



YA.07

B-45

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI
VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNVERSITETI



CH.A.BERDIYEVA

ADAPTIV VA SOG'LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYASI

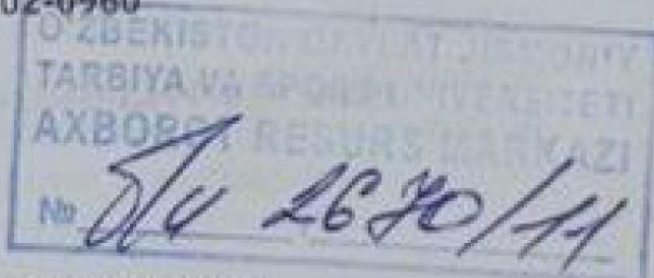
O'QUV QO'LLANMA

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022- yil 9- sentabr dagi 302-sonli buyrug'iga asosan
5112300 – Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy
tarbiya va sport bakalavriat ta'lim yo'nalishida tahsil olayotgan
talabalar uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro'yxatga olish raqami 302-0960

TOSHKENT

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU 2023



UO'K 796(075)

KBK 75ya73

B 55

Taqrizchilar:

Xolmurodov L.Z. - Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiya
kafedrası p.f.b.f.d. dotsent

Azizov N.N. - Namangan Davlat Universiteti Sport faoliyati kafedrası
mudiri p.f.n., dots.

Ch.A.Berdiyeva // **"Adaptiv va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasi"**
o'quv qo'llanma // «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» NMIU Toshkent -
2023, 152 b.

Ushbu o'quv qo'llanmada bolalarning adaptiv va sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari, bolalar salomatligi va kasalliklari, bolalarning xarakatli rivojlanish xususiyatlari, bolalarning rivojlanish darajasini va tayyorligini aniqlash kabi mavzular yoritib berilgan. Bolalarning adaptiv sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidagi xarakat o'yinlari xususida ham ma'lumotlar keltirilgan, o'quv qo'llanma, 12 ta bobdan iborat. O'quv qo'llanma bolalarning salomatligini yaxshilash va kasalliklarni oldini olishga old kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni hosil qilish hamda shakllantirishga qaratilgan.

Это руководство освещается теоретическими основаниями адаптивного и здорового физического и здорового физического физического физического воспитания, такое как здоровье детей и болезни, опыт детей, уровень развития и готовность детей. Адаптационное развитие также относится к содержанию движущейся игры в учебниках, 12 главах. Учебник направлен на создание и формирование профессиональных и педагогических навыков и навыков улучшения здоровья детей и предотвращения нарушений.

UO'K 796(075)

KBK 75ya73

ISBN: 978-9943-9482-7-3

© Ch.A.Berdiyeva, 2023
© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2023

KIRISH

Biz o'qituvchilar, sog'lom turmush tarzi haqidagi dastlabki bilim va ko'nikmalarni bolaning maktabgacha yoshida shakllantirishimiz kerak. Bolaning sog'lig'iga bo'lgan munosabati sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirishga asos bo'ladi.

Ma'lumki, to'g'ri tashkil etilgan jismoniy faollik, yoshidan qat'iy nazar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va inson salomatligini mustahkamlashning eng muhim omili hisoblanadi. Bu o'sish va rivojlanish jarayonlari asosiy bo'lgan bolalarga nisbatan to'g'riroqdir va yoshga mos jismoniy faoliyatning ta'siri ayniqsa muhimdir.

Bolalarni butunlay sog'lom va baquvvat bo'lishi haqida muntazam g'amxo'rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o'zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo'lmashligini unutmaslik kerak.

Chiniqtirish tadbirlari to'g'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 ochiq havoga muntazam olib chiqish (sayr), shifokor nazorati va boshqalarga e'tibor qaratilishi lozim. Ta'lim – tarbiya jarayonini takomillashtirish bolalarning rivojlanganligi darajasini va ularning umumiy boshlang'ich ta'limga tayyorligini, shuningdek, ularning ijtimoiy, shaxsiy, hissiy, nutqiy, jismoniy va ijodiy rivojlanishini baholash asosida amalga oshirilishi lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash bu uzoq muddat davom etadigan murakkab jarayon bo'lib, u bolaning jismoniy, ruhiy va axloqiy-irodaviy kuchlarini to'la jalb qilishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning to'g'ri jismoniy tarbiyasi bu davlat va jamoat tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardan biridir.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishda, jismoniy tayyorgarligida va salomatlik darajasida sezilarli salbiy o'zgarishlar sodir bo'layotganligi munosabati bilan sog'lom, jismoniy jihatdan sog'lig'i mustahkam yoshlarni tayyorlash muammosi alohida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu muammo maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ayniqsa ta'luqlidir.

I BOB. BOLALARNING ADAPTIV VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI

1.1.Organizmga turli jismoniy mashqlarning ta’siri.

Gipokineziya - harakat faolligining yetishmasligi, yoki kam harakatlilikdir. Hozirgi texnika asrida ko‘pchilik sohalarida mehnat qilish harakatlanishning nihoyatda cheklangan sharoitlarida bajariladi. Harakatning cheklanishi hatto sog‘lom kishilarda ham organizmning ko‘pchilik sistemalari faoliyatini buzilganligi, hozirgi vaqtda talaygina aniqlangan. Harakat faolligi yetishmasligining fiziologik oqibatlari asosan tayanch - harakat apparati, qon aylanishi hamda nafas sistemalari strukturasi va funksiyasining qayta qurilishi bilan bog‘liq. Ma’lumki organ funksiyasining buzilishi undagi o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Harakatning saqlanishi hatto sog‘lom kishilarda ham organizmning organ strukturasi atrofida yallig‘lanishi uning funksiyasining pasayishiga olib keladi. Gipokineziya oqibatida eng avvalo tayanch - harakat apparatida o‘zgarishlar yuz beradi, jumladan, skelet muskullarining hajmi kichrayadi, ularning tonusi pasayadi, oziqalanishi buziladi, qo‘zg‘aluvchanligi va uning faolligi susayadi. Masalan 30 kun davomida oyoq yoki qo‘l gipslanib qo‘yilsa, (o‘tkir gipodinamiya) uni aylanmasi 30 % ga, kuchi 70 % ga kamayadi, muskullarning qisqarish vaqti esa 2 marta sekinlashadi. Shu bilan birga suyaklarning pishiqligi kamayadi, kalsiylanish (dekolsinatsiya) sodir bo‘ladi. Bu ayniqsa fazoda bir necha oy bo‘lgan fazogirlarda yaqqol ko‘rinadi. Ularda nafaqat yuqorida aytilgan omillar, xatto oddiy yurishdagi harakatlar uygunligining buzilishi ham kuzatilgan. Gipokineziya ta’sirida eng kuchli o‘zgarishlar ayniqsa yurak-qon tomir sistemalarida yuz beradi: funksional anemiya, qonning qayta taqsimlanishning susayishi, periferik qon tomirlar tonusining pasayishi, yurak faoliyatining zaiflanishi vujudga keladi.

Funksional anemiya muskul kapilyarlarining asosiy qismi uzoq vaqt yopiq holatda bo‘lganligi sababli ish bajarishda ularning ochilish qobiliyati susayadi, ba’zi birlari hatto burishib, butunlay qon o‘tmaydigan bo‘lib qoladi. Buning oqibatida, yengil jismoniy ishni bajarish uchun ham muskullarga og‘irlik qiladi. Qon yetishmaydi, bu ham almashinuv jarayonlarining tez buzulishiga va qonga ko‘p miqdorda chala oksidlangan mahsulotlar qo‘shilishiga, vegetativ sistemalar tomonidan yoqimsiz reaksiyalar yuzaga kelishiga olib keladi. Ishlayotgan organlar o‘rtasida qon oqimi taqsimlanishining susayishi natijasida hazm organlarining asta-sekin qon bilan ta’minlanishi ustun bo‘la boshlaydi. Natijada moddalar almashinuvi buzulib gavda vaznining ortishi, a’zolari yog‘ bosishi boshlanadi. Bu yurak tomir va nafas sistemalari ishiga talabni kuchaytiradi. Qon devorlaridan qon haydalanishining cheklanishi simpatik asab sistemasining

jigar, taloq, o'pka va teri arteriyalariga toraytiruvchi ta'sirining pasayishi natijasida yuzaga keladi. Bu qon ishlayotgan muskullarni yetarli miqdorda qon bilan ta'minlanmasligiga sabab bo'ladi. Periferik qon tomirlar tonusining pasayishi to'qimalarning qon tomirlari bilan ta'minlanishining susayishi va qonning qayta taqsimlanishining nomuvofiqligi qon oqimida periferik bosimining ko'tarilishini yuzaga keltiradi. Muskul nasosi ishining kuchsizlanishi vena qonining qaytishini (oqimini) qiyinlashtiradi. Bular xammasi qon yurishi tezligini cheklab diastolik bosimini ortishiga sabab bo'ladi. Kam harakatli turmush kechiradigan kishilar ko'pincha yurak-tomir, shamollash kasalliklari bilan ko'p og'riydilar, ular tez qariydilar, tashqi muhitning yoqimsiz omillariga chidamsiz bo'ladilar.

Harakat odam va hayvon hayotining asosiy shartlaridan biridir. Harakat omili ularning faqat tashqi ko'rinishlarini shakillantiribgina qolmay, balki ko'p million yillar davomida organizmning biologik jihatdan to'liq bo'lishida alohida ahamiyatga ega bo'lgan. Odamning har qanday faoliyatida bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan to'rtta komponent (ruhiy, neyrodinamik, harakat va energiya) bilan ta'minlanadi. Bu komponentlar foydali natijaga erishish uchun yo'naltirilgan markaziy - asab funksional sistemalari uyushmasi orqali dinamik tarzda bog'lanadi. Har qanday faoliyat boshlanishida spetsifik bo'lmagan faollashishga ega bo'lgan miya qurilmalarining ma'lum maqsad bilan qo'zg'alishi natijasida, afferent sintezni va bo'ladigan faoliyatni energiya bilan ta'minlash mexanizmlarni ishga tushiriladi. Bu faoliyati dasturini tog'rilash mexanizmi ham somatik, ham vegetativ funksiyalar tomonidan amalga oshadi. Ishlayotgan skelet muskullari va ichki organlarning retseptoridan kelayotgan qayta ma'lumotlar to'g'rilanish manbai bo'ladi, faoliyat dasturi qanchalik murakkab bo'lsa, aferent sintezi jarayoni, shuningdek faoliyatning energiya va xarakat komponentlari shunchalik tez bo'ladi. Bularning xammasi ixtiyoriy faoliyatdagi hamma komponentlarning o'zaro ta'sirini takomillashtiradi. Qo'l mehnati, ishlab - chiqarishda va turmushdagi jismoniy kuchlanish ancha kamayadi. Akademik Bergning dalillariga ko'ra ishlab chiqarishdagi muskul energiyasi 90% dan 1% ga qisqargan. Bu narsa harakat faolligining kamayishiga olib keladi, bunda harakat faoliyatining umumiy xajmiga nisbatan ko'p bo'lmagan statik kuchlanishlar ortadi. Shu bilan bir qatorda, xozirgi zamon kishisining xayoti jismoniy kuchlanishlardan butunlay xolis deb bo'lmaydi. Odam organizmini o'rab turgan muxitning yangi ta'sirlari, ishlab chiqarish jarayonlarida yuzaga kelayotgan xodisalar bilan to'qnashadi, ularga moslashish kerak bo'ladi. Qator holatlarda juda yuqori kuch, chidamlilik, harakat tezligi va epcillik talab qilinadi, buning uchun inson jismonan yaxshi rivojlangan bo'lishi kerak. Ikkinchi tomonda, ishlab chiqarishda va jamiyatda mehnatning aqliy shakli ilmiy ma'lumotlar hajmining ortishi, ularning ishlanish murakkabligi, qabul qilingan qarorlarning ijtimoiy qiymatining

ortishi va ularni bajarish ma'suliyatning kuchayishi aqliy mehnatning ortishiga sabab bo'ladi. Bularning hammasi surunkali asab-hayajon kuchlanishiga olib keladi. Yuqorida ko'rsatilganlardan xulosa qilib shuni aytish kerakki, kishining salomatligi va jismoniy rivojlanishini ta'minlashda harakat muhim ahamiyatga ega. Insonning harakat aktivligining har qanday yo'l bilan chegaralanishi salomatlikni yomonlashishiga, mehnat unumining pasayishiga va nihoyat, kishi umrining qisqarishiga sabab bo'ladi. Tadqiqotlarda isbotlanishicha, odam organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri har xil yoshda turlicha bo'ladi. Bolalik va yoshlik davrlarida mashqlar organizmining rivojlanishiga, o'rta yosh, qarilikda ish qobiliyatning ortishiga va kuchning faol holda saqlanishiga ta'sir etadi. Shuni ko'rsatish kerakki, jismoniy mashqlar hamma yoshda ham salomatlikni mustahkamlaydi. Jismoniy mashqlarning fiziologik mohiyati organizmning harakat funksiyasini ta'minlaydigan va tashqi hamda ichki muhitning turli ta'sirlariga qarab organizmning o'zgaruvchan chidamligini ko'rsatadigan reaksiyalarni baholashda namayon bo'ladi. Jismoniy ishga organizm qator fiziologik, morfologik va ruhiy jarayonlar bilan javob beradi. Bu jarayonlar ixtiyoriy muskul faoliyatida hamma komponentlarning qay tarzda o'zgarishiga bog'lik. Jismoniy mashqlarning ongli ravishda bajarilishi ruhiy komponent faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, bu qator ruhiy sifatlar o'tkirligining takomillashishida ifodalanadi. Bosh miya yarimsharlar po'stlog'idagi jarayonlar muskul faoliyatini uyushtiruvchi omil bo'lgani sababli muntazam jismoniy mashqlar neyrodinamik komponentning ijobiy qayta ko'rilishi bilan kuzatiladi. Qo'zg'aluvchanlik, asab jarayonlarining harakatchanligi va turg'unligi ortadi, organizmning emotsional kuchlanishi boshqarish takomillashadi, shu bilan bir vaqtda, asab - muskul sistemasi funksional holatining o'zgarishi yuzaga keladi, muskul kuchi va qisqarish tezligi ortadi, muskul sezilishidagi tafovut yaxshilanadi. Bu barcha o'zgarishlar faoliyatning yangi funksional sistemasining ancha oson shakllanishi, yangi harakat malakalarining hosil bo'lishi, ularni mehnat va turli maqsadga muvofiq qo'llanishi uchun sharoit yaratadi. Organizm chidamliligini oshirishning eng qulay nospetsifik usuli jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir. Jismoniy mashqlar ta'sirida organizm chidamliligining ortishi «kuchish» hodisalari bilan, ya'ni organizmning, boshqa reaksiya turlarida hosil qilingan qandaydir xususiyatni qo'llanishi bilan bog'liq bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ulanishida kishining ruhiy funksiyalarida va vegetativ funksiyalarning nisbatida «kuchish» hodisalari namayon bo'lib, ular organizmda chidamlilikning ortishi uchun sharoit yaratadi. Masalan «kuchish» hodisasi gipoksemiyaga zaharli moddalar ta'siriga, qoning imun - biologik xususiyatini oshirish yo'li bilan vujudga kelgan kasalliklarga, nurlanishga, issiq va sovuq ta'siriga organizmning chidamliligini oshiradi. Yuqori va past harorat ta'sirida jismoniy mashqlarning qo'shilishi organizmning

