmail.com

Ergashev Axrorbek

Andijon davlat Pedagogika instituti magistranti

ANNOTATSIYA

Maqolada maktabgacha ta'lim tashkilotida chiniqtirish sog'lom turmush tarzini shakllantirish vositasi va uning xususiyatlari batafsil yoritib berilgan. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi haqida malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim tashkiloti, bolalar, jismoniy tarbiya, jismoniy tarbiya vositalari, gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlar.

АННОТАЦИЯ

В статье обучение в дошкольном образовании является средством формирования здорового образа жизни и подробно описаны его особенности. Приведены сведения об общем описании средств физического воспитания.

Ключевые слова: организация дошкольного образования, дети, физическое воспитание, средства физического воспитания, гигиенические факторы, природные силы природы.

ABSTRACT

In the article, training in preschool education is a means of forming a healthy lifestyle and its features are described in detail. Information about the general description of physical education tools is provided.

Key words: preschool education organization, children, physical education, physical education tools, hygienic factors, natural forces of nature.

KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda va bolalarni chiniqtirish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Har xil faoliyat turlariga kiruvchi (qo'l mehnati, musiqa asboblari chalish, loy yoki plastilindan narsa yasash, qurish-yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishi hamda chiniqishi,

sogʻlom turmush tarzini shakllanishiga taʼsir etadi. Toʻlaqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qoʻllanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga turlicha taʼsir qiladi.

Gigiyenik omillar (mashgʻulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyimbosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari, xonalari, maydonchalari va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning majburiy sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shugʻullanuvchilar organizmiga taʼsiri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashgʻulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi (toʻlaqonli va oʻz vaqtida ovqatlanilganda). Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, oʻyinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uygʻotadi va jismoniy mashqlarni oʻzlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Gigiyenik omillar ikki turga boʻlinadi.

1. Umumiy madaniy gigiyenik omillar.
2. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar.

Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga hamma bolalar uchun umumiy boʻlgan talablar: xona kengligi, yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlar- ning bolalar yoshiga, boʻyiga mosligi umumiy madaniy gigiyenaga kiradi. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bogʻliq boʻlgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining oʻziga mosligi, tirmoqlarining olinganligi, dastroʻmolchalarining borligi, oʻz shkafi, oʻz sochiqlari, oʻz kravati, oʻz oʻrni boʻlishi kabilar kiradi.

Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy taʼsir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning oʻz vaqtida yetib borishini taʼminlaydi, bolaning normal rivojlanish va oʻsishiga yordam beradi. Toʻlaqonli uyqu asab tizimiga dam beradi va uning qobiliyatini oshiradi. Toʻgʻri yoritish koʻz kasalliklari (shabkoʻrlik va boshqalar)ning sodir boʻlishiga yoʻl qoʻymaydi, bolalarning maydonchada harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qatʼiy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka oʻrgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari (Quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga taʼsirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo boʻladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi (koʻproq kislorod yutiladi, modda almashinuvi kuchayadi va hokazo).

Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashuv qobiliyatini oshirish uchun foydalani- ladi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meteorologik omillarning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi.

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, xiyobonlardagi shifobaxsh moddalar (fitonsidlar)ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va kishini turli kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Jismoniy mashqlar. Jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita hisoblanadi. Musiqa jo'rligidagi raqs mashqlari organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik va boshqalar)ni rivojlantiradi, shuningdek, harakatlar nafis, erkin, ifodali bo'lib boradi, ijobiy emotsiyalar paydo qiladi, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun raqs va o'yinlarning xilma-xil elementlari (oyoqlarni yonma-yon qo'yish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi. Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm chizish, va narsa yasash boshqalar)ga kiruvchi harakatlar, agar qomatni to'g'ri tu- tishiga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi mumkin. Massaj (silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish) teriga ta'sir qilib kishining butun organizmiga ta'sir etadi. Teri analizatorlarining o'tkazuvchi yo'llari bola tug'ilguncha yuzaga keladi, shuning uchun yangi tug'ilgan chaqloq teri retseptorlari orqali bo'ladigan tashqi ta'sirni ko'proq qabul qiladi (bolalarda 6 oygacha teri yuzasidagi retseptorlar nisbatan ko'p bo'ladi). Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida asab kuchlari ta'siriga javob tariqasida tomir

reflekslari yuzaga keladi, kapillarlar kengayadi, qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Shu ma'noda massaj organizmni issiq havodan, qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, muskullarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni kuchayadi va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi.