nospetsifik chidamliligini oshiradi, ya'ni harakatni va vegetativ funksiyalarni takomillashtiradi. Bu-organizmning kasallikka berilmasligini kuchaytiradi; nohush omillarga organizm chidamliligini oshiradi; organizmning jismonan charchashini pasaytiradi; ya'ni charchashga qarshilikni kuchaytiradi, salomatlikni mustahkamlaydi. Fiziologik sistemalar kecha-kunduz davomida ma'lum bir chegarada tebranadi. Fiziologik funksiyalarning eng pasaygan davri charchash rivojlanganda va uyqudan turganda kuzatiladi. Bu yerda shuni ta'kidlash kerakki, kishining turmush tartibiga, uning kecha-kunduz davomida shu rejimga qarab, yashash sharoitida shartli reflekslar sistemasi - dinamik stereotip xosil bo'ladi. Shunga asosan, kishining faol mehnat qiladigan soatlarida ish qobiliyati yuqori va fiziologik funksiyalar rivojlangan bo'lib, dam olish, uhlash soatlarida organ va sistemalar ishi sekinlashadi, kishining ish qobiliyati sekinlashadi, ya'ni past bo'ladi. Uyqu vaqtida vegetativ funksiyalarga parasimpatik asabning ta'siri ortadi, natijada hamma fiziologik jarayonlar tejamli ish rejimiga o'tadi. O'pka ventilyatsiyasi kamayadi, yurak urishi sekinlashadi, arteriya qon bosimi pasayadi, muskullar bo'shashadi, moddalar almashinuvi minimal darajaga tushadi, tana harorati pasayadi, to'qima va organlarda oraliq suyuqligining harakati sekinlashadi. Markaziy asab sistemasining po'stloq va ba'zi po'stloq osti qismlari tormozlangan holatda bo'ladi, shuning uchun organizm unchalik kuchli bo'lmagan ta'sirga uyqu vaqtida javob bermaydi. Ertalab kishi uyqudan turganda yuzi, ko'z, qovoqlari shishgan, harakat faolligi past bo'ladi. Organizm bunday holatda bo'lganida ish qobililiyatining ko'tarilishi, ishga kirishib ketish ancha ko'p vaqtni talab qiladi. Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari bajarilganda, uyqudan keyin organizmning ish qobiliyati tez ortadi, ishga kirishib olish vaqti qisqaradi. Sportning bu turi bilan muntazam shug'ullanadigan kishilarda mashqlarni bajarish, tufayli yuzaga kelgan o'zgarishlar butun kun bo'yi ish qobiliyatining yaxshi bo'lishini ta'minlaydi. Uyqudan turganda, markaziy va asab sistemasidagi tormozlanish bir necha daqiqa, hatto soat davomida ham yo'qolmaydi. Shuning uchun kattalar, ko'proq bolalarga, "hali uyqudan ko'zing ochilmadimi?" deb bekorga aytmaydilar. Retseptor zonalardan markaziy asab sistemasiga kelayotgan impulslar qanchalik ko'p bo'lsa, asab sistemasining qo'zg'aluvchanligi va organizmning ish qobiliyati shunchalik tez ortadi. Markaziy asab sistemasiga kelayotgan impulslar oqimi qanchalik kam bo'lsa, uning qo'zg'aluvchanligi shunchalik pasayadi. Ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishda, markaziy asab sistemasiga analizatorlardan, ayniqsa proprioretseptorlardan kelayotgan kuchli impulslar oqimi markaziy asab sistemasining qo'zg'aluvchanligini tez oshirib, normal ish qobiliyatini tiklaydi. Ertalabki gigienik gimnastika mashqlaridan keyin yuvinish, retseptorlarga ta'sir etish bilan markaziy asab sistemasiga beradigan impulslar oqimini yana ham kuchaytiradi. Markaziy asab sistemasining normal ish

qobiliyati tiklanishi bilan vegetativ organlar ishini boshqarish ham o'zgaradi. Natijada yurak-qon tomir, nafas organlarining ishi tezlashadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi ortadi, harakat apparati ishning boshqarishi yaxshilanadi, to'qimalarning qon bilan ta'minlanishi ortadi va vahokazo. Organizmda yuzaga kelgan bunday o'zgarish ish qobiliyatining ko'tarilishini ta'minlaydi. Ertalabki gigienik gimnastika mashqlari, eng avvalo, hech bir kishi uchun charchatarli darajada og'ir bo'lmasligi kerak. Shuning uchun, sportning bu turi bilan shug'ullanishda kishi o'zining jismoniy imkoniyatini hisobga olgan holda shug'ullanishi kerak. Ertalabki mashqlarni charchagunga qadar bajarish organizmning ishga kirib olish vaqtini ko'paytiradi, ish qobiliyatini pasaytiradi va ish unumini kamaytiradi. Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati faqat uyqudan keyin ish qobiliyatini oshirish ishga kirishib olish vaqtini qisqartirish bilan chegaralanmaydi. Ayniqsa, katta yoshdagi kishilarning salomatligini, birdamligini, tetikligini saqlashda u katta ahamiyatga ega. Chunki gigienik gimnastika bilan muntazam shug'ullanilganda, harakat apparati va ichki organlar ishini boshqarish takomillashadi. Yurish bu jismoniy mashqlarning eng osoni bo'lib, kishining shug'ullanadigan kasbidan qat'iy nazar, har yoshdagi, jismoniy tayyorligi va salomatligi turlicha bo'lgan shaxslarga tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlarning bu turi eng avvalo o'zining tejamlilik va hajmini belgilash osonligi bilan boshqa turlardan farqlanadi. Bunday mashqda, shu jumladan, organlarning eng yiriklari (oyoq, toz kamari, orqa, qo'l, nafas organlarining muskullari va bosh) qatnashadi. Yurishda nisbatan yuqori funksional ish bajarish bilan yurak-qon tomir sistemasi mustahkalanadi. Agar odam tinch holatda daqiqasiga 1,5 kkal. energiya sarflasa, odatdan tashqarigi tezroq yurishda (soatiga 5-6 km) gavda vazniga qarab, uning energiya sarfi 3-4 marta ortadi. Organizmning jismoniy chiniqish samarasi yurish tezligiga va muddatiga bog'liq bo'ladi. Sekin yurish 9 minutiga 70- qadam), ya'ni kishilarning salomatligini yaxshilash uchun deyarli hech qanday yordam bermaydi. O'rtacha tezlik bilan yurish (min 70-90 qadam), ya'ni soatiga 3-4 km. jismonan kam chiniqqanlarni qaysidir darajada chiniqish bilan ta'minlaydi. Daqiqasiga 90-100 qadam ya'ni soatiga 4-5 km tezlik bilan yurish jismoniy chiniqtiruvchi samara beradi. Umuman, yurish yurak-qon tomir va nafas sistemalarini yaxshi chiniqtiradi. Sog'lamlashtiruvchi yugurish, yurishga nisbatan ancha yuqori shiddatli mashq bo'lib, uning hajmini energiya sarfi, tezligi, o'tiladigan masofa va vahokazolar bo'yicha belgilash mumkin. Yugurishda xam yurishdagi muskullar ishlaydi, lekin shiddati ancha yuqori bo'ladi. Shuning uchun organizmdagi o'zgarishlar yugurishda ancha kuchli bo'ladi. Birinchi navbatda yurak-qon tomir va nafas sistemalar faoliyati ortadi. Yugurish qanchalik sekin bo'lsa, fiziologik ko'rsatkichlar shunchalik past bo'ladi. Lekin hatto 10 daq. mobaynida sekin

yugurishganda ham bir daqiqadagi tomir urishi 130- 160 gacha maksimumlar qon bosimi simob ustunining 140- 160 gacha ko'tariladi. Energiya sarfi 6-8 marta ortib, 10 daq Yugirish uchun 90- 100 kkal, sarflanadi. Yuguruvchi yugurganda muskullarning katta qismi faol qatnashadi. Yurak – qon tomir va nafas sistemalarining faoliyati kuchayadi. Agar bunday ish muntazam ravishda takrorlansa, organizm jismonan chiniqadi, chunki yugurish organizmda moddalar almashinuvini normallashtiradi, karsansuvlar to'plami ortadi, ularni jigardan safarbar etilishi tezlashadi, bu o'zgarishlar ish qobiliyatini oshib borishiga olib keladi. Yugurish masofasi ortgani sayin energiya sarfi ko'payib boradi. Masalan: 800 m. ga yugirishda 150 kkal 1500 m.ga 250 kkal, 5000 m.ga 450 kkal, 1000 m. ga 750 kkal energiya sarflanadi. Qonda ham ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi: aylanayotgan umumiy qon miqdori ortadi, unda eritrotsitlar soni va gemogloblin miqdori ko'payadi. Natijada kishi organizmining funktsional holati sezilarli darajada ortadi. Suzish – bu, turli yoshdagi kishilar bajarishi mumkin bo'lgan jismoniy mashq bo'lib, gavdaning suvda gorizontol holatda bo'lishi va sirg'anishi yurak ishini yengilashtiradi, vena qonining harakatini yaxshilaydi. Suzishda suv organizmini chiniqtiribgina qolmay, muskullarni va terini o'ziga xos holda uqalaydi ham. Suzish muskullarni rivojlantiradi, moddalar almashinuvini yaxshilaydi, yurak- tomir, ayniqsa, nafas sistemasini jismonan chiniqtiradi, chunki suv nafas muskullariga ancha qarshilik ko'rsatadi. Suvda bajariladigan ish hajmi suzish shiddati va o'tiladigan masofaga bog'liq bo'ladi. Ochiq suv havzalarida havo harorati 20° suv harorati 17-18° dan past bo'lmaganda suzish bilan shug'ullanishini boshlash mumkin.

Nazorat savollari

- 1.Gipokineziya nima?
- 2.Jismoniy mashqlar hozirgi vaqtda qanday ahamiyatga ega?
- 3.Ertalabki gigienik gimnastika organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?
- 4.Organizmga turli jismoniy mashqlar qanday ta'sir ko'rsatadi?
- 5.Bolani chiniqtirish usullari qaysilar?
- 6.Ochiq suv xavzalarida suvning xarorati necha gradus bo'lishi kerak?
- 7.Bolalarning adaptiv va sog'lomlashtiradigan jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari nimalardan iborat?
- 8.Gipodinamiya nima?

1.2.Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar

Tamoyilning umumiy ta'rifi rus tili izohli lug'atida biror nazariya, ta'limot, fanning asosiy boshlang'ich qonuni (qoidasi) sifatida tushuntiriladi. Ta'lim va tarbiya tizimida tamoyil deganda "Yo'naltiriluvchi qoida", "Asosiy qoida", "Ko'rsatma" tushuniladi. Tamoyillarning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ular sinovlar va xatolar qilish yo'lidan holi ravishda belgilangan maqsadga [aniq va to'g'ri borishga imkon beradi](#). Vazifalarni hal etish negizini ochadi hamda ularni amalga oshirishning asosiy qoidalarini belgilab beradi.

- Ta'lim va tarbiya tizimining g'oyaviy asoslarini aks ettiruvchi tamoyillar qatoriga jamiyatning tarbiyalash strategiyasiga oid umumiy ijtimoiy tamoyillarini kiritish mumkin. Ular insonning maqsadli har tomonlama rivojlanishini hamda tarbiyaning jamiyat amaliy hayoti bilan uzviy bog'liqligini ta'minlash uchun ijtimoiy omillardan (madaniyat, tarbiya, ta'lim) foydalanishni nazarda tutadi.

- Jismoniy tarbiya tizimida bu tamoyillar asosiy yo'naltiruvchi qoidalar hisoblanadi, ularga muvofiq holda butun jismoniy tarbiya amaliyoti ro'yobga chiqariladi.

- Jismoniy tarbiya tamoyillari jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyaning hamma tomonlari (aqliy, axloqiy, estetik, mehnat, jismoniy) birligini kafolatlaydi. Eng katta sog'lomlashtiruvchi samarasi: sog'liqni mustahkamlaydi va umumiy ish qobiliyatining yaxshi saqlanishini ta'minlaydi; insonni mehnatga va boshqa faoliyat turlariga, jumladan, har tomonlama harbiy xizmatga jismoniy tayyorlash ishidagi jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasini aks ettiradi.

Yuqorida aytib o'tilgan eng muhim qoidalar jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillarida aks etgan (shaxsni [har tomonlama rivojlantirish](#) tamoyili, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy faoliyat bilan birligi tamoyili, sog'lomlashtirishga yo'naltiruvchi tamoyili).

Ta'lim va tarbiya tizimida umumiy pedagogik tamoyillar mavjud bo'lib, ular o'qitishning (didaktika) asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi. Ular jismoniy tarbiyada umumiy metodik tamoyillar ko'rinishida o'zgarib, metodikaning qator universal qoidalarini o'z ichiga oladi. Ularsiz ta'lim va tarbiya vazifalarini yuksak sifat darajasida hal etish mumkin emas.

Bunday tamoyillardan tashqari, jismoniy tarbiya amaliyotida maxsus tamoyillar o'rin olgan bo'lib, ular "Jismoniy tarbiyaning qator o'ziga xos maxsus

qonuniyatlarini belgilab beruvchi va ulardan kelib chiquvchi qoidalar- uning tizimli tuzilishi” tamoyillaridir. (L.P.Matveev, 1991).

Shunday qilib, jismoniy tarbiya tizimida bosh qoidalar sifatida umumiy ijtimoiy va umumiy pedagogik hamda umumiy metodik va maxsus tamoyillardan foydalaniladi. Inson organizmi va psixikasiga jismoniy mashqlar bilan muntazam ta’sir ko’rsatish jismoniy mashqlarning qo’llanish uslubiyatida bu ta’sirlar qonuniyatlarga mos kelgan hollardagina muvaffaqiyatli bo’lishi mumkin. Ular asosiy va umumiy qoidalarni, [shuningdek](#), jismoniy tarbiya jarayonining har xil tomonlarini o’rganuvchi qator fanlarning ma’lumotlarini taqqoslash orqali berilgan tavsiyalarni aks ettiradi.

Onglilik va faollilik tamoyili

Jismoniy tarbiyada onglilik va faollilik tamoyilining vazifasi shug’ullanuvchilarda jismoniy tarbiya-sport faoliyatiga chuqur ongli munosabatni, barqaror qiziqish va ehtiyojni shakllantirishdan, shuningdek, ularni optimal faollikka undashdan iborat.

Ko’rib chiqilayotgan tamoyilning amalga oshirilishi shug’ullanuvchilarni bilimlar bilan boyitishga, har xil mashqlar texnikasini chuqur tushunishga, jismoniy tarbiya jarayoniga ongli va faol munosabatda bo’lishni tarbiyalashga olib kelishi kerak.

Onglilik – bu insonning ob’ektiv qonuniyatlarni to’g’ri tushunish, ularni tahlil qila olish va shunga muvofiq o’z faoliyatini amalga oshirish qobiliyatidir. O’z faoliyati natijalarini oldindan ko’ra olish va aniq vazifalarni oldinga qo’yish onglilikning asosi hisoblanadi. Onglilik va ko’p jihatdan shaxsning yuksak axloqiy-psixologik hamda kasbiy sifatlarining shakllanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida, birinchi navbatda, umuman jismoniy mashqlar bilan shug’ullanishga ongli munosabatni ta’minlash lozim. Shundagina shug’ullanuvchilarda ularni yillar davomida mashg’ulotlarga vaqt ajratishga hamda ularga o’z quvvatlarini safarbar qilishga undovchi kuchli hamda mustahkam rag’bat hosil qiladi. Shug’ullanuvchilarning [tanlagan](#) jismoniy tarbiya yo’alishiga yoki turiga bo’lgan barqaror va sog’lom qiziqishlarini rag’batlantiruvchi xohish-istaklar hamda yuksak maqsadlarni hosil qilish ko’p jihatdan jismoniy tarbiya o’qituvchisiga va sport turi bo’yicha murabbiyga bog’liq.

Jismoniy tarbiyaning muvaffaqiyati uchun, shuningdek, o'qituvchi tomonidan qo'yilgan har xil vazifalarni hal etish jarayonida shug'ullanuvchilarning ongli faoliyati juda muhim. Har bir muayyan talab qo'yish paytida imkoni boricha uning ahamiyatini shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi pedagogik mahoratining eng muhim jihatlaridan biri har bir topshiriqni bajarishga jonli, sog'lom qiziqish uyg'ota olishdan iborat. Jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligi ko'p jihatdan shug'ullanuvchilarning o'z harakatlarini tahlil qilishga hamda ularni yaxshilash yo'llarini ijodiy izlashga qanchalik o'rganganliklariga bog'liq. Bunga bajarilayotgan harakatlarni kuzatib, so'z orqali tahlil qilish uslubini qo'llash orqali erishiladi. Shug'ullanuvchilarning o'rganilayotgan harakat texnikasini o'zlashtirishlarida ularning ongi katta ahamiyat kasb etadi. Harakatlarni egallash va boshqarish jarayonida fikr yuritishga undagan holda o'qituvchi shu orqali harakat faoliyatlarini yaxshilash uchun aniq shart-sharoitlar yaratadi. Bu organizmning hayoldagi ishga reaksiyalarini tekshirishga qaratilgan ko'p sonli tadqiqotlar bilan isbotlangan. Vazifani oldindan o'ylab ko'rish o'rgatish samaradorligini aniq oshiradi. Psixologiyada bu ideomotor mashq (mashg'ulot) nomini olgan.

Faollilik – bu inson tomonidan namoyon qilinadigan faoliyat o'lchovi yoki kattaligi, uning ishga kirishish darajasidir. Faollik o'rgatish [nuqtai nazaridan bilimlar](#), ko'nikma va malakalarni ongli o'zlashtirish shart- sharoitlari va natijasi sifatida qatnashadi.