Bola hayotining birinchi kunlaridanoq namoyon bo'ladigan shartsiz (tug'ma) reflekslar uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Agar bola qorni bilan yotqizilsa, u boshini ko'taradi va buradi, chalqancha yotganda oldinga oladi. O'ngga yonboshlatilganda chapga, chapga yonboshlatilganda o'ng tomonga buriladi. Bolaning oyoq terisiga qo'l tekkazilsa emaklay boshlaydi, orqa terisiga tekkizilsa qayisha boshlaydi. Shunday qilib, shartsiz reflekslar muskullar qisqarishini yuzaga keltiradi va ulardan bola hayotining birinchi haftasida, hali jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin bo'lmagan (qo'l va oyoqlarni bukuvchi muskullar gipertoniyasi tufayli) paytda rivojlantirish va umuman organizmga ta'sir etishda foydalanish mumkin. Sog'lomlashtirish ta'limiy, tarbiyaviy vazifalarni to'la hal etishning majburiy sharti: jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalaridan umumiy tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarda ko'rsatib o'tilgan vazifalarning amalga oshirish samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola bir yoshga to'lganida mas-saj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar) dan foydalaniladi. Yoshi katta bo'lgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga, ozroq vaqt sarflanadi va bir- muncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

Mamlakatimizda shaxsni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, shu jumladan, yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilgan. Moddiy farovonlik darajasining oshayotgani, tibbiyot muassasalari, dam olish uylari, sanatoriyalar, bolalar oromgohlari tashkil etilganligi – O'zbekiston aholisining sog'lig'ini mustahkamlash va ularning jismoniy tomondan rivojlantirish yo'lida qilinayotgan ishlarning bir bo'lagidir. Bola organizmining mustahkam bo'lishi va rivojlanishi uning, ya'ni organizmini chiniqtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir ona o'z farzandini muntazam chiniqtirish yo'li bilan bolaning ko'pgina kasalliklarga chalinishining oldini olishi mumkin. Oftob, havo va suv barcha yoshdagi kishilar uchun chiniqishning eng oson vositalaridan biri. Tabiatning bu in'omidan jismoniy tarbiya

tizimida maktabgacha ta'lim muassasalari, bolalar oromgohlari, sanatoriyalarda chiniqtirish maqsadida foydalaniladi. Biroq, oftob, havo va suv barcha yoshdagi kishilarga turlicha ta'sir qiladi. Ayniqsa, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida Quyoshning radiatsiya nurlari turli fasllarda har xil bo'ladi. Shuning uchun chiniqtirish bo'yicha olib boriladigan ishlar yurtimizdagi bu sharoitlarni hisobga olgan holda olib borilishi lozim. Endi O'zbekistondagi iqlimga nazar solsak, Respublikada yog'ingarchilik kam, iqlim quruq kontinental, issiqlik va yorug'lik ko'p. O'zbekiston hududining katta qismi mo'tadil mintaqaga, janubi subtropik mintaqaga mansub. Respublikada quyosh yil davomida qariyb baland, tik bo'ladi. U iyun oyida ufqdan 72 darajaga, Termizda 76 darajaga ko'tariladi. Yozda kunduz 15 soat davom etadi, qishda esa 9 soatdan kam bo'lmaydi. Yozda kunduz 15 soat davom etib, bulut kam bo'lganligi sababli, quyosh uzoq vaqtgacha nur sochib turadi, undan kelayotgan issiqlikning 70–80 %dan ko'prog'i esa tuproq va havoni isitish- ga sarf bo'ladi.