Faoliyat nazariyasiga binoan (S.L.Rubinshteyn, L.S.Vigetskiy, A.N.Leontev) inson faolligi ongga bog'liq bo'lgan omil hisoblanadi. Bunda ong bilim, motivatsiya, ehtiyoj, qiziqishlar va maqsadlar kabi kategoriyalar orqali faoliyatni yo'naltiradi va boshqaradi. Ushbu tamoyildan quyidagi talablar kelib chiqadi:

- Mashg'ulot maqsadi va vazifalarini qo'yish hamda ularning shug'ullanuvchilar tomonidan anglanishi. Pedagogik jarayonda harakatlarni ongli tarzda o'rganish va egallash.
- Egallangan bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash usullari hamda imkoniyatlarini anglash.

Jismoniy kamol topish jarayoniga tashabbuskorlik, mustaqillik hamda ijodiy faollik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash. O'qituvchi tomonidan maxsus uslubiy usullarning qo'llanilishi onglilik va faollilikning oshishiga yordam beradi. Shug'ullanuvchilar harakatlarini nazorat qilish va baholash, ularning diqqatini harakatlar bajarilishini tahlil qilishga yo'naltirish, mushak sezgilari orqali o'z

harakatlarini mustaqil nazorat qilishga o'rgatish, ko'rgazmali vositalar yordamida [topshiriqlarni namoyish qilish](#), mashqlar bajarishga o'rgatishda ko'z va eshitish analizatorlaridan foydalanish, o'rganilayotgan harakatlarni xayolda bajarib ko'rish (ideomotor mashq), texnikani tahlil qilish bo'yicha suhbat shunday uslubiy usullarga kiradi.

Ko'rsatmalilik tamoyili:

Ko'rsatmalilik tamoyili o'rgatish (o'qitish)da va tarbiyalashda ko'rgazmali qurollardan keng foydalangan holda jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishni taqozo qiladi. Ko'rsatmalilik insonning sezgi organlarini bilish jarayoniga jalb qilishni anglatadi.

Jismoniy tarbiya jarayonida amaliy ko'rsatmalilik ko'rish, eshitish va harakat shakllarida amalga oshiriladi.

Ko'rsatmalilikning ko'rish shakli (mo'ljallar, ko'rgazmali qurollar, o'quv videofilmlari va h.k. yordamida harakatlarni yaxlit va qismlarga bo'lib namoyish qilish) asosan harakatlarning fazoviy hamda fazo-vaqt tavsiflarini aniqlab olishga yordam beradi. Yangi harakatlarni o'rganishning dastlabki bosqichida ko'rgazmalilikning ko'rish shakli katta ahamiyatga ega.

Shuningdek, harakatlarni juda aniq tabaqalashtirish sport-texnik mahoratini takomillashtirishda ham juda qimmatlidir.

Ko'rsatmalilikning eshitish shakli (turli xil tovushli signallar ko'rinishida) harakat aktlarining vaqt va ritmik tavsiflarini aniqlashda ustuvor ahamiyatga ega. U ko'rish orqali ko'rsatmalilikni ancha to'ldiradi, harakatlarni o'rgatishning yakuniy bosqichida u bilan birgalikda yetakchi ahamiyatga ega bo'ladi.

E'tirof etish lozimki, ko'rish tizimi orqali idrok etish uchta darajada kechadi: sezish, idrok etish va tasavvur qilish. Eshitish tizimi orqali esa – faqat tasavvur qilish darajasida kechadi. (B.G.Akanaev). Inson nutq shaklida olinadigan axborotning 15% ni, ko'rish orqali esa 25 % ni eslab qoladi. Agar axborot uzatishning bu ikkala usulidan bir vaqtning o'zida [foydalanilsa](#), u bu axborotning 65% gacha mazmunini idrok etishi mumkin (N.V.Krasnov).

Harakat shaklidagi ko'rsatmalilik jismoniy tarbiyaga xos bo'lgan shakl hisoblanadi. Uning ahamiyati juda katta, ayniqsa, eng murakkab harakatlarni o'zlashtirishda. Bunda yo'naltirib turuvchi yordam va "harakat bo'ylab olib o'tish" eng yetakchi metod sanaladi. Harakat shaklidagi ko'rsatmalilikning xususiyati

shundan iboratki, u harakatlarni fazo va vaqtda aniqlab olishdan tashqari, ichki va tashqi ta'sir kuchlari, ayniqsa, inersiya va reaktiv kuchlar dinamikasida mo'ljallanish imkoniyatini ta'minlaydi.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyili:

Jismoniy tarbiyada bajara olish va individuallashtirish tamoyili - [jismoniy tarbiya vazifalari](#), vositalari va metodlarining shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga optimal mos kelishini talab etishdir.

Tamoyilni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning u yoki bu mashg'ulot yuklamasini o'rganishga bajarishga tayyorgarliklari e'tiborga olinishi hamda topshiriqlarning murakkablik jihati aniqlab olinishi kerak.

Topshiriqlarni bajarishga tayyor turish shug'ullanuvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanish darajasiga, shuningdek, ularning oldindan o'ylangan maqsadga yo'naltirilgan va irodaviy hatti-harakatlarida ifodalanadigan sub'ektiv ko'rsatmalariga bog'liq.

Bajara olish va individuallashtirish tamoyilining vazifasi quyidagilardan iborat: Har bir shug'ullanuvchining harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, jismoniy [sifatlarini rivojlantirish](#), ish qobiliyatini takomillashtirish uchun eng maqbul sharoitlarni ta'minlash.

Kuch yetmaydigan, haddan ortiq mashg'ulot yuklamalari, talablar, topshiriqlarning inson organizmi uchun zararli, salbiy oqibatlarini bartaraf etish.

Yengil yuklamalar va topshiriqlarni aniqlash uchun quyidagilar mezon bo'lishi mumkin:

Ob'ektiv ko'rsatkichlar: salomatlik ko'rsatkichlari (arterial bosim, [turli xil funksional sinovlar](#), kardiogrammlar va h.k.); mashqlanganlik ko'rsatkichlari (sport natijalari dinamikasi, jismoniy sifatlarning o'sishi va texnik tayyorgarlik dinamikasi, MKI - maksimal kislorod iste'moli, O'TS – o'pkaning tiriklik sig'imi va boshq.);

Sub'ektiv ko'rsatkichlar (uyqu, ishtaha, umumiy ahvol, mashq qilish hamda musobaqalarda qatnashish istagi va h.k.).

Jismoniy [tarbiya vazifalari](#), vositalari va metodlarining murakkabligi ko'pgina omillar bilan aniqlanadi, ularni shartli ravishda guruhlariga birlashtirish mumkin. Birinchi guruhga shu shug'ullanuvchilar kontingentining (guruh, jamoa) umumiy xususiyatlarini tavsiflovchi omillar kiradi. Ikkinchi guruhga har bir

shug'ullanuvchining individual xususiyatlari kiradi. Uchinchi guruhga jismoniy tarbiya jarayonida umumiy va individual o'zgarishlar dinamikasi tufayli yuzaga kelgan omillar kiradi. To'rtinchi guruhga jismoniy tarbiyaning vazifalari, vositalari va metodlarini kiritish mumkin.

Shug'ullanuvchilarning umumiy va individual xususiyatlari muntazam o'zgarib turadi. Bitta mashg'ulot davomida fiziologik va ruhiy holat, demak, u yoki bu topshiriqning hamda talabning murakkablik darajasi o'zgaradi. Ko'p yillik jismoniy tarbiya jarayoni mobaynida shug'ullanuvchilarning xususiyatlari va imkoniyatlari o'zgaradi. Shu sababli o'rgatish va tarbiyalash vositalari hamda metodlarining murakkabligi har doim qayta ko'rib chiqilishi lozim. Jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari va metodlarining o'ziga xos xususiyatlari e'tiborga olinishi kerak. Shunday qilib, bajara olish va individuallashtirish tamoyilini amalga oshirish vazifasi jismoniy tarbiya o'qituvchisini ko'pgina turli xil omillarning o'ta qiyin, o'zgaruvchan manzarasiga to'qnash keltiradi. Bu omillarni har vaqt muntazam e'tiborga olib turish zarur. Bunda ta'sirlarni istiqbolli dasturlash uchun barcha omillarning kelgusidagi o'zgarishlarini oldindan ko'zlab olish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Qurbonov Sh., Qurbonov A. "Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari". T., "O'AJBNT" markazi, 2003.

Nazarenko L.D. "Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta". Ul'yanovsk, 2000.

Azimov N.G'., Sobitov Sh.S. "Sport fiziologiyasi". T., "O'ZDJTI" nashriyot bo'limi, 1993.

Azimov N.G'., Sobitov Sh.S. "Fiziologiya" Jismoniy tarbiya institutlari uchun o'quv qo'llanma. T., "O'ZDJTI" nashriyot bo'limi, 1996.

Fiziologiya cheloveka. Учебное пособия для институтов физической культуры Pod red. prof. Azimova I.G., T., "Meditsina", 1991.

Azimov N.G'., Hamroqulov A.K. Sobitov Sh.S. Umumiy va sport fiziologiyasidan amaliy mashg'ulotlar. T., "O'qituvchi" 1992.

II BOB. BOLALAR SALOMATLIGI VA KASALLIKLARI

2.1.Sog‘liqni saqlash holati tushunchasi, me‘yorlar va og‘ishlar.

Rivojlanayotgan bolaning ota-onasi unga yoshga qarab to‘g‘ri oziqlantirishga diqqatni qaratib, unga to‘liq g‘amxo‘rlik qilishga harakat qiladi. Shu vaqtgacha qo‘shimcha oziq-ovqat mahsulotlarini joriy etish tugallandi. Chaqaloq parhezi 10 oy ichida o‘zgarib turadi, kunduz ovqatlari odatdagidan farq qiladi: sho‘rva, baliq va go‘sht ovqatlari, shirinliklar va boshqalar. Ovqatlar bug‘lanadi, qaynatiladi yoki qovuriladi, shuning uchun u barcha vitaminlarni saqlab qoladi. Bola umumiy stolga ko‘chiriladi va iloji bo‘lsa, ona suti yoki aralashmasi bilan kunlik miqdordan 1/4 ko‘p emas. Bolalarning ovqatlanishi ham muhim jarayon bo‘lib, ularning har tomonlama yaxshi o‘sishi, aqliy salohiyati rivojida asosiy o‘rin tutadi. Bu barcha ota-onalar birdek bilishlari zarur bo‘lgan jihatdir. Ularning farzandlari kundalik ovqatlanish taomnomasidan joy olgan mahsulotlar sifati va kaloriyasiga e‘tiborli bo‘lishlari ham diqqatga sazovordir. Quyida bolalar taomnomasiga kiritilishi lozim bo‘lgan mahsulotlar haqida tavsiya berib o‘tamiz.

Tvorog — bola ovqatida qimmatli mahsulot hisoblanadi. U oqsilga boy bo‘lib, muvozanat holatdagi alishtirib bo‘lmaydigan aminokislotalari ko‘p. Tvorogda ayniqsa, metionin mo‘l, u o‘sayotgan organizm uchun juda foydali. Uning oqsili sutnikiga nisbatan oson hazm bo‘ladi. Tvorogda shuningdek, kalsiy, kaliy va fosfor miqdori ko‘p.

Go‘sht — shubhasiz, to‘la qimmatli oqsilli mahsulotlar qatoriga kiradi. Go‘sht oqsillari bola organizmi uchun zarur aminokislotalar saqlaydi. Bu mahsulot fosfor, kaliy, natriy, magniy, kaltsiy tuzlariga boy. Bola ovqatida go‘sht konservalaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ular ovqati uchun tayyorlanadigan maxsus go‘sht konservalari alohida qimmatga ega bo‘ladi.

Qand va qandolatchilik mahsulotlari — ko‘p quvvat beradigan va ta‘m xossalari yuqori bo‘lgan qand — uglevod yaxshi hazm bo‘ladi. Qandni ko‘pgina ovqatlarga qo‘shish ularning singish xususiyatini oshiradi va ta‘mini yaxshilaydi. Biroq ortiqcha qand miqdori bola organizmi uchun zarar, chunki ishtahani pasaytiradi.

Asal — juda qimmatli oziq modda, chunki unda yengil hazm bo‘ladigan uglevodlar, vitaminlar, turli-tuman tuzlar bo‘ladi. Lekin hamma bolalar uni yaxshi ko‘tara olmaydilar, bu mahsulotni tayinlashda shuni hisobga olgan yaxshi.

Unutmang, farzandingizning jismonan va ma‘nan yetuk o‘sishi uning har kunlik iste‘mol qiladigan mahsulotlariga ham bog‘liqdir. Bunda sizga yuqoridagi tavsiyalar asqotishi aniq.

Bolalar kasalliklari - asosan bolalar orasida uchraydigan yoki bolalik davrida o'ziga xos kechadigan betoblik holati. Bolaning rivojlanish xususiyatlariga ko'ra ona qornida o'sish davri, chaqaloqlik davri, bola tug'ilgandan keyingi (4 hafta), emizikli davri (bir yoshgacha), yasli davri (2 yoshgacha), maktabgacha davri (7 yoshgacha), boshlang'ich maktab yoshidagi (12 yoshgacha) va o'smirlik yoki balog'atga yetish davri (18 yoshgacha) farq qilinadi. Ona qornida o'sish davri bolaning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Homiladorlik davridagi zararli omillar (kasalliklar, intoksikatsiyalar, turmush va ovqatlanish sharoitining kamko'stligi, dori-darmonlar ta'siri) onagagina emas, qornidagi homilaning o'sishi va rivojlanishiga ham ta'sir etadi. Bu davrda ko'proq tug'ruq vaqtidagi zararlanishlar (asfiksiya, shikastlanishlar, falajlar, stafilokokk infeksiyalar) kuzatiladi.

Chaqaloqlar ayrim infeksiyon kasalliklarga tug'ma chidamli bo'ladi, biroq ularga (ayniqsa, chala tug'ilgan bolalarga) yiringlatuvchi mikroblar avvalo, stafilokokklar tez ta'sir qilib, kindik jarohatining yiringli yallig'lanishiga, chilla yaraga va hatto chaqaloklar sepsisi kabi og'ir kasallikka sabab bo'ladi. Bu davrda zotiljam ham xavfli kasallik hisoblanadi. Emizikli davrida bola ovqatning o'zgarishiga moslanishi ancha qiyin, uni noto'g'ri ovqatlantirilganda me'da ichak buzilishlari (diareya, ichak infeksiyalari va boshqalar), moddalar almashinuvining buzilishi kuzatiladi. Bu davrda nafas va hazm a'zolarining kasalliklari og'ir o'tadi; bolani noto'g'ri ovqatlantirish, sof havo va quyosh nuridan yetarli bahramand etmaslik natijasida raxit avj oladi, diatez, spazmofiliya botbot uchraydi. Yasli yoshidagi va maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga o'z tengqurlari bilan o'ynab yurgan chog'ida ko'kyo'tal, qizamiq, difteriya, tepki va boshqalar yuqimli kasalliklar yuqishi mumkin. Bundan tashqari, onasidan o'tgan immunitetning kuchi yo'qoladi. Shuning uchun bu davrda bolalarni emlash (vaksinatsiya), immunitetni vujudga keltiriladi. Maktab yoshidagi bolalarda yuqumli kasalliklar ko'proq uchraydi. Emizikli bola ko'kyo'tal va qizamiq bilan og'riganda ko'pincha o'pkasi ham yallig'lansa, maktab yoshidagi bolalarda bu kasalliklar aksari asoratsiz o'tadi (o'pka yallig'lanmaydi). Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarda oz miqdorda, yurak va buyrak kasalliklari, shuningdek allergik kasalliklar ko'proq uchraydi. Kattaroq bolalarda va o'smirlik (balog'atga yetish) davrida yuraktomir, nerv va endokrin sistemalar (ichki sekresiya bezlari) faoliyatida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi. Sof havodan yetarli bahramand bo'lmaydigan, sport bilan shug'ullanmaydigan, kun tartibiga rioya qilmaydigan o'quvchilarda bu sistemalar ko'proq kasallanadi. Demak, Bolalar kasalliklarining turli shakllari organizmning chidamliligiga, yuqumli kasalliklarga qarshilik ko'rsatish kuchiga, bolaning yoshiga bog'liq. Har bir kasallik, u qanday bo'lishidan qat'i nazar (yuqumli yoki yuqumsiz) jismonan barkamol, sog'lom bolada yengilroq, ozg'in, nimjon bolada esa og'irroq o'tadi. Bir xil mikroob qo'zg'atgan kasallik bolaning turli yoshida

turlicha kechadi. Bolalar kasalliklarining oldini olishda bola organizmining o'ziga xos xususiyatlari ko'zda tutiladi. Emizikli davrda ona suti eng maqbul oziq bo'lib, bolani qo'shimcha ovqatlantirish zaruriyati bo'lganda faqat shifokor (pediatr) bilan maslahatlashib olish kerak. Go'daklarni sut oshxonalarini orqali ovqatlantirishning to'g'ri tashkil qilinishi katta ahamiyatga ega. Bolalar kasalliklari qancha barvaqt aniqlanib, vaqtida davolansa, asorati qolmaydi. Buning uchun kattalar va otalardan mas'uliyatli bo'lish talab etiladi. Bolalar kasalliklarining oldini olish usullarini va dastlabki belgilarini bilishlari, bolada kasallikka xos biror alomat sezganda darhol shifokorga murojaat etishlari zarur.



Nazorat savollari

1. Bolalar salomatligini saqlashda nimalarga e'tibor berish lozim?
2. Bolalar taomnomasida qanday mahsulotlar bo'lishi kerak?
3. Faollik tamoyiliga ta'rif bering.
4. Onglilik tamoyilini ta'riflab bering.
5. Jismoniy tarbiyada bajara olishlik tamoyili nima?
6. Sog'liqni saqlash holati tushunchasiga ta'rif bering.

2.2.Sogʻliqni saqlash tushunchasi, meʼyorlar va ogʻishlar.

Asosiy boʻlim

Qaddi-qomat buzilishi. Jismoniy mashqlardan qaddi-qomat buzilishida ham samarali foydalanish (toʻgʻirlanishni) ijobiy natija uchun xizmat qiladi. Toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirish, nafas olish funksiyalarini, yurak-qon tomir va ovqat hazm qilish tizimlariga umumiy sogʻlomashtiruvchi taʼsir etadi.

Toʻgʻri qaddi-qomatni tarbiyalash quyidagi vazifalarni oʻz ichiga oladi:

- Mushak-boʻgʻin sezuvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish.
- Bel va qorinning egiluvchan mushaklarini kuchaytirish va rivojlantirish (mushaklarning tabiiy korsetini shakllantirish).
- Umurtqa pogʻonasi ustunining egiluvchanligini shakllantirish va yelka, toz boʻgʻinlarining harakat amplitudasini koʻpaytirish.
- Toʻgʻri harakatlanish, tana holati va yurish koʻnikmalarini shakllantirish.
- Jismoniy rivojlanishni yaxshilash.

2.3.Toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantirishning asosiy vositalariga gimnastik mashqlar, massaj va qoʻshimcha davolanishlar kiradi. Qaddi-qomatni shakllantirishga qaratilgan asosiy jismoniy mashqlarni uch guruhga boʻlish mumkin:

- harakatlanish koʻnikmalarni rivojlantirish va mushaklar korsetini mustahkamlash uchun mashqlar (umumiy rivojlantiruvchi mashqlar);
- toʻgʻri qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlar;

Qaddi-qomatni buzilishining oldini oluvchi jismoniy mashqlar tizimiga kiritilgan davolovchi mashqlar. Jismoniy mashqlar qaddi-qomat buzilishlarining turlariga qarab tanlanadi: Qaddi-qomat buzilish holatini toʻgʻirlashni taʼminlaydigan mashqlar davolovchi (maxsus) mashqlar deb nomlanadi, ularning bajarilishi nuqsonni bartaraf etishga olib keladi.

Nosimetrik va assimetrik davolovchi mashqlarni ajratilishi.

Buzilgan qaddi-qomatda faqat simetrik mashqlar qoʻllaniladi. Ushbu mashqlarni bajarish spinous jarayonlar chizigʻining oʻrta holatiga yordam beradi. Odatda qaddi-qomat buzilishi kasalliklari uchun bir xil guruh mashqlaridan

foydalanish kerak, chunki mushak tonusining buzilishi ko‘p yoki kam holatda bir xilda bo‘ladi.

Bukriroq va yarim-bukri bel xolatlarida ko‘proq etiborni bel va yelka kamarlari mushaklarini kuchaetirishga qaratish lozim, ko‘krak mushaklarini bo‘shastirish va cho‘zish, umurtqa pog‘onasining ko‘krak qismi harakatchanligini extiyotkorlik bilan oshirish.

Yarim-bukri bel xolatlarida qorin bo‘shlig‘i, bel, tos orqa yuzasi, yelka kamarlarini kuchaytirish va ko‘krak kamari mushaklarini cho‘zish, sonning old mushaklarini kuchaytirish. Bel kamari mushaklari va bel lordozining kuchayib ketishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Buning uchun chalqancha yotib qorin mushaklariga mashqlar qilganda bel kamarini polga bosib oyoqlarni yuqoriroq ko‘taring (bunda lordoz kamayadi); Qorin bilan yotib bel mushaklari uchun mashqlar bajarishda faqat bosh va yelkalarni ko‘taring.

Yassi bel xolatida butun mushak guruhlarini kuchaytirish kerak, yelka kamari va oyoq mushaklari, umurtqa pog‘onasi ko‘krak qismining harakatchangligini extiyotkorlik bilan rivojlantiring va bel kamari lordozining haddan tashqari ko‘payishidan saqlang.

Yassi-bukri bel. Bel kamari mushaklaridan tashqari barcha mushak guruhlarini kuchaytirish kerak bo‘lgan jarayonda (bel kamari lordozi kamayishi uchun ularni cho‘zish), son va qorin bo‘shlig‘ining orqa mushaklariga alohida e‘tibor bering.

Agar frontal tekislikda (asimmetrik-skoliotik) holat buzilgan bo‘lsa, ushbu mashqlarning bajarilishi tananing o‘ng va chap yarmidagi mushaklarning ohangini tekislaydi, shunga ko‘ra, siqilgan mushaklarni cho‘zish va bo‘shastirishni zo‘riqtirish, bu esa umurtqa pog‘onasini to‘g‘ri holatga qaytaradi.

Qorinda va chalqancha yotgan holatda, bel mushaklariga og‘irliklar va og‘irliklarsiz, qorin bo‘shlig‘i, yuqori va pastki oyoq-qo‘llar uchun mashqlar bajariladi.

Qaddi-qomat buzilishida, sonlarning orqa va old mushaklarini kuchaytirish uchun mashqlar, tana va son old mushaklarini cho‘zish (fiziologik egilishlarning ko‘payishi bilan) mahsus mashqlar kiradi.

Muvozanat va muvozanatni saqlash mashqlari.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) va tartibli. URM har qanday qaddi-qomat buzilishlarida qo‘llaniladi va qon aylanishni yaxshilaydi, trofik jarayonlarni yaxshilaydi. URM har qanday boshlang‘ich holatlarda, sport anjomlari va trenajorlardan foydalanilgan holda bajariladigan barcha mushak guruhlarini uchun qo‘llaniladi.

Nafas mashqlari (NM).

Sport elementlari. Umurtqa pogʻonasini passiv tuzatish-fiziologik egilishlar ostiga roliklar qoʻyish yoʻli bilan davolash. Davolovchi gimnastika mashgʻulot tanafuslarida va mashgʻulotlar vaqtida roliklar qoʻyish usullaridan foydalaniladi.

Davolovchi massaj.

Davolovchi gimnastika mashgʻulotlarida albatta URM, NM, mahsus mashqlar, boʻshashtiruvchi-tiklantiruvchi mashqlarining xamjixatligi boʻlishi shart.

Toʻgʻri qaddi-qomatni shakillantirish uchun butun tananing mushaklarini bir tekisda rivojlantirish kerak. Avvalo, bel mushaklari, qorin boʻshligʻi va yelka kamari mushaklarining statik kuchi, shuningdek umurtqa pogʻonasining harakatchanligi.

Qaddi-qomat buzilishini tuzatish vositasi sifatida boʻshashtiruvchi-tiklantiruvchi, muvofiqlashtirish, muvozanat holatida toʻgʻri holatni his qilishni rivojlantirishga qaratilgan harakatchanligini oshirish gimnastik mashqlaridan foydalaniladi.

Muvofiqlashtirish mashqlari, maxsus mashqlar mushaklarni kuchaytirish va choʻzish, umurtqa pogʻonasi harakatchanlikni oshirish uchun moʻljallangan. Ular qatʼiy tartibda tanlanadi, turgʻunlik turlarining aniqlangan turini hisobga olgan holda va funksional testlar natijalariga muvofiq. Dinamik mashqlar statik kuchlanish mashqlari bilan almashtirilib turishi kerak. Vaqti-vaqti bilan darslarda tiklantiruvchi va nafas mashqlaridan foydalanishadi. Mushaklar uchun mashqlar bilan bir qatorda, toʻgʻri qaddi-qomat shakillanadi. Buning uchun mashqlarni oyna oldida, devor yonida, boshda buyum bilan yurish va boshqalar bilan bajariladi. Toʻgʻri qaddi-qomatni shakillantirishga bir qator sezilarli mashqlarni qoʻllash orqali erishiladi.

Qaddi-qomat buzilishida aniq jismoniy mashqlarga koʻrsatmalar va qarshi koʻrsatmalar beriladi. Bu koʻrsatmalar:

-qaddi-qomatni tuzatish mashqlari;

-tana va oyoq-qoʻllarning mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar;

-qaddi-qomat nuqsonlari sagittal tekislikda (yon) maxsus mashqlar qoʻllaniladi: tos boʻshligʻining moyilligi burchagining ortishi bilan son, qorin mushaklarini kuchaytiradigan mashqlar;

tos boʻshliqlarini qisqartirishda mashqlardan foydalanish umurtqa kengaytmalarini, sonning old yuzasi mushaklarini mustahkamlashda yordam beradi;

-pastki va o'rta kuraklarni mustahkamlashga, pastki va yuqori kuraklarni bo'shashtiruvchi va cho'ziluvchanligi, ko'krakning katta-kichik mushaklariga, yelka bo'g'inlari va kuraklarning qanotsimonligini bartaraf etishga hissa qo'shadigan mashqlar;

diofragmal nafas olish va bo'shashtiruvchi mashqlarni ichiga oladi.

Qarshi ko'rsatmalar:

- asimmetrik mashqlar;
- yugurish, sakrash, qattiq yuzada sakrash;
- o'tirgan holatda bajariladigan mashqlar;
- to'sni katta amplitudada harakatlantiruvchi mashqlar;
- osilishlar.

Nazorat savollari

- 1.To'g'ri qaddi-qomatni tarbiyalash qanday vazifalarni o'z ichiga oladi?
- 2.Qaddi-qomat buzilishida qanday ko'rsatmalar beriladi?
- 3.To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish uchun nimalarga e'tibor qaratish lozim?
- 4.Davolovchi massajning afzallik tomonlari nimada?

2.4.Bolalarda sog'lom turmush tarzi va uning shakllanishi.

- 1.Bolani ovqatlantirishda nimalarga e'tibor qaratilishi lozim?
- 2.Go'dakning jajji dorixonasida nimalar bo'lishi zarur?
- 3.Bolani qanday kiyintirgan ma'qul?
4. Bolalarga vitaminlar qachondan boshlab beriladi?



Bolani ovqatlantirishda nimalarga e'tibor qaratilishi lozim?

Birinchidan, onalar bolani to'g'ri ovqatlantirishlari kerak. Ikkinchidan, ayniqsa iliq-issiq kunlarda bolaga ko'proq suv berish lozim, bu terlash tufayli organizm yo'qotgan suyuqlik o'rnini to'ldiradi. Uchinchidan esa o'tkir yuqumli ichak kasalliklarining oldini olish maqsadida shaxsiy gigena qoidalariga rioya etish alohida o'rin egallaydi. Chunki o'tkir me'da-ichak infeksiyalari bilan kasallanish 5 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida 65-70 foizni tashkil qiladi.

Kasallik ko'pincha iste'mol qilingan suv va oziq-ovqat mahsulotlari orqali yuqishini inobatga olib issiq kunlarda bolalarning ochiq suv havzalarida cho'milishlarini nazorat qilish, ayniqsa mevalarni qaynagan suvda yuvib berish muhim hisoblanadi.

Barcha oilalarda bolalar dorixonasi bo'lgani ma'qul. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Asetomenofen (og'riq qoldiruvchi suyuq dori). Bolalar uchun u paratsetamol bilan birga (isitma tushirish uchun) dorixonadan olinadi. Asosiy nomlari: Taylenol, Panadol;
- Oq oddiy leykoplastr;
- Spirtli paxta tamponlari;
- Antibiotikli maz;
- Dezinfeksiyalovchi suyuqlik (aptekalarda turli xili mavjud: Betadine, Hibiclens);
- Steril leykoplastr;
- Paxtali cho'plar;
- Steril bint;
- Vodorod peroksidi;

- Muz solingan paketchalar (doim muzlatgichda tursin, bola lat yeganda shikastlangan joyga qo'yish uchun tayyor bo'lib turadi);
- Ipekakuana siropi (qustiradigan suyuqlik bo'lib, bola tasodifan zaharlanganda vrach bilan maslahat qilgan holda qayt qildirish uchun qo'llaniladi);
- Pipetka, o'lchov qoshiqcha (dori berishda o'lchash uchun);
- Burun tozalash uchun namokob suv (dorixonalarda mavjud – Sodium Hloride);
- Uchi o'tkir bo'lmagan kichik qaychi (tirnoq olish uchun);
- Kichik plastrlar;
- Termometr;
- Pinsset;
- Glitserin svechalar (bola qornida gaz yig'ilib, ichi qotganda foydalaniladi);
- Bolalarni cho'miltirish uchun giyohlar (masalan badanida issiqlik toshmalari bo'lganida ittikanak – chereda bilan cho'miltirish foyda beradi.)
- Regidron (ich buzilishida qo'llaniladi).

Bular doimiy ravishda kerak bo'ladigan vositalar hisoblanadi. Doimiy toza va bolalar qo'llari yetmaydigan joyda saqlanishi maqsadga muvofiq.

Yil fasllari almashadigan paytda bolalar salomatligiga alohida e'tibor talab etiladi, chunki iqlim, ob-havo salomatlikka jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Fasлга qarab ovqatlantirish kabi, fasлга mos qilib kiyintirish alohida ahamiyat kasb etadi. Bolalarga paxtali matodan tikilgan, tana uchun qulay (tor yoki juda ham keng bo'lmagan) kiyimlar kiydirish ular organizmi uchun foydali. Kiyim bola tanasiga havo o'tkazadigan bo'lsa, u organizmda moddalar almashinuvi me'yorida kechishiga yordam beradi. Bolaning boshiga oq matodan tikilgan soyabonli qalpoqcha kiydirish lozim (sababi, u quyosh nurlarining to'g'ridan-to'g'ri bola yuziga tushishidan saqlaydi).

Chaqaloqqa vitaminlar qachondan boshlab beriladi?

Chaqaloqni ko'krak suti bilan boqish uning har tomonlama mukammal o'sishi, sog'lom bo'lishi, turli yuqumli kasalliklarni yengib o'tishida yordam beradi. Shu sababli, 6 oylikkacha chaqaloq rivojlanishi mobaynida ularga hech qanday vitaminlar, sharbatlar berish shart emas. Ko'krak sutida chaqaloq organizmi uchun zarur bo'lgan barcha ozuqalar, hatto vitaminlar yetarlicha mavjud. Bolaga 6 oylikdan so'ng sekin-asta suv, kompot va meva sharbatlaridan oz-ozdan berish mumkin, faqat ko'krak sutidan so'ng, kuniga 1- 2 marotaba, 1 choy qoshiqdan boshlash tavsiya qilinadi.

Bola 1 yoshga yetganda qo‘shimcha ovqat kuniga 3 marotabaga yetkazilishi mumkin, bunda kartoshkali va sabzavotli pyurelar, qiymalagichdan o‘tkazilgan go‘sht, qatiq, guruchli, manniy bo‘tqalari berish mumkin. Bolaga choy ichirish, ovqatiga tuz sepib berish tavsiya etilmaydi. Xullas, onalar go‘daklarini to‘g‘ri parvarishlashsa, ular sog‘lom va baquvvat bo‘lib o‘sadilar. Barcha yosh ota-onalar farzandlarining sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qiladi. Demak, u to‘g‘ri va uyg‘un rivojlanishi, yaxshi o‘rganishi va mustahkam immunitetga ega bo‘lishi uchun turli vitaminlarga muhtoj. Siz ularni oziq-ovqat mahsulotlaridan va maxsus dori-darmonlardan olishingiz mumkin.