Eng issiq oylar iyun, iyul, avgust hisoblanadi. Havo harorati +36...+38° C bo'ladi. Qishda O'zbekistonning ko'pgina joy- larida ob-havo beqaror bo'lib, iliq va sovuq kunlar almashin- ib turadi. Eng sovuq oylar yanvar–fevral oylari hisoblanadi. Bahor oylarida iliq va issiq kunlar almashib turadi. O'rtacha harorat +19...+22° C, yomg'irlar tugaydi, lekin vaqti-vaqti bilan kelib turadigan salqin havo issiqlikni ko'tarilib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Kuz oylarda ham havo harorati 30– 35 daraja bo'lib, kunduz 14 soatni tashkil etadi. Lekin quyosh nurlari tik tushadigan ana shunday issiq iqlim sharoitida o'sayotgan bolalarning rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu iqlimda yashovchi bolalarda organizm issiqlikni chiqarishni kamaytira olish, obhavoga qarab ko'paytirish xususiyatiga egadir (qish oylarida). Ana shunday xususiyatlar bola organizmini chiniqtirish natijasida hosil bo'ladi.

Bola organizmini chiniqtirish tizimi, deganda organizmini mustahkamlash, turli kasalliklarga qarshi kurashish, immunite- tini oshirish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirishiga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi. Chiniqqan kishi sovuq va issiqqa, haroratni keskin o'zgarishiga bemalol chidab beradi hamda shamollash kasalliklari bilan ancha kam og'riydi.

Chiniqtirish protsessi fiziologik hodisalarning juda murak- kab va xilma-xil kompleksidan iborat. Markaziy asab tizimi- ning faoliyati tufayli kishi organizmi doimo o'zgaruvchi tashqi sharoitga moslashadi. Bunda teri asosiy rol o'ynaydi. Teri kishi organizmini harorat, nur, kimyoviy va mexanik ta'sirlardan va mikroblar kirishidan saqlaydi. Issiqlikni tartibga solish issiqlikni hosil qilish yo'li bilan ham va uni atrof-muhitga tarqatish (issiqlik chiqarish) yo'li bilan ham amalga oshiriladi.

Issiqlik barcha to'qimalarda muntazam ravishda ishlab chiqariladi, u muskullarda va jigarda ayniqsa ko'p bo'ladi. Issiqlik, asosan o'tkazilish va tarqalish yo'li bilan teri yuzasidan (7 %), shuningdek, nafas olish va ter chiqarishda bug'lanish yo'li bilan chiqariladi. Shuni ham qayd etib o'tish zarurki, issiqlik organizmda mustaqil hosil bo'lib va chiqarib turiladi. Aks holda organizm qizib ketishi yoki sovib qolishi mumkin. Bolalardagi issiqlikni tartibga solish mexanizmi murakkab reflektor akti hisoblanadi, unda shartsiz reflekslar, shartli reflekslar ham mavjud. Chiniqtirishning asosiy mohiyati bolada ana shunday shartli reflekslar paydo qilishdan iboratki, bunda ularning yordamida organizm o'ziga zarar keltirmagan holda tashqi noqulay ta'surotlarga qarshi tura oladi. Bolalarni butunlay sog'lom va baquvvat bo'lishi haqida muntazam g'amxo'rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o'zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo'lmasligini unutmaslik kerak. Chiniqtirish tadbirlari tog'ri tashkil etilishi uchun maxsus sharoitlar bo'lishi kerak: bolalar muassasalari va uyda sanitariya- gigiyena sharoitlarini to'g'ri tashkil etilganligi, organizmning yoshi va uning sog'liq darajasi talablariga mos keladigan ratsional to'la qimmatli ovqatlar, bola kun tartibini to'g'ri tashkil etilishi, yoshiga qarab uyquni tashkil etish, mehnat bilan dam olishning almashtirib turilishi, bolalarni sof havodan muntazam foydalanishi (sayr), shifokor nazorati va boshqalar.

Bolalarni chiniqtirish tadbirlaridan tashqari uning uch xil tamoyillarini ham ko'rib chiqamiz.

1. Muntazamlilik.
2. Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchillik bilan oshirib borish.
3. Har bir organizmning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.