Bolalar uchun tabiiy vitaminlar-vitaminlarning katta qismi, inson tanasi uchun foydalidir, ular ishlab chiqarilmaydi, shuning uchun ular tashqi tomondan kelishi kerak. Bu ayniqsa doimiy o‘sish bosqichida bo‘lgan chaqaloqlar uchun muhimdir. Bolalar uchun eng yaxshi vitaminlar oziq-ovqat mahsulotidir, chunki ularning barcha qimmatbaho moddalari turlicha bo‘ladi. Bu ularning tez singdirilishiga va yaxshi ovqatlanishiga yordam beradi, shuning uchun barcha ota-onalar merosxo‘rlariga to‘liq va to‘g‘ri ovqatlanish bilan ta‘minlashi kerak.

Vitaminga boy ko‘katlarni to‘g‘rab, bola ovqatiga qo‘shib yedirish lozim. Umuman, vitaminli yeguliklar kundalik dasturxonda doimo bo‘lishi shart. Oddiygina misol. Bola organizmida vitamin C yetishmasa, uning aqliy va jismoniy qobiliyati pasayib ketadi, me‘da-ichak faoliyati buziladi, bola tez-tez shamollaydigan bo‘lib qoladi. Shunday ekan, askorbin kislotasiga boy petrushka, karam, na‘matak, limon, pomidor va sabzi iste‘mol qilishni yo‘lga qo‘ygan ma‘qul.

Vitaminlarning B guruhi yetishmasa, bolada ishtaha yo'qolishi, asab tizimi faoliyati buzilishi, lanjlik, ozib ketish kabi belgilar kuzatiladi, shu sababli bolalarga go'sht, jigar, dukkakli donlar, sut mahsulotlari, tuxum va turli sabzavotlarni ko'proq berish tavsiya etiladi.

Vitamin A tanqisligi yosh bolalarning ko'rish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, moddalar almashinuvining bir me'yorda bo'lmasligiga olib keladi. Bolalarga go'sht, baliq, sut, tuxum, sariyog' va ko'k no'xatli taomlarni ko'proq berish lozim.

- **Retinol yoki A vitamini.** Ushbu komponentning bolaning tanasida tarkibi uning ko'rish qobiliyatini va rangi idrokini bevosita ta'sir qiladi. Bundan tashqari, tashqaridan keladigan patogen mikroorganizmlarga nafas yo'llarining qarshiligini oshirish uchun suyak tizimini to'g'ri shakllantirish va skeletning mustahkamlash zarur. Retinolning asosiy tabiiy manbasi baliq yog'i bo'lib, u yosh bolalarga yil davomida berilishi kerak. Shuningdek, bolaning tanasini ushbu foydali moddasi bilan boyitish uchun bolaga sabzi, kartoshka, oshqovoq, oq karam va qizil karam, tovuq va bedana tuxumlari, pishloq, jigar va sariyog'dan tayyorlangan turli xil mahsulotlar taklif etilishi kerak.

- **Thiamin yoki B1 vitamini** ko'rish uchun mas'uldir va qo'shimcha ravishda protein metabolizmasida bevosita ishtirok etadi. Bolalarda muntazam ravishda ushbu foydali modda, zehnli faoliyat bilan boyitilgan taomlarni iste'mol qiladilar va shunga muvofiq maktab samaradorligi sezilarli darajada yaxshilanadi. Siz dukkaklilardan tiamin, kepakli turli donalar, qoramol non, guruch va yong'oqni olishingiz mumkin.

- **Riboflavin yoki vitamin B2** jigar va asab tolalarining holatiga va ishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va qizil qon hujayralari etishmovchiligini va gemoglobin hosil bo'lishini rag'batlantiradi. Bu baliq, jigar, bargli sabzavot va sut mahsulotlarining bir qismidir.

- **Pireidoksin yoki B6 vitamini** chaqaloqning tanasi eritrotsitlar va turli kasalliklarga qarshi antikorlarni ishlab chiqarish uchun kerak. Bundan tashqari, u avtonom nerv sistemasining normal va to'g'ri ishlashini ta'minlaydi. Bu qimmatbaho tarkibiy qismlarning ko'pchiligi muntazam ravishda nonlarni, kepekli non, anjir, bug'doy, yashil sabzavotlar va qaynatilgan tuxumlardan iborat bo'ladi.

- **Cyanocobalamin yoki vitamin B 12** miyaga yordam beradi, oqsil sintezini rag'batlantiradi va bolaning o'sishi va rivojlanishini normallantiradi. Eng muhimi, bu foydali tarkibiy qism dengiz, tuxum, jigar, soya, pishloq va sut bilan boyitiladi.

- **Askorbin kislota** bolalar uchun eng muhim vitaminlardan biri bo‘lib, immun tizimini mustahkamlash va yangilanish jarayonlarini jadallashtirish zarur. Askorbinning tabiiy manbalari tsitrus mevalar, anor, asal, oq karam, maydanoz, shuningdek bulon va kalamush siropi.

- **Kaltsiferoller, masalan, D3 vitamini** chaqaloqlarning tug‘ilishidan talab qilinadi. Ular skelet va suyak to‘qimalarining shakllanishida, shuningdek, fosfor va kaltsiyning metabolizmasini tartibga solish va normalashishda bevosita ishtirok etadilar. Bu ozuqaviy oziq-ovqat mahsulotlarida juda ozdir, shuning uchun bolaning dietasini tuzishda doimo baliq va sut mahsulotlarini o‘z ichiga olishi kerak.

- **Tokopherol yoki E vitamini** yallig‘lanishga qarshi ta’sirga ega, shuning uchun tanani turli xil kasalliklarga duchor qiladi va jarohatni davolashni tezlashtiradi. Ushbu komponentning maksimal kontsentratsiyasi pista yog‘i, loviya va yong‘oqda topilgan.

- Ovqat hazm qilish tizimini normalizatsiya qilish uchun **Nikotinamid yoki vitaminli PP** kerak. Ushbu tarkibiy qismning ko‘p miqdori baklagiller, tuxum, go‘sht, baliq, jigar va yong‘oqlarda uchraydi.

Bolalar uchun immunitet uchun vitaminlar-Bunday multivitamin komplekslari kichik organizmning himoya kuchlarini mustahkamlash uchun zarur bo‘lishi mumkin. Odatda, quyidagi vitaminlar bolalar uchun immunitetni oshirish uchun qo‘llaniladi:

- **Pikovit** - 12 oylik bolalar uchun vitamin-mineral kompleks. Bolada organizmga infeksiyalarga qarshi turishga yordam beradigan juda ko‘p foydali tarkibiy qismlar mavjud.
- **Kinder Biovital** - bolalar uchun sovuq mavsumda yaxshi vitaminlar jel shaklida yoki chaynash pastillalari. Preparat 1 yoshdan 13 yoshgacha bo‘lgan o‘g‘il va qizlarga beriladi va kamdan kam hollarda allergik reaksiyaga sabab bo‘ladi.

Bolalar o‘sishi uchun vitaminlar

Zamonaviy pediatriya shifokorlari barcha foydali moddalarni bir nechta toifaga ajratib turadilar va bolalar uchun qanday vitaminlar kerakligini ta’kidlashadi. Shunday qilib, quyidagi elementlarning kontsentratsiyasi yoki yetishmasligi ushbu indikatorning o‘zgarishiga ta’sir qiladi: retinol, kaltsiyerlar, askorbin kislota, B vitaminlari, karotin, kaltsiy va yod. Faol o’sib boruvchi davr mobaynida chiriyotgan uchun kerakli ingredientlarning maqbul tarkibi bolalar uchun quyidagi vitaminlarda tanlanadi:

- **Multi-Tabs Baby Calcium** + - 2 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalarning kaltsiy bilan boyitilgan preparatlariga tayyorgarlik ko‘rish;
- **Bee Big** 6 yoshdan oshgan bolalar uchun samarali vositadir;
- **Unicap Yu** - vitaminlar 24 oydan 48 oygacha bo‘lgan bolalar uchun.

Bolalar xotirasi va e’tiboriga tegishli vitaminlar

Odatda, kichik bolalarning miyasida yuk tashish ko‘payadi. Shunday qilib, bolalar uchun xotirani va e’tiborni yaxshilash uchun vitaminlar odatda sinovlarga yoki jiddiy testlarga tayyorgarlik ko‘rish vaqtida beriladi. Ushbu toifadagi eng yaxshi preparatlar quyidagilardir:

- **Berroya** 12 yoshdan katta kattalar va o‘smirlar uchun ishlatiladigan xotira va konsentratsiyani mustahkamlash uchun eng samarali vositadir;
- **VitaMishki** - 3 yoshdan boshlab bolalar uchun chaynalgan vitaminlar. Tabiiy sharbatlardan tayyorlangan pastiller shaklida mavjud.

Nazorat savollari

1. Bolalarga vitamin qachondan boshlab beriladi?
2. Bolalar dorixonasida nimalar bo‘lishi zarur?
3. Bolani ovqatlantirishda nimalarga e’tibor qaratilishi lozim?
4. Bolani qanday kiyintirgan ma’qul?
5. Nogiron bolalarning rivojlanishi va diagnostikasi xususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?

Sog‘liq uchun xavf omillari va kasalliklarning oldini olish.

Kasallikni davolagandan ko‘ra uning oldini olish afzalroq ekanligini ko‘pchilik biladi, biroq bunga hamma ham amal qilavermaydi, deb [yozadi](#) “Domashniy Ochag”. Avstraliyalik shifokor Kennet Jeffri shunday deydi: “Davolab bo‘lmaydigan kasallik yo‘q, davolab bo‘lmaydigan odamlar bor, ular tabiat qonunlarini tushunishga aqli yetmaydiganlar va o‘zlarini tarbiya qilishga iroda kuchiga ega bo‘lmaganlardir”.

Aynan bu narsa kasallikning oldini olish bilan bog‘liq. Hozirgi kunda bir qancha yuqumli kasallikning oldini olishda yetarlicha usullar mavjud, hatto irsiy

kasalliklarning ham profilaktikasi muvaffaqiyatli amalga oshirilmoqda. Shuningdek, to'g'ri yondashuv bilan surunkali kasallikning ham oldini olish mumkin. Olimlarning aniqlashicha, organizmning 25 foizi irsiy jihatdan yaratilgan, qolgan 75 foizini turmush tarzi bilan tartibga solish mumkin. Masalan, parhez, atrof-muhit, sog'lom turmush tarzi yordamida kasallikning oldini olish mumkin.

Jismoniy mashqlar - turli kasalliklarning oldini olish va tanani yaxshilash uchun bebaho dori. Yoga, gimnastika, velosiped haydash, suzish va har qanday jismoniy harakat talab etiladigan mashqlar organizmda mavjud ichki kasalliklarni chiqarib tashlashi isbotlangan. Mashqlar tinchlantiruvchi, uyg'unlashtiruvchi, umumiy tartibga soluvchi va yallig'lanishga qarshi ta'sirga ega. Shuningdek, jismoniy mashqlar qon bosimining pasayishiga yordam beradi, yurak faoliyatini normallashtiradi, mushaklar va suyaklarni mustahkamlashga yordam beradigan gormonlar ishlab chiqaradi. Bundan tashqari, qandli diabetning rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi insulin moddasini ishlab chiqarishni faollashtiradi va stressga tushishning oldini oladi. Ayniqsa, oshqozon va ichak kasalliklarining oldini olishda jismoniy faollik va dinamik mashqlar juda foydali. Shu bilan birga, asab tizimi, ovqat hazm qilish organlari va qorin sohasidagi oshqozon, ichak, jigar, taloq va buyraklar faoliyatini yaxshilaydi va tartibga soladi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar vazifalar hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy-biologik, ruhy va moddiy-texnik vositalar kiradi.

To'g'ri nafas olish. Nafas olish — inson tanasi uchun kerak bo'lgan asosiy vazifalardan biridir. To'g'ri nafas olish kasalliklarning oldini olish, ichki organlar muvozanatini va umumiy holatini ta'minlash uchun muhim rol o'ynaydi. Uning foydali jihatini bir necha ming yillar davomida an'anaviy tibbiyot tomonidan isbotlangan. To'g'ri nafas olish mashqlarini bajarish ortidan inson o'zining tetiklasha boshlaganini sezadi, hattoki xitoycha ushu sport mashg'uloti nafas olish mashqi asosida rivojlangan. Oddiy nafas olish o'pkaning 2/3 qismini yomon kislorod bilan to'ldiradi. Havoning to'liq yangilanishi uchun nafas olish paytida ko'krak qafasi emas, balki qorin bo'shlig'i mushaklari kengayishi kerak. Professional xonandalarda bu holat ko'p kuzatiladi. Bunda kislorod o'pkaga kiradi va keyin qonga o'tadi, qorin bo'shlig'i organlari faoliyati normallasadi. To'g'ri nafas olish mashqlari qonning kislorod bilan to'yinishini ta'minlaydi va qonda

tromblar paydo bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, gipertoniya shakllanishiga imkon bermaydi. Ayniqsa, tananing o'z-o'zini tartibga solishiga yordam beradi, modda almashinuvi jarayoni yaxshilanadi, vazn ortmaydi, aql, asab va uyqu normallashadi.

To'g'ri ovqatlanish. To'g'ri ovqatlanish-deyarli barcha kasallikning oldini olish demakdir. Bundan tashqari, ovqatlanish har bir kishining sog'lig'i va birinchi navbatda, oshqozon-ichak yo'lini nazorat qiluvchi yagona jarayondir. Sababi oshqozon-ichak kasalliklari asosan noto'g'ri ovqatlanish ortidan paydo bo'ladi. To'g'ri ovqatlanish va vaznga ahamiyatli bo'lish unchalik ham qiyin emas. Shunchaki, organizm uchun zararli hisoblangan mahsulotlardan o'zni cheklash kifoya



Buning uchun turli xil kasalliklarning oldini olishda hamda sogʻliqni asrashda yordam beradigan oziq-ovqat mahsulotlarini ratsionga kiritish kerak.

- *Ko'k choy* tarkibida kuchli antioksidantlar mavjud bo'lib, u yurak-qon tomir kasalliklari va saratonning bir nechta turidan himoya qiladi. Yapon olimlari ko'k choyni saratonning og'ir darajalari hamda o'limga olib keladigan barcha sabablari bilan bog'liqligini aniqladi.
- *Barcha turdagi yong'oqlar* ham inson organizmi uchun koni foyda. Garvard olimlarining tadqiqotiga ko'ra, 14 yoshdan yuqori bo'lgan ayol-qizlar hafta mobaynida 30 grammdan yong'oq iste'mol qilsa, ikkinchi turdagi qandli diabetga

- *Barcha turdagi yong‘oqlar* ham inson organizmi uchun koni foyda. Garvard olimlarining tadqiqotiga ko‘ra, 14 yoshdan yuqori bo‘lgan ayol-qizlar hafta mobaynida 30 grammdan yong‘oq iste’mol qilsa, ikkinchi turdagi qandli diabetga

chalinish darajasi yongʻoqni kamroq isteʼmol qiladigan ayollarga nisbatan 20 foizga kamaygani kuzatildi.

- *Soya mahsuloti* qon bosimi va xolesterin miqdorini kamaytiradi, qonda tromb hosil boʻlishiga yoʻl qoʻymaydi. Suyakni himoya qilib, tuxumdonlar, prostata va koʻkrak saratoniga qarshi kurashishda yordam beradi. Shuningdek, menopauza vaqtida qizishni yengillashtiradi.

- *Dukkakli mahsulotlar*. Kuniga bir marotaba boʻlsa ham don mahsulotini isteʼmol qilish kerak, bu nafaqat yurak xuruji, balki yosh bilan bogʻliq koʻplab kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

- *Yogʻli baliq* — artrit, qandli diabet va xotira pasayishining oldini oladi. U omega-3 kislotasiga boy boʻlib, yurak va arteriyalarni sogʻlom asrashda yordam beradi.

Salomatlikni, sogʻliqni saqlash guruhlarini baholash mezonlari.

-Salomatlik haqida tushuncha

-Salomatlik darajasini aniqlash

-Mezonlari

-Ritmi



Salomatlik (sogʻlik) — har qanday tirik organizmning oʻzi va uning barcha aʼzolari oʻz vazifalarini toʻliq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yoʻqligi (salomatlik tushunchasining batafsil taʼrifi quyida keltirilgan). Salomatlikni oʻrganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi. Inson salomatligini muhofaza qilish (sogʻliqni saqlash) — davlatning vazifalaridan biridir. Dunyo miqyosida inson salomatligini saqlash bilan *Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti* (JSST) shugʻullanadi.

Butunjahon salomatlik kuni har yili **7 aprel** kuni nishonlanadi, Butunjahon ruhiy salomatlik kuni — **10 oktyabr**.

JSST nizomiga koʻra, “salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yoʻqligi, balki toʻliq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir”. Biroq, bu taʼrifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib boʻlmaydi. JSST maʼlumotlariga koʻra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — oʻlim, kasallanish va nogironlik koʻrsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.

P. I. Kalyu “Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sogʻliqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: **“Batafsil maʼlumot”** nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy meʼyorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 taʼrifini koʻrib chiqdi. Taʼriflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. Sogʻlik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat koʻrsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.
2. Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.
3. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funksiyalarni toʻliq bajarish qobiliyati.
4. Kasalliklar, kasal holatlar va oʻzgarishlar boʻlmasligi.
5. Organizmning doimo oʻzgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Kalyuga ko‘ra, barcha mumkin bo‘lgan salomatlikning barcha tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

- **Tibbiy model** — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o‘z ichiga olgan ta’riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo‘qligi sifatida.
- **Biotibbiy model** — organik buzilishlar va nosog‘lomlikning sub’yektiv hissiyotlari yo‘qligi.
- **Bioijtimoiy (biosotsial) model** — ijtimoiy belgilar birinchi o‘ringa qo‘yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo‘shiladi.
- **Qiymat-ijtimoiy model** — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; JSSTning ta’rifi aynan shu modelga to‘g‘ri keladi.

TIBBIY-IJTIMOIIY TADQIQOTLARDAGI SALOMATLIK DARAJALARI

- **Individual salomatlik** — bu alohida insonning sog‘lig‘i.
- **Guruh salomatligi** — ijtimoiy va etnik guruhlarining salomatligi.
- **Mintaqaviy (regional) salomatlik** — ma’muriy hududlar aholisining salomatligi.
- **Jamoat salomatligi** — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog‘ligi; “kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa’y-harakatlar orqali sog‘lomashtirish, jamiyat, tashkilotni o‘z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san’ati” deya ta’riflanadi. Jamiyat sog‘lig‘ining profilaktikasi usullari — ta’lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko‘rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o‘tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog‘liq bo‘lib, davlat sog‘liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta’sirida keng e’tirof etilgan. XX asrdagi sog‘liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o‘limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko‘plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o‘tdi. Misol uchun, amerikaliklarning o‘rtacha umr ko‘rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda olti yilga ortganligi qayd etildi.

Nazorat savollari

1. Sog‘liq uchun xavf omillarini sanab bering.
2. Kasalliklarning oldini olishda nimalarga ahamiyat berish kerak?
3. Butunjaxon sog‘liqni saqlash kuni qachon nishonlanadi?
4. Chaqaloqqa vitaminlar qachondan boshlab berila boshlaydi?

5. Metabolik kasalliklar qanday kasalliklar?

6. Bolalarning psixologik rivojlanishi qanday?

7. Inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarni sanab bering.

Bolalarni ovqatlantirishda nimalarga e'tibor berish kerak?

SALOMATLIK DARJASINI ANIQLASH VA UNING KO'RSATKICHLARI

Inson salomatligi - sifat ko'rsatkichi bo'lib, u miqdoriy parametrlar: **antropometrik** (bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi, a'zolar va to'qimalarning geometrik shakli); **jismoniy** (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati); **biokimyoviy** (tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori); **biologik** (ichak florasining tarkibi, virusli va infeksiyon kasalliklar mavjudligi) va boshqa biomarkerlardan tashkil topadi.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo'lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to'g'ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og'ishi, salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo'lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog'likni yo'qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funktsiyalarida o'lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o'zgarishida ifodalanadi. JSST nuqtai nazaridan, odamlar sog'lig'i ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi:

- Yalpi ichki mahsulotni sog'liqni saqlashga sarflash;
- Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;
- Aholining immunizatsiya darajasi;
- Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;
- Bolalarning oziqlanish holati;
- Bolalar o'limi darajasi;
- O'rtacha umr ko'rish davomiyligi;
- Aholining gigienik savodxonligi.

Bolalar rivojlanishidagi og‘ish turlari(nuqsonlar, kasalliklar, og‘ishlar).

Inson rivojlanishi – juda murakkab jarayon. U tashqi ta’sirlar hamda ichki kuchlar ta’sirida sodir bo‘ladi. Tashqi omillarga insonni o‘rab turgan tabiiy va ijtimoiy muhit, shuningdek bolalarda muayyan xislatlarni shakllantirish bo‘yicha maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat kiradi. Ichki omillarga esa biologik, irsiy omillar kiradi. Rivojlanish jarayonida bola faoliyatning har xil turlariga jalb qilinadi (o‘yin, mehnat, o‘quv, sport va b) va muloqotga kiradi (ota-ona, tengdoshlar, begona kishilar va b. bilan). Bunda u o‘ziga xos bo‘lgan faollikni namoyon etadi. Bu muayyan bir ijtimoiy tajribani egallashga yordam beradi. Bola rivojlanishining har bir davri uchun faoliyat turlaridan biri asosiysi, yetakchisi bo‘ladi. Bir tur boshqasi bilan almashtiriladi, biroq har bir faoliyatning yangi turi oldingisining ichida yuzaga keladi. Bola tug‘ilishidan boshlab normal rivojlanishi uchun muloqot muhim ahamiyatga ega. Faqatgina muloqot jarayonida bola inson nutqini o‘zlashtirib olishi mumkin. Bu o‘z navbatida bola faoliyatida va atrof-muhitni bilish va o‘zlashtirishda yetakchi vazifani bajaradi. Shaxs rivojlanishi harakatlantiruvchi kuchlari bo‘lib, bola ehtiyoji va uni qoniqtirish imkoniyati o‘rtasida yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar hisoblanadi. Insondagi biologik va ijtimoiy omillar – bu bir-biriga bog‘liq bo‘lmagan ikki parallel chiziqlar emas. Har bir shaxsda ular shunday chambarchas qo‘shilib ketadiki, ularning farqlari shunday turli-tumanki, tadqiqotchilar bola rivojlanishi asosida ikki o‘ta muhim bo‘lgan omilni irsiyat va muhitni ajratadi. Ular (irsiyat va muhit) inson rivojlanishi manbalari va shartlari hisoblanadi.

Biologik va ijtimoiy omillar. Biologik omillar. Biologik irsiyat insonni inson qiladigan umumiylikni hamda insonlarni tashqi va ichki jihatdan turli qiladigan farqlanishni aniqlaydi. Irsiyat deganda bolalar genetik dasturiga kiritilgan muayyan xislat va xususiyatlarning ota-onadan bolaga turli xil o‘xshashlik, xususiyatlarning o‘tishi tushuniladi. Irsiyatga ko‘ra bolaga ota-onasidan inson organizmi, asab tizimi, miya va xis tuyg‘u organlari, shuningdek, qomat tuzilishi, soch teri rangi o‘tadi. Bular insonni boshqa insonlardan ajratib turuvchi tashqi omillar hisoblanadi. Shuningdek irsiyat bo‘yicha nerv faoliyatini rivojlantiradigan nerv xususiyatlari ham o‘tishi mumkin. Irsiyat bolaning tabiiy xususiyatlari asosida biror bir faoliyat sohasida muayyan qobiliyatlarining shakllanishini ko‘zda tutadi. Psixologik ma’lumotlarga ko‘ra qobiliyat insonning tabiiy xususiyati bo‘la olmaydi. Bola qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi uning hayot, talim-tarbiya jarayonlariga bog‘liq. Hozirgi paytda bola rivojlanishiga ekologik muhit, atmosferaning buzilishi kabi tashqi omillar ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Buning natijasida jismoniy nuqsonli bo‘lib tug‘ilayotgan bolalar soni ko‘paymoqda. Bunday bolalarning muomalaga kirishishi va faoliyat yuritishi nihoyatda og‘ir

kechadi. Shuning uchun ularga o'qitishning yangi metodlari joriy qilinmoqda va bu metodlar ularning aqliy rivojlanishga erishishlariga yordam beradi. Jismoniy nuqsonli bolalar bilan maxsus pedagoglar shug'ullanishadi. Bu bolalar o'z tengqurlari bilan muomalaga kirishganlarida jiddiy muammolarga duch kelishadi. Bu esa ularning jamiyatga integratsiyalashuvlarini qiyinlashtiradi. Shuning uchun bunday bolalar bilan ijtimoiy pedagogik ish olib borishning asosiy maqsadi bolaga tashqi olam bilan aloqa qilish kanallarini ochishdir. Bola rivojlanishida irsiyat ahamiyati haqida gapirganda irsiy tabiatga ega bo'lgan bir qator kasallik va patologiyalarning mavjudligini e'tiborga olish lozim. Masalan, psixik buzilishlar (shizofreniya), qon kasalligi (gemofiliya), endokrin buzilishlar (pakanalik). Ota-onalar alkogolizm va giyohvandligi nasl uchun salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tashqi omillar bo'lgan atmosferaning, suvning ifloslanishi, ekologiya buzilishi ham bola rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy kamchilikli (ko'rlar, karlar, tayanch-harakatlantiruvchi apparatning buzilishi va b) bolalar tug'ilishi ko'paymoqda. Shunday bolalar uchun muloqotda bo'lish jamiyatga "kirish" ancha murakkabdir. Bular bilan maxsus tayyorlangan pedagoglar shug'ullanadi.

Ijtimoiy omillar. Inson bo'lib yetishish uchun faqatgina biologik irsiyatning o'zi kifoya emas. Inson faqat sotsiolizatsiya jarayonida, ya'ni muloqotda, boshqa insonlar bilan o'zaro ta'sirda shaxs bo'lib yetishadi. Inson jamiyatidan tashqarida ma'naviy, ijtimoiy, psixik rivojlanishi sodir bo'la olmaydi. Bu fikrni barchaga ma'lum hollar, ya'ni inson bolasi hayvonlar orasida o'sgani yanada mustahkamlaydi. Ijtimoiylashuv insonning butun hayoti davomida kechadigan ko'p qirrali jarayondir. U ayniqsa bolalik va yoshlik davrida nihoyatda jadallik bilan kechadi. Chunki, aynan bolalikda asosiy ijtimoiy me'yorlar o'zlashtiriladi. Bola ijtimoiylashuvida sotsium muhim ahamiyatga ega. Bu ijtimoiy muhitni bola asta-sekinlik bilan o'zlashtiradi. Agar bola tug'ilgandan keyin asosan oilada rivojlansa, uning keyingi rivojlanishi yangi va yangi muhitlar-maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab, maktabdan tashqari tarbiya muassasalari, turli ko'ngilochar maskanlarda kechadi. Yosh ulg'aygan sari ijtimoiy muhit "hududi" kengayib boradi.

Bola qanchalik ko'p muhitlarni o'zlashtirsa, u shunchalik keng doira hududini egallashga harakat qiladi. Bola doimo o'zi uchun qulay bo'lgan uni yaxshi tushunadigan, unga hurmat bilan munosabatda bo'ladigan muhitni izlashga urinadi. Shuning uchun u bir muhitdan boshqa muhitga ko'chib yuradi. Muhit bolani shakllantirishda, uning ijtimoiy tajriba to'plashida ijtimoiylashuv jarayoni uchun muhim ahamiyatga ega. Muhit-inson kirishishi, o'zini qulay sezishi uchun joylashuvinigina yetarli bilishi lozim bo'lgan ko'cha, uy va boshqa narsalar emas. Balki, muhit bu alohida o'zaro munosabatlar tizimi va qoidalari bilan

harakterlanadigan inson jamoalari hamdir. Shuning uchun inson muhitga yangilik kiritadi, muayyan darajada ta'sir qiladi hamda o'zgartiradi va o'z o'rnida muhit ham inson oldiga o'z talablarini qo'yadi. U insonni, uning xatti-harakatlarini qabul qilishi ham, inkor qilishi ham mumkin. Muhitning insonga munosabatini insonning yurish-turishi, uning talablariga qanchalik javob berishiga qarab aniqlasa bo'ladi. Insonning xulq-atvori uning jamiyatda tutgan o'rnini bilan belgilanadi. Bolaning xulq-atvor mexanizmlarini o'zlashtirishi unga ijtimoiy munosabatlarga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi. ijtimoiy moslashuv deganda shaxsning ijtimoiy muhit sharoitlariga ko'nikishi tushuniladi.

Ijtimoiy moslashuv bolaning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvining sharti va natijasi hisoblanadi. Bu asosan uch yo'nalishda olib boriladi: faoliyat, muomala va anglash. Faoliyat sohasida bolada faoliyat turlarining kengayishi, faoliyatning zaruriy shakl va vositalarini qo'lga kiritishi, muomala sohasida muomala doirasining kengayishi, uning mazmunining chuqurlashishi, jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor me'yorlarini o'zlashtirish sodir bo'ladi. Anglash sohasida o'z "men"i obrazini shakllantirish, o'zining ijtimoiy mansublik va ijtimoiy o'rnini anglash ro'y beradi. Bu jarayonlarning barchasini tarbiya tartibiga soladi. So'nggi yillarda pedagogika va boshqa fanlarda ijtimoiylashuv hamda tarbiya tushunchalarining o'zaro munosabati keng muhokama qilib kelinmoqda. Ba'zi mualliflar tarbiyani ijtimoiylashuv bilan almashtirishga harakat qilishmoqda. Boshqalari tarbiyani bola ijtimoiylashuvining bir qismi sifatida o'rganishadi. Ayrim olimlar esa ijtimoiylashuv deganda fuqaroviy va axloqiy tarbiyani tushunishadi. To'rtinchi guruh olimlari shaxs ijtimoiylashuvini tarbiyaning asosiy maqsadi deb hisoblashadi. To'g'ri tarbiya bola ijtimoiylashuvining asosiy omillaridan biri ekanligi hammaga malum. Ijtimoiy omillarni insonga ta'sir ko'rsatishining tarkibiy qismi bo'lgan tarbiya o'z xususiyatlariga ega. Jumladan tarbiyaning bola rivojlanishiga ta'siri vaqt o'tgan sari o'zgaradi. Boshqacha qilib aytganda, bola qanchalik kichik bo'lsa, tarbiya uning shakllanishiga shuncha ko'p ta'sir ko'rsatadi. Vaqt o'tgani sayin tarbiyaning hissasi kamayib boradi. Biroq boshqa bir jarayon-o'z-o'zini tarbiyalash jarayoni rivojlana boshlaydi. Bolaning o'z shaxsini mukammallashtirish, o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha mustaqil faoliyatini anglashi ortadi. Ma'lumki, o'z-o'zini tarbiyalashga ehtiyoj shaxs rivojining eng yuksak shakli hisoblanadi.

Tarbiya, o'z-o'zini tarbiyalash va boshqa ijtimoiy omillarning (madaniy, diniy, tarixiy an'analar, maktab jamoasi, do'stlar, bolalar bog'chasi va boshqalar) ijobiy ta'siri natijasida bolaning jamiyatga integratsiyalashuvining tabiiy jarayoni yuz beradi. Inson bo'lib tug'ildi, lekin inson bo'la olmadi. Hozirgi kunda inson sivilizatsiyasi tarixida qayd etilgan bir qancha dalillar bor. Rim asoschilari Romul

va Rem bo'ri onasi bilan emizilgan edi (shunday deb afsonada gap yuritiladi), maugli bo'rilar to'dasida tarbiyalangan edi. Inson bolalarini bo'rilar bilan boqilganining 15 holi, ayiqlar - 5 holi, maymunlar – 10 holi, leopard – 1 holi, qo'y – 1 holi ma'lum. 1920 - yili Hindistonda doktor Sing bo'rilar uyasida bo'ri bolalari bilan birga ikkita qizchani (biri 2 yoshda, ikkinchisi 7-8 yoshlarda) topgan. Kichigi Amala, kattasini Kamala deb nomlashdi. Boshida ular o'zini yovvoyi hayvonlardek tutdi. Tunda emaklab yurishardi va yugurishardi, kunduzi uxlashardi, qo'ldan foydalanmay chapillatib ovqatlanishardi. Kichik qizcha tezda o'lib qoldi, kattasi 10 yilga yaqin yashadi. Shu yillar ichida doktor Sing Kamalani kuzatish kundaligini batafsid olib bordi. Qiyinchilik bilan o'qirdi. 2 yil uni tik turishga o'rgatishga to'g'ri keldi. 6 yildan so'ng yura boshladi, lekin ilgariidek emaklab yugurardi. Birinchi 4 yillar ichida 6 ta so'zni o'zlashtirdi. 7 yildan so'ng so'z boyligi 45 ta so'zga, 3 yildan so'ng esa 100 gacha yetdi. Shuni o'zida til jarayoni to'xtadi. Bu vaqtga kelib Kamala inson jamiyatini yaxshi ko'rdi, yorug'likdan qo'rqmay qoldi, qo'l bilan ovqatlanishga va stankandan ichishga o'rgandi. 17 yoshga yetgach Kamala rivojlanishi darajasiga qaraganda 4 yoshlik boladek edi. Bu hol shuni ko'rsatadiki, odam oxir-oqibatda insonlar jamiyatiga tushib qolganida ham odam darajasiga yetmagan. Nima o'zi odamni odam qiladi? Biologik individni ijtimoiy sub'ektga aylanishi odam sotsializatsiya jarayonida, uning jamiyatga "kirishida", turli xil ijtimoiy gurux va tuzilmalarga qadriyatlar, ko'rsatmalar, ijtimoiy o'zini tutish me'yor va namunalarini o'zlashtirish orqali "kirishida" sodir bo'ladi.