1. Muntazamlilik kursi. Agar bola organizmiga har kuni past yoki yuqori harorat ta'sir qilinsa, bu organizmda tegishli ravishda shartli reflekslar paydo bo'ladi. Masalan, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida, yozda Rossiyaning o'rta mintaqasidan kelgan bolalar o'zlarini nisbatan yomon sezadilar: ular ko'p suv ichadilar, nafasleri qisiladi, tez-tez nafas oladilar. Hatto ularning organizmi ortiqcha qizib ketadi. Issiq iqlimda yashay boshlaganlaridan keyin bu salbiy hollar asta-sekin yo'qoladi va bola ko'nika boradi (adaptatsiya hosil bo'ladi). Past haroratga ko'nikishda ham xuddi shunday hol ro'y beradi. Biroq chiniqqanlik adaptatsiya hosila xususiyatlari bo'lib, chiniqtirish ishi to'xtatilishi bilan ular yo'qolib ketishi mumkin. Chiniqtiruvchi tadbirlarning muntazamliligiga, ya'ni ularning ahyon-ahyonda emas, balki muntazam ravishda olib borilishi kerak. Chiniqtirishdagi uzoq tanaffuslar organizmning hosila himoya reaksiyasini kuchsizlantiradi yoki yo'qotadi. Shuning

uchun uzoq muddatli tanaffuslardan keyin chiniqtirishni boshidan boshlash, birnecha kunlik tanaffusdan keyin esa soʻnggi oʻtkazilgan mashqlardan boshlash zarur.

2. Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish. Chiniqtirishni birdaniga katta miqdorda boshlamaslik va miqdorni asta-sekinlik bilan oshira borish zarur. Bolalarni chiniqtirishda yuklamasini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish tamoyiliga amal qilish juda muhim ahamiyatga ega, bola qanchalik yosh boʻlsa, bu qoidaga rioya qilish shunchalik muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Har bir organizmning oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olish. Yoshlari teng boʻlgan bolalar oʻz jismoniy rivojlanishlari, salomatliklariga qarab sovuqni yoki oftob taʼsirini sezishlari boʻyicha bir-birlaridan farq qiladilar. Jismoniy tamondan yaxshi rivojlanmagan yoki yaqinda biror kasallikni boshidan kechirgan bola tashqi muhit sharoitining oʻzgarishini soʻgʻlom va baquvvat bolalarga nisbatan ancha kuchliroq, tezroq sezadi.

Bunday hollarda chiniqtirish miqdorini asta-sekinlik bilan oshira borishda izchilik tamoyiliga rioya qilish juda muhim ahamiyatga ega. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan oldin bolani shifokorga koʻrsatish zarur. Bolalarda biror surunkali kasallik (tonzilit, shamollash)ning kuchayish alomatlari sezilsa, chiniqtirish tadbirlarini boshlamaslik kerak. Ikkinchidan, yuqori nafas yoʻllarining tez-tez yalligʻlanib turishi, angina, chipqon, chiniqtirishni boshlash zarurligini koʻrsatuvchi alomatlaridir. Bunday hollarda maʼlumki, yuqorida koʻrsatilgan kasalliklar bilan ogʻrigan bolalar muntazam chiniqtirilganda, ular bunday kasalliklardan tuzalib ketadilar. Chiniqtirish taʼsirlari birortasini muntazam qoʻllanishi faqat shu taassurotlarga nisbatan shartli refleks paydo boʻlishiga olib keladi. Organizmni har tomonlama chiniqtirish, issiq va sovuqqa, yomgʻir va shamolga bemalol chidab berishi uchun quyosh havo va suvdan alohida-alohida holda ham, birgalikda ham foydalanish kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalar taʼlim-tarbiyasiga qoʻyilgan davlat talablarida chiniqtirish vazifalarini turli yosh guruhlarda qoʻllanilishi belgilangan. Chiniqtirish tadbirlari bolaning yoshiga va rivojlanishiga qarab belgilanadi. Shifokor tafsiyasiga koʻra bolaga individual yondoshgan holda amalga oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositalari tabiat inʼomlari – havo, suv va quyosh vannalari hisoblanadi.