Sotsializatsiya – uzluksiz va ko'p qirrali jarayon. Bu jarayon ayniqsa, bolalik va bolalarda jadal kechadi. Agar bu jarayonni obrazli qilib uy qurilishi deb tasavvur qilsa, unda aynan bolalikda butun binoga poydevor qo'yiladi va quriladi. Keyinchalik butun umr davomida faqatgina pardoqlash ishlari olib boriladi. Bola sotsializatsiyasi jarayoni, shaxs sifatida uning shakllanishi va rivojlanishi atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirda sodir bo'ladi. Shaxs sotsializatsiyasining makro (grekcha macros "katta"), mezo – (mesos "o'rta") va mikro (micros "kichik") omillarini farqlaydilar.

Mikroomillar – inson yashaydigan mamlakat, jamiyat, davlat hamda dunyoviy planetar jarayonlar – ekologik, demografik, iqtisodiy, ijtimoiy-siyosiy va boshqalardir.

Mezoomillar – etnik ko'rsatmalarni shakllantirish, shaxsning milliy hayot va etnikaro munosabatlarning u yoki bu hollarini qabul qilishi, insonlarning o'z eposi (xalqi) tarixi va hozirgi hayoti haqida qarashlari va fikrlari; bola yashaydigan va

rivojlanadigan mintaqaviy shart-sharoitlarning ta'siri; yashaydigan joy turi (shahar, tuman markazi, qishloq); ommaviy kommunikatsiya vositalari va boshqalar.

Mikroomillar - yaqingina makonni va ijtimoiy muhitni tashkil qiladigan oila, ta'lim muassasalari, tengdoshlar guruhi va boshqa mana shu yaqingina muhitni, ya'ni bola o'sadigan muhitni sotsium yoki mikrosotsium deb atashadi.

Nogiron bolalarning rivojlanishi va diagnostikasi xususiyatlari.

Mushak-skelet tizimining buzilishi

- MSD-larni qanday qilib oldini olish mumkin? Mushak-skelet tizimining buzilishi (MSD) bu sizning mushaklaringizga, suyaklaringizga va bo'g'imlarga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan holatlardir. MSDlarga quyidagilar kiradi: tendinit
- karpal tunnel sindromi
- artroz
- revmatoid artritis (RA)
- fibromiyalgiya
- suyak sinishi

MSDlarning paydo bo'lishiga nima sabab bo'ladi?

- har kuni kompyuterda bir xil holatda o'tirish
- takrorlanadigan harakatlar bilan shug'ullanish
- og'ir vazn ko'tarish
- ishda yomon holatni saqlash.

Sensor tizimlarning rivojlanishidagi buzilishlar.

Inson asab tizimi tashqi va ichki muhit o'zgarishiga, organlar va tizimlar tez moslashishini ta'minlash murakkab analitik va sintetik jarayonlarni amalga oshiradi. Ular bioelektrik hodisalar tashqi yoki ichki turtki deb nomlangan qo'zg'alishi yoki tavba nerv impulsining. Bunday inshootlarni retseptorlari deyiladi.

Sensor asimmetriya – sensor tizimlarning o'ng va chap qismlarini funksional jihatdan tengsizlik belgilarining yig'indisi deb hisoblanadi.

Odamning xulqida ko'rish asimmetriyasi alihida ahamiyatga ega. Taxminan aholining uchdan ikki qismi o'ng tomon asimmetriyasiga ega, ya'ni o'ng ko'z

yetakchi, uchdan biri – chap tomon va oz qismidagina - ko‘rish funksiyasi simmetriyaga ega. Yetakchi ko‘zning ko‘rish o‘tkirliги ancha yuqori, ranglar bir zumda va ayniqsa, yorqin idrok qiladi, ko‘rish maydoni ancha keng, fazoning qanchalik chuqurligini juda yaxshi sezadi. Nishonga olganda ana shu ko‘zning ko‘rish maydoniga tushgan narsalargina idrok qilinadi. Umuman olganda, ob‘yekt asosan yetakchi ko‘z bilan idrok qilinadi, atrofdagi fon esa yetakchi bo‘lmagan ko‘z bilan idrok etiladi. O‘ng yoki chap ko‘zga stimullar alohida-alohida berilganida, o‘ng tomonidagi ko‘rish maydonining ustunligi va shunday ekan, ikkinchi signal axborotini (raqamlar, alohida harflar va yaxlit so‘zlar) idrok qilingan chap yarim shar ustunligi, hamda ko‘rish – fazaviy axborotni (suratlar, geometrik shakllar h.k.) idrok qilishda chap tomondagi ko‘rish maydoni va o‘ng yarim sharning ustunligi aniqlangan.

Chap yoki o‘ng quloqqa tovush qo‘zg‘atuvchilari alohida-alohida berilganda eshitishning funksional asimmetriyasi o‘ziga hosligi aniqlangan. Motor, sensor va ruhiy uyg‘unlashuvi odamning o‘ta muhim xarakteristikalarі – odam xulqining uning o‘zigagina xos bo‘lgan xususiyatlarini belgilab beradigan asimmetriyasining individual profilini tashkil qiladi. Ko‘pchilik insonlarda qo‘l, oyoq, ko‘rish (mo‘ljallash qonbilyatiga ko‘ra), eshitish (nutqni idrok qilish)ning o‘ng tomon asimmetriyasi va sezish, hid va ta‘m bilishning chap tomon asimmetriyasi kuzatiladi. Odamning xulqida qo‘l, oyoq, ko‘rish va eshitish asimmetriyasi asosiy ahamiyatga ega.

Inson metabolizmi. Metabolizm jarayoni (metabolizm) ikki bosqichga bo‘linadi:

-katabolizm - oziq-ovqat bilan olingan murakkab organik moddalarning bo‘linishi, energiyani chiqarish bilan birga oddiy aralashmalarga ajratish;

-anabolizm - lipidlar, oqsillar, nuklein kislotalarning sintezi, energiya sarflash bilan birga.

Metabolizmning buzilishi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqaradi. Misol uchun, noto‘g‘ri uglevod almashinuvi bilan diabet yuzaga keladi va yog‘ning metabolizmini buzilishi semirib ketishga olib keladi. Metabolizm tez-tez nafas olish yo‘llari virusli kasallikdan so‘ng va ekologik jihatdan noqulay sharoitda bo‘lganidan keyin buziladi. Metabolik jarayonlarga jiddiy ta‘sir ayollar uchun juda ishonchli bo‘lgan qattiq parhez keltirib chiqaradi.

Metabolik kasalliklar belgilari

- *tana vaznidagi o‘shish (kamroq - kamayishi);*
- *nafas qisilishi;*
- *umumiy charchoq;*
- *mo‘rt tirnoq va sochlar;*
- *terining rangsizligi;*
- *oshqozon-ichak traktining buzilishi (ich qotishi, ich ketishi);*
- *to‘lov;*
- *uyqusizlik;*
- *bosh og‘rig‘i.*

Metabolik kasalliklarni davolash. Metabolik jarayonlar bilan bog‘liq irsiy kasalliklar shifokorning doimiy nazoratini talab qiladi. Olingan metabolik kasalliklar, qoida tariqasida, mutaxassislar kasallikka qarshi davolashni va maxsus parhezni kuzatishni tavsiya etadilar. Bundan tashqari, barcha xavf omillari - spirtli ichimliklar va sigaretlardan voz kechish, og‘ir vaziyatlardan qochish uchun ko‘proq harakat qilish kerak. Metabolik kasalliklarni davolashda muhim ahamiyatga ega bo‘lgan narsa - bu qattiq uyg‘unlik bilan sog‘lom uyqu.

Nazorat savollari

1.Mushak-skelet tizimining buzilishi nima?

2.Metabolizm qanday kasallik?

3.Metabolik kasalliklarni davolashda nimalarga e‘tibor berish lozim.

4.Kompensatsiyani shakllantirish deganda nimani tushunasiz?

5.Kompensatsiya bosqichlarini sanab bering.

6.Bolalarning jismoniy rivojlanishi deganda nimani tushunasiz?

III BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Sport mashg‘uloti – bu tanlangan sport turida yuqori sport natijalariga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik ixtisoslashtirilgan sport takomillashuvi jarayonidir.

Sport mashg‘ulotlarining maqsadi mazkur sportchi uchun mumkin bo‘lgan eng yuqori tayyorgarlik darajasiga erishish hamda musobaqa faoliyatida yuksak natijalarni namoyish etishdan iboratdir.

Mashg‘ulot jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- 1) tanlangan sport turining texnika va taktikasi chuqur o‘zlashtiriladi
- 2) jismoniy qobiliyatlar rivojining zarur darajasi ta‘minlanadi
- 3) sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari kuchayadi va sog‘lig‘i mustahkamlanadi
- 4) mashg‘ulot va musobaqalar vaqtida sportchi harakatlarining yuqori darajada jamlanishi va safarbar etilishini ta‘minlovchi ruhiy, ahloqiy-irodaviy sifatlar maqsadli ravishda tarbiyalab boriladi
- 5) sportchi tayyorgarligining erishilgan darajasini yuzaga chiqarish qobiliyatini majmualar tarzda takomillashtirish
- 6) mashq va musobaqa faoliyatini muvaffaqiyatli olib boorish uchun zarur nazariy bilimlar hamda amaliy tajriba egallanadi.

Sport mashg‘uloti vositalari

Sport mashg‘uloti vositalari – bu tanlangan sport turining xususiyatlarini hisobga olgan holda shakllanadigan har xil jismoniy mashqlar bo‘lib, ular to‘rt asosiy guruhga bo‘linadi: umumtayyorlovchi, yordamchi, maxsus tayyorlovchi va musobaqa mashqlari. Ular yordamida sportchilarning sport mahorati darajasini ko‘tarish mumkin.



Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanb, ular yordamida sportchi organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv mashq darslarini samarali tashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy- biologik, ruhiy va moddiy-texnik vositalar kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar sportchi organizmining har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga: sport gimnastikasidan, yengil atletikadan, sport o'yinlaridan akrobatikadan olingan mashqlar kirishi mumkin. Bular sportchiga turli yo'nalishda ta'sir ko'rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko'nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir.

Yuqorida aytib o'tilganlardan ko'rinib turibdiki inson sihat-salomatligini mustahkamlash g'oyasi jismoniy madaniyatning butun tizimiga singib ketgan. Inson sihat - salomatligi uchun kurash hukumat tizimi diqqat markazida bo'ladi.

Jismoniy tarbiya – sog‘lomlashtirish yo‘nalishining tamoyilllaridan quyidagi qoidalari kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanuvchilarning sihat - salomatligini mustahkamlash uchun davlat oldidagi javobgarlik.

Jismoniy madaniyat tashkilotlarining jismoniy tarbiya o‘qituvchilari, murabbiylar (shifokordan farqli o‘laroq) odatda sog‘lom kishilar bilan ish ko‘radilar. Ular gimnastika, sport o‘yinlari va turizm kabilar bilan shug‘ullanuvchilarning sihat – salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash uchun ham davlat oldida javobgardirlar.

Jismoniy [mashqlar shunday vositaki](#), ular to‘g‘ri qo‘llanilgan sharoitlardagina sog‘lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto‘g‘ri no‘noqlik bilan qo‘llash sihat – salomatlikka putur etkazishi mumkin. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va sihat – salomatligini hisobga olish zarur. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat’iy hisobga olib borishni ko‘zda tutadi. Shuni unutmaslik kerakki, hatto yahshi tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘qituvchi ham, mashg‘ulotlarda qatnashuvchining o‘zi ham jismoniy mashqlarning ta’siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o‘zgarishlarni to‘la – to‘kis va o‘z vaqtida sezmasligi mumkin. Unga shifokor yordam beradi.

Jismoniy tarbiya sohasida ish olib boradigan barcha tashkilotlar uchun mashg‘ulotda qatnashuvchilarni shifokor nazoratidan o‘tkazish majburiydir. Jismoniy tarbiya tizimida shifokor nazorati kishi organizmida ro‘y berayotgan o‘zgarishlarni qayd etish bilangina chegaralanib qolmasligi kerak. Maxsus pedagogik kuzatishlar bilan bir qatorda shifokor nazorati shunday ob’ektiv mezonki, biz unga qarab jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish paytida ana shu mashg‘ulotlarning ijobiy yoki salbiy ta’siri to‘g‘risida hukm chiqara olamiz, jismoniy tarbiya usullarini o‘zgartirib, takomillashtira olamiz. To‘g‘ri, o‘qituvchilarning qo‘lida o‘z ichida yo‘nalishni to‘g‘ri belgilab olish imkonini beradigan pedagogik xarakterlarning anchagina ob’ektiv mezonlari bor. Lekin shunga qaramasdan, sportchining salomatligiga ob’ektiv baho berishda o‘qituvchining imkoniyatlari chegaralangandir. Ayrim hollarda sport muvaffaqiyatlarining o‘sishi, garchi muvaqqat bo‘lsa ham, sportchilarning o‘zlari o‘z vaqtida sezmaydigan organizmdagi patologik jarayonlar bilan moslashib ketadi. Bunday xollarda fojia odatda haddan tashqari kech, kasallik zo‘rayib, tuzatib bo‘lmaydigan oqibatlarni keltirib chiqarganida yoki sportchi shifokor bilan [tasodifan uchrashib qolib](#), sport qiziqishlarining o‘z sihat – salomatligiga halokatli ta’siriga ishonganidagina bilinib qoladi. Bunday holda u

sportdan chetlashishga yoki jismoniy tarbiya mashqlari bilan faqat davolanish vositasi sifatidagina shug‘ullanish bilish kifoyalanishga majbur bo‘ladi. Shifokor bilan pedagog jismoniy mashg‘ulotlarning ta’siri ostida kishi organizmida ro‘y beradigan o‘zgarishlarni har taraflama hisobga olish asosida ana shu mashqlarning ayrim natijalarini iloji boricha oldindan ko‘rishlari kerak.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiyaning salomatlik uchun ahamiyati nimada?

2. Nechta jismoniy sifatlar mavjud va ularni sanab bering?

3. Metabolik kasalliklar belgilari qaysilar?

IV BOB. BOLALARNING HAKATLI RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Bolalarda motorikani shakllantirishning asosiy qonuniyatlari.

Italiyalik pedagog Mariya Montessori o‘zining pedagogik qarashlaridan kelib chiqib bolalarni aqliy jihatdan rivojlantirish, ularni his qilishga o‘rgatish kerakligini ta’kidlaydi. Bolalarda sensorika va motorikani rivojlantirish kichkintoylarda yozish, hisoblash ko‘nikmasini shakllantiradi. Montessori metodikasining asosiy mohiyati bolada mustaqil faoliyat orqali shaxsiy imkoniyatlarini namoyon qilishga sharoit yaratish va yordam berishdan iborat. Shuningdek, Montessori materiallari kichkintoylarda mantiqiy tafakkurni rivojlantiradi. Bolada ichki kuchni rivojlantirish va uning shaxsiy sifatlarini shakllanishiga turtki beradi. Bundan tashqari bolada atrof-muhit to‘g‘risidagi tasavvurlar ham tizimga solinadi.