Quyosh vannalari – organizmni chiniqtirishning oson vositasi hisoblanadi. Havoning organizmga chiniqtiruvchi taʼsiri havo harorati bilan teri harorati oʻrtasidagi farqqa bogʻliqdir. Havo vannasini xona ichida boshlash va asta-sekinlik bilan ochiq havoda (yilning issiq fasllarida) bajarishga oʻtish kerak. Havo vannasini

havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki o'sha haroratning o'zida havo vannasini qabul qilish muddatini asta-sekin uzaytira borish yo'li bilan miqdorlash mumkin. Havoning namligini va uning harakatini e'tiborga olish lozim. Bu ko'rsatkichlar qancha yuqori bo'lsa havoda yurish muddati shuncha qisqa bo'lishi kerak. Harakat paytida qabul qilingan havo vannalari bolalarning harakat faoliyati vaqtida havoning terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunday havo vannasidan eng maqsadga muvofiq'i va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda derazalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridir. Havo vannalarini bunday o'tkazish sovuq havo va jismoniy mashqlar bolaga bir vaqtning o'zida ta'sir qildiriladi. Havo bilan chiniqtirishda bolani yil bo'yi har kuni muntazam ravishda sayr qildirish ham tavsiya etiladi. Sayr vaqtida bolalar band bo'lishi, unda faol qatnashishi, sovuq qotmasligi, haddan tashqari isib ketmasligi uchun ular bilan kam harakatli o'yinlar tashkil etilishi kerak. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qilinadigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarni bog'cha maydonidan tashqarida sayr qildirish uchun bog'cha yaqinidagi parklar, xiyobonlar, bog'larni tanlash kerak. O'zbekistonda bolalar aprel oyining ikkinchi yarmidan boshlab to oktabr oyigacha yengil kiyimda havoda bo'lishlari ke rak. Havo haroratiga qarab mayka, trusi va shippaklarda yurish lozim. Yozgi mavsumda bolalarni deyarli hamma vaqtini ochiq havoda tashkil etish lozim. Yurtimizning quruq va issiq iqlim sharoitida bunday ishlar olib borishga hamma sharoitlar mavjud: bolalar muassasalari- dagi o'yinlar uchun qurilgan shiyponlar, spo'rt maydonchalari, suv havzalari, ochiq ayvonlar.

Suvni haqli ravishda obi-hayot deb atashadi. Ustidan muntazam suv quyib turgan va ayniqsa, sovuq suvda muntazam cho'milib yurgan kishilar intensiv ravishda jismoniy mashq bilan shug'ullansalar bu chindan ham tetik va salomatlikning kuchli manbayi bo'ladi. Haqiqatan ham suvda chiniqtirish tadbiri ham- ma uchun qulay bo'lgan va sog'liqni mustahkamlashda eng samarali bo'lgan vositadir. Hatto juda qisqa muddat boshdan suv quyish tadbiri ham markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchoqni oladi, kishini tetik qiladi va kayfiyatini ko'taradi.

Sovuq suv ta'sirida qon tomirlari va teridagi mayda tomir- lar (teridagi tomirlarda odam a'zosidagi barcha qonning uchdan bir qismi joylashgan bo'ladi) reflektor tarzida qisqaradi. Shuning hisobiga badanning tashqi a'zolaridagi qonning bir qismi o'z joyini o'zgartirib ichki a'zolarga ko'chadi va qisman miyaga ham o'tadi hamda o'zi bilan organizm hujayralariga qo'shimcha ozuqa moddalari va kislorod olib boradi. Dastlabki tarzdagi qisqa muddatli teri tomirlari qisqarishi jarayonidan keyin reaksiyani ikkinchi reflektorlik fazasi uning kengayish bosqichi boshlanadi.

Bunda terining qizarishi va asta-sekin isishi sodir bo'ladi. Bunda odam issiqlikdan xushnud bo'lib tetiklashadi va unda muskullar faolligi paydo bo'ladi. Qon tomirlarining qisqarishi, keyinchalik esa ularning – bu yurak-qon tomir tizimi uchun o'ziga xos bir gimnastika bo'ladi. Buning natijasida qon aylani- shi yaxshilanadi. Sovuq suvda chiniqish eng avvalo organizmdagi termoregulatsiyaning takomillashuvidir. Suv tadbirlari artinish, boshdan suv quyish, dush, cho'- milish (basseyn, daryo, ko'l, dengiz) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning yakka xususiyatlari va sog'lig'ini hi- sobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Artinish hamma yosh guruhlarida yumshoq bo'lmagan qo'l- qopchalar bilan o'tkaziladi. Doira yoki yarim doira bo'lib tur- gan holda, ular bir vaqtda ko'krak, yelka va qo'llarini ishqalab artadilar, shundan so'ng o'girilib qo'lqoplarining orqada tur- gan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasi- ni ishqalaydi. Shunday qilib bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi. Butun protsedura 10 minut davom etadi. Suvni harorati +33...+35 darajadan boshlab asta-sekin +10...+12 darajagacha pasaytiriladi. Badanda sovuqni sezgan zahoti birnecha badan qizdiradigan mashqlar bajariladi.

Kontrast dush (navbat bilan iliq va sovuq suv quyish) chini- qishni samarali vositasidan biri bo'lib, asab tizimi tonusini ancha ko'taradi. Kontrast dushlarning o'rtacha haroratining o'zgarishi + 10... +15 daraja badanning issiq-sovuqqa o'rganib borishiga qarab, kuchli kontrast dushga o'tish mumkin.

Dush qabul qilish va artinishda suv harorati har uch kunda 1 daraja pasaytirilib, +20 dan +18 darajagacha tushuriladi. Qish kunlari esa 4– 6 kunda pasaytirilib, suv quyishda oxiri +25 darajaga tushiriladi. Oyoqlarga xona haroratidagi suv quyiladi.

Ochiq suv havzalarida cho'milish suvda chiniqtirishning eng ta'sirchan vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Cho'milishni yozda boshlagan ma'qul, so'ngra haftasiga 2–3 martadan cho'miltirib, bu tadbirni muntazam davom ettirish lozim. Cho'milish chog'ida shaxdam harakatlar qilish, eng yaxshisi suvda suzib yurish kerak. Suzish vaqtida suv muhiti badanni go'yo yengil massaj qilgandek ta'sir ko'rsatadi. Suvda bo'lish vaqti havoning va suvning haroratiga qarab, cho'milish vaqti belgilanadi. Masalan, suvning harorati +22...+25° C, cho'milish davomiyligi 40–60 minut, suv harorati +18...+21° C, cho'milish davomiyligi – 30–40 minut. Cho'milib chiqqan- dan keyin, boshini quriguncha artish, tez kiyinib olish lozimdir. Sovuq suvda chiniqish, shu jumladan cho'milish vaqtida bolan- ing haddan tashqari sovub ketishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Bo- lalarni "g'oz terisi"dek ko'karib ketishi, lablarining gezarishi, badanning uvishib qaltirashi sovuqning haddan tashqari ortib

ketgan yuklamasidan dalolat beradi. Badan sovub ketgan vaqt- larda, uni sochiq bilan qizarguncha artish tavsiya etiladi yoki qizdiruvchi mashqlar, yugurishlar bajariladi. O‘zbekistonning issiq iqlim sharoitida bolalarni ochiq basseynlarda iyun– sentabr oylarigacha, yopiq basseynlarda yil davomida olib borish tavsiya etiladi.

Quyoshda chiniqish. Quyosh nurlari kuchli qo‘zg‘atuvchi hisoblanadi. Uning yalang‘och badanga ta‘siri deyarli barcha fiziologik funksiyalarda muayyan o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Masalan, gavdaning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning ham- ma yog‘idan ter ajralib chiqish kuchayadi, modda almashinu- vi faollashadi.

Muntazam ravishda oftobda chiniqish va quyosh nuridan belgilangan darajadagi me‘yorda to‘g‘ri foydalanish eng avvalo asab tizimining funksional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, organizmning quyosh radiatsiyasi ta‘siriga bo‘lgan barqarorligi ortib boradi, modda almashinuv jarayonlari yaxshilanadi. Bular bari ichki a‘zolar faoliyatini takomillashtiradi, mushak muskullar ish qobiliyatini oshiradi, organizmning turli xil kasalliklarga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini kuchaytiradi. Biroq shuni ham unutmaslik kerakki, oftobda ko‘p yurish, quyosh vannalari qabul qilishni suiiste‘mol qilish organizmda jiddiy salbiy o‘zgarishlarga, shu jumladan, kamqonlik kasalligi kelib chiqishiga sabab bo‘ladi, modda almashinuvining buzilishi hatto radiatsion quyosh faolliги oshib ketgan hollarda “leykemiya” kassaligiga chalinib qolishi mumkin.

Mana shuning uchun ham maktabgacha yoshdagi bolalar bilan oftobda chiniqish tadbirlarini boshlagan vaqtda asta-sekinlik va izchillik talablariga qat‘iy ravishda rioya qilib, quyosh nuridan bahramand bo‘lish miqdorini oz-ozdan oshirib borish zarur. Bunda bolaning sog‘lig‘i, yoshi, jismoniy rivojlanishi iqlim va boshqa shunga o‘xshash omillar albatta hisobga olinishi kerak. Oftobda chiniqish tadbirlari bahorda, yoz va kuz fasllarida erta tongdan boshlab (soat 8 dan 11 gacha), qish faslida (11 dan 14 gacha) qabul qilinadi. Sog‘lom bolalarni oftobda chiniqtirish ularning 5–10 minut davomida oftobda olib yurishdan boshlash, keyin esa muolaja vaqtini asta-sekin 3–6 minutdan oshirib borish lozim. Lekin bolalarni oftobda yurishini 2–3 soatdan oshirmaslik kerak. O‘zbekistonning, shu jumladan Toshkentning issiq iqlimi sharoitida quyoshni kuydiruvchi nuriga qarshi chiniqtirish bola organizmining chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bolalarni oftobda olib yurishda boshiga oftobdan saqlovchi bosh kiyim kiydirish, oyoqlariga esa ochiq sandal kiydirish kerak. Quyosh vannasidan keyin bolani dushga tushirish yoki uning ustidan suv quyish tavsiya etiladi. Suv harorati dastlab +30...+28° C dan past bo‘lmasligi kerak. Dush qabul qilingandan so‘ng, bolalar 20–30 minut davomida salqin joyda

bo'lishi tavsiya etiladi. Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish sohasi

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoevning 2016-yil 29-dekabrda «2017 – 2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qaroriga muvofiq 2017 yil iyun oyida Xalq ta'limi vazirligi tomonidan Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari tasdiqlandi.

XULOSA

Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari aniq bir yoshdagi bolaning rivojlanish standartlarini va bolaning yutuqlari va rivojlanish darajasini baholash imkoniyatini beruvchi indikatorlarni belgilaydi. Ushbu hujjat birinchi navbatda, bolaning to'laqonli rivojlanishi, ta'lim-tarbiyasida, uni maktabda ta'lim olishga samarali tayyorlashda yordam berishni nazarda tutadi. U maktabgacha ta'limning mazmunini belgilaydi va mulk shaklidan qat'iy nazar, maktabgacha ta'lim muassasalarini bolalikning qadri qimmatini saqlab qolgan holda barcha bolalarning teng huquqliligi va har bir bolaning individual rivojlanishini tatbiq etishga yo'naltirilgan.

Davlat talabining birinchi, – Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish sohasida bolaning yoshiga qarab rivojlanish yo'nalishlari bo'yicha bajarilish indikatorlari ko'rsatib berilgan.

REFERENCES

1. M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva. maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi /Toshkent“iqtisod-moliya” 2017 y.
2. lex.uz/news/prezident-2030-yilgacha-maktabgacha-talim-tizimini-rivojlantirish-boyicha-3326-sonli-qo'shma-qarori.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi S.H.Jalilova, S.M.Aripova «Faylasuflar» nashriyoti Toshkent – 2013 yil.
4. E.G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi: nazariy eksperimental tahlil/ E.G'oziyev; O'zr Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zbekiston milliy universiteti.– T.: Noshir, 2010. 360 b.
5. V.G.Negacheva, T.A.Markova. Bolalar bog'chasida ahloqiy tarbiya. O'qituvchi – 1990