Ta’lim jarayonida tarbiyachining diqqat markazida kichkintoyning individual va ijtimoiy-hissiy ehtiyojlarini qondirish nazarda tutilishi lozim. Mashg‘ulot va o‘yinlar uchun tanlangan didaktik materiallar bolada motorika (harakat) va sensorika (sezgi)ni rivojlantirishga yo‘naltirilgan bo‘lishi zarur. Bolaning mustaqil harakat qilishi natijasida uning ichki kuchlari erkin bo‘ladi va asta-sekin kattalar yordamisiz ham o‘zi bajara olish ko‘nikmasiga ega bo‘ladi. Montessori materiallari bola uchun dunyoni, atrof-olamni anglash kaliti hisoblanib, dunyo haqidagi tasavvurlarini tizimga solishga, uning xaotik va atrof-olam to‘g‘risidagi bilimlarini kengayishiga sabab bo‘ladi. Bular yordamida bolada dunyoqarash rivojlanadi. U o‘zining shaxsiy tajribasi asosida atrof-olam va tabiatda yuz beradigan hodisalarni

tushunadi va anglay oladi. Demak, bolalarda sezgi va mayda qo‘l harakatini rivojlantirish orqali maktab ta’limiga tayyorlash imkoniyatlari yanada kengayadi degan xulosaga kelish mumkin.

Motorni o‘rganish asab tizimining tuzilishi va faoliyatidagi o‘zgarishlarni aks ettiruvchi organizm harakatlaridagi o‘zgarishlarga keng ma’noda murojaat qiladi. Dvigatellarni o‘rganish turli vaqt jadvallari va murakkablik darajalarida sodir bo‘ladi: odamlar yillar davomida yurishni yoki gapirishni o‘rganadilar, ammo bo‘yi, vazni, kuchi va hokazo o‘zgarishiga moslashishni davom ettiradi. Motorli o‘rganish hayvonlarga yangi ko‘nikmalarga ega bo‘lishga imkon beradi va ba’zi holatlarda oddiy harakatlarni bajarish orqali harakatlarning silliqligi va aniqligini yaxshilaydi. Dvigatelni o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar ko‘pincha o‘z hissasini qo‘shadigan o‘zgaruvchilarni ko‘rib chiqadi motor dasturi shakllantirish (ya’ni, malakali vosita harakati), xatolarni aniqlash jarayonlarining sezgirliги va harakat sxemalarining kuchliligi (qarang motor dasturi). Dvigatellarni o‘rganish “nisbatan doimiy”, chunki tegishli javob berish qobiliyati saqlanib qoladi. Amaliyot paytida yoki ba’zi bir bezovtalanishga javoban vaqtincha yutuqlar ko‘pincha motorni moslashtirish, o‘rganishning vaqtinchalik shakli. Harakatlanishni o‘rganish bo‘yicha nevrologiya tadqiqotlari miya va orqa miyaning qaysi qismlari harakatlar va motor dasturlarini ifodalaydi va asab tizimi aloqa va sinaptik kuchlarni o‘zgartirish uchun qanday qilib teskari aloqa qayta ishlaydi. Xulq-atvor darajasida tadqiqotlar motorni o‘rganishni boshqaradigan asosiy tarkibiy qismlarning dizayni va ta’siriga, ya’ni amaliyotning tuzilishi va teskari aloqaga qaratilgan. Amaliyotning vaqti va tashkil etilishi ma’lumotni saqlashga ta’sir qilishi mumkin, masalan. vazifalarni qanday qilib ajratish va mashq qilish mumkin (shuningdek qarang turli xil amaliyot), va teskari aloqa shakli aniq harakatni kutish va boshqarishga ta’sir qilishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Bolalarda motorikani shakllantirishning asosiy qonuniyatlari qaysilar?
2. Motorni o‘rganish deb nimaga aytiladi?
3. Mariya Montessori o‘zining pedagogik qarashlaridan kelib chiqib nimani qanday fikrni igari surgan?

Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yilayotgan talablar

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Yirik motorika		
Talab: Bola o‘z tanasi va uning a‘zolarini boshqaradi, maqsadli to‘g‘ri harakatlanadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
boshi va ko‘ragini ko‘taradi; orqasidan qorniga va qayta o‘giriladi; yordamsiz o‘tiradi; oyoqlarini izlaydi va topib, og‘ziga tortadi; turli yo‘nalishlarda emaklaydi; to‘rt oyoqlab harakatlanadi; tirgakka suyangan holda oyoqda turadi; kattalar yordamida va yordamsiz oyoqda turadi; yura boshlaydi; kichik to‘siqlar ustidan xatlab o‘tadi.	kattalar yordamisiz turli yo‘nalishlarda yuradi; tizzasiga o‘tiradi; yuguradi; engashib o‘yinchoqlarni oladi; zinapoyadan yuqoriga qadamba-qadam ko‘tariladi.	bir oyoqda turib muvozanatni saqlaydi; mustaqil zinapoyadan ko‘tariladi va tushadi; tepalikdan sirg‘anib tushadi; ikki oyoqlab bir joyda sakraydi, oldinga siljib sakraydi; kichik to‘siqlar ustidan sakrab o‘tadi; yopiq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi; uch oyoqli velosipedda uchadi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO‘YICHA FAOLIYAT		
bolani sevimli o‘yinchoq‘i yaqiniga emaklab kelishini rag‘batlantirish; bola o‘tirgan holatdan yotgan holatga tushishi va ko‘tarila olishi uchun yumshoq joyni ta‘minlash; bolani qorindan orqasiga aylanishini va qorniga o‘girilishini rag‘batlantirish; “men tomon emakla”, “o‘tir” ko‘rsatmalari orqali bola bilan hamkorlikda o‘yinlar tashkil qilish; bola xatlab o‘ta olishi uchun uni “past predmetlar” bilan ta‘minlash; vazifani murakkablashtirish maqsadida predmetlar sonini	bolaga tortish, cho‘zish, ko‘tarish imkonini beruvchi predmetlarni taklif qilish; bola bilan qo‘l va oyoqlarni harakatlantirib va xirgoyi qilib o‘ynash; bola erkin harakatlanishi uchun xavfsiz va mustahkam muhit yaratish; bolaga aravacha, otchalar, kubiklar, yirik o‘yinchoq mashinalar bilan o‘ynashni o‘rgatish; bola bilan to‘g‘ri yo‘nalishda yurish, yugurish, emaklash, predmetlarni otish/ilib olish imkoniyatini beradigan o‘yinlar o‘ynash;	bolaning harakat tajribasini turli xil jismoniy mashqlar bilan boyitish; bola bilan yo‘nalishini topishi va bo‘sh joyda harakatlanishi uchun harakatli o‘yinlar o‘tkazish; bolaga kichik tepalikka chiqish va tushishida ko‘maklashish; bolalarni harakat faolligini tashkil etishda jamoaviy shakllarga jalb etish; tanish harakatlarni birgalikda oson va erkin, bir maromda va kelishgan holda bajarish;

(masalan, kubiklarni) asta-sekin ko'paytirib borish; bola qiziqayotgan predmetga emaklab yoki xatlab yetishishi uchun imkoniyat yaratish.	ertalabki badantarbiyani ochiq havoda tashkillashtirish.	polda turli kataklar, yo'lakchalar, doirachalar chizish hamda bolaga quvonch va xursandchilik bag'ishlaydigan mashqlar bajarish.
Kichik soha: mayda motorika		
Talab: bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda muvofiqlashtiradi va ishlatadi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
predmetlarni ushlaydi; predmetlarni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi; bir vaqtda bir necha predmetlarni qo'lida ushlaydi; barmoqlari bilan turli o'yinchoqlarni aylantiradi; oddiy o'yinchoqlarni bo'laklarga ajratadi va yig'adi; qarsak chaladi; qo'lini silkitadi.	ko'pincha bir necha varaqni o'tkazib, kitob betlarini varaqlaydi; predmetlarni teradi va birlashtiradi (piramida va hokazo); predmetlarni burab qo'yadi va burab oladi; "barmoqlar o'yini"ni o'ynaydi.	5 — 7 halqali piramidani bo'laklarga ajratadi va yig'adi; teshik shakliga mos keladigan yassi va hajmli shakldagi predmetlarni joylashtiradi; halqaga arqonni o'tkazadi; katta hajmli sodda mozaikalarni yig'adi; oson qurilish konstruksiyalarini quradi; kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
har bir harakatni aniq tushuntirgan holda harakatni ko'rsatish; qurilmalar bilan o'ynash; bolaga o'yinchoqlar berib, ularni o'rganib chiqishiga imkoniyat berish; bolaga xavfsiz predmetlar, shaqildoqlar, kichik piramidalar va boshqa predmetlarni kattalar nazorati ostida tanlashi va saralashi uchun berish.	bolaga, ochish/yopish mumkin bo'lgan uy-ro'zg'ordagi o'yinchoq va predmetlarni taqdim etish (sinmaydigan qopqoqli bankalar, kastyullar).	bola bilan muntazam shug'ullanish: hamkorlikda hayvonlarni, uy-ro'zg'or buyumlarini (likopcha, piyola, qoshiq) loydan yoki plastilindan yasash, ushbu barcha predmetlarni chizish; qumdonda bola bilan o'ynash, qumdonda kichkina o'yinchoqlarni bekitish mumkin, bola esa ularni o'zi qidiradi; qo'llar mayda motorikasining sensomotor muvofiqligini rivojlantirish uchun bog'lash o'yinlarini o'tkazish; bolaga kubiklarni yig'ish,

		qulflarni yopish va ochish imkoniyatini berish va h.k.
Kichik soha: Sensomotorika		
Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
muhitni qo'llari va og'zi bilan o'rganadi; predmetlarni bir-biriga uradi; qarsak chaladi; qiziqtirayotgan obyektga intiladi.	yoqtirgan taomi va boshqa buyumlarga qo'lini cho'zadi; likopchani (piyola) ushlaydi va undan ichadi; suvni bir idishdan boshqasiga to'kadi; ikki qo'li bilan koptokni irg'itadi; koptokni dumalatadi va otadi; oyog'i bilan koptokni itaradi; ipga bog'langan aravacha yoki mashinani boshqaradi.	koptokni boshqalarga dumalatadi; kattalarga koptokni otadi; tortilgan arqon ustidan koptokni otadi; piramidani rangi, shakli va kattaligiga qarab yig'adi; tanish sabzavot va mevalarning ta'mini aniqlashi mumkin; past va baland ovozlarni ajratadi; qo'l va oyoqlarini bir maromda uyg'un harakatlantiradi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
ovqatlanish va tamaddi qilishning aniq vaqtini belgilab qo'yish; bolaga quti berish va o'yinchoqlarini unga yig'ishini iltimos qilish; bolaga sevimli taomlarini taklif qilish; bolaga u ko'rayotgan narsasi va harakat o'rtasidagi bog'liqlikni anglashiga ko'maklashish ("Qara, koptok dumalayapti, bor, uni tutib ol"); bolaning har bir muvaffaqiyatini rag'batlantirish.	bolaga bir necha taomdan birini tanlash imkonini berish; bolani kun mobaynida mustaqil piyoladan ichishini rag'batlantirish; bolaga sezgisi bilan harakatlarni birlashtiruvchi jismoniy mashqlar imkonini taklif qilish (soylar o'yini, oyoqlar bilan chizish, signal bo'yicha harakat); turli material va turli shakldagi predmet va o'yinchoqlarni taklif etish va ularning nomini aytish.	bola bilan doimiy muloqotda bo'lish, u bilan o'ynash, u kublarni, piramidalarni, matreshkalarni qismlarga ajratish, yig'ish, predmetlarni qutilarning mos keladigan teshigiga kirgizish; salatlar tayyorlayotganda, bolaga sabzavotlarni tatib ko'rib, ta'mi va hidiga qarab aniqlash imkonini berish; "Sekin va baland", "Nima jaranglayotganini aniqla!", "qadam tashlaymiz va raqsga tushamiz", "Nimani eshityapsan?" kabi o'yinlarni o'ynash.
JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI		
Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik		
Talab: Bola salomatlikni saqlash ko'nikmalarini namoyon qiladi, xavfsiz sog'lom ovqat va hayotni saqlash qoidalarini haqida tushunchaga ega		
tug'ilgandan-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh

KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
yaxshi ishtaha va uyquga ega; qoshiq bilan mustaqil yeyishga harakat qiladi; qo'lining barcha barmoqlarini qo'llab gubkani siqadi; yuzi, og'zi va qo'llarini artadi; butilkadan ichadi; cho'milayotganda suvni sachratadi.	kattalar yordamida tishlarini tish cho'tkasi bilan tozalaydi; mustaqil yuzi, og'zi va qo'llarini artadi; kiyimini echishga harakat qiladi; stol va pollarni artishga taqlid qiladi.	qo'lini sovun bilan ishqalaydi, ko'pigini yuvadi va sochiqqa artadi; mustaqil qoshiq bilan taomlanadi; qo'l sochig'idan (salfetkadan) ovqatlanish jarayonida foydalanadi; suv muolajalariga ijobiy munosabat bildiradi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bola bilan birgalikda jo'mrakdan oqayotgan suvni kuzatish; qo'l yuvish jarayonini ko'rsatish; bolaga sovun berish, undan qanday foydalanishni ko'rsatish, hidlab ko'rish imkoniyatini berish, rangiga bolaning e'tiborini qaratish; cho'milish vaqtida gubka, mayda o'yinchoqlar va ko'pik bilan o'yinlar tashkil qilish.	bolaga qanday qilib tishni tozalash va og'izni chayish kerakligini ko'rsatish; bolaning urinishlarini rag'batlantirish; suv nimaga kerakligini tushuntirish; jarayon vaqtida turli she'rlardan foydalanish; cho'tka bilan ishqalangandan so'ng kir joy qanday tozalanishini namoyish qilib berish.	bolalarni mustaqil harakatga o'rgatish; bolalarni to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish; bolaga organizm uchun nima foydali, nima zarar ekanligini tushuntirish; salomatlikni saqlash va mustahkamlashda shaxsiy namuna ko'rsatish.
Kundalik hayotda, jamiyatda, tabiatda xavfsiz yurish-turish asoslarining shakllanishi. Tug'ilgandan 3 yoshgacha Bola hali juda kam tajribaga ega bo'lganligi sababli: bolani qarovsiz qoldirmaslik va jarohatlanishning oldini olish; o'yin va mustaqil harakat mobaynida doimiy ravishda bolaning kayfiyatini kuzatish; sokin va do'stona ohangda gapirish; bolaga o'yinchoq tanlashda ishlab chiqaruvchining tavsiyalariga rioya qilish lozim.		
IJTIMOIY-HISSIY RIVOJLANISH		
Kichik soha: "Men" konsepsiyasi		
Talab: Bola o'zini o'z xususiyatlariga ega, ijobiy shaxs sifatida qabul qiladi. Bola mustaqil va o'ziga javob beradi		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
o'z ismiga munosabat bildiradi, ishora va tovushlar bilan javob beradi; ayrim tana a'zolarini ko'rsatadi (boshi, qo'li, oyog'i, burni);	ko'zguda, rasmda o'zini taniydi, o'z ismini biladi; kattalar talabi bilan uning istagi to'g'ri kelmaganda e'tiroz bildiradi; kattalar tomonidan	o'zi va buyumlari haqida so'zlaydi (bu meniki); hamma ishni o'zi bajarishga intiladi; o'zing bajargan ishga sevinadi;

ko'zguda o'z aksiga kuladi; kattalar e'tiborini turlicha o'ziga tortadi; istagan natijaga erishganda xursandchilikni ifodalaydi yoki norozilik bildiradi, injiqlanadi.	o'zining harakatlariga bildirilgan rag'bat va tanbehni farqlaydi.	o'z narsalarini taniydi; o'zini aniq bir jinsga mansubligini biladi; biror-bir ishni mustaqil bajaradi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolani ismi bilan chaqirish; bolaning tana a'zolarini ko'rsating va nomini ayting; bolaga ko'proq tabassum bilan qarash, u bilan birgalikda ko'zguga qarash; turli vaziyatlarda bolaning hissiyotlarini ta'riflab o'tish ("Zarina ayiqcha kelganiga xursand bo'lyapti", "Shahzoda charchadi, uyqusi kelyapti"); bolaning harakatlariga ko'ra munosabatni bildirish.	bolaga o'zini ijobiy baholashida ko'maklashish: "men — yaxshi", "men tirishqoq"; bolani boshqalar bilan bo'lashishga o'rgatishni boshlash; "o'g'il bolalar — kuchli", "qiz bolalar — muloyim" kabi stereotiplardan qochish; "man etiladi" va "...mumkin emas" iboralaridan voz kechish; bolaga noto'g'ri harakatlar oqibatini tushuntirgan holda uni yo'naltirish ("Qum ko'zingga tushsa, ko'zing og'riydi").	bolani boshqalar bilan muloqotda o'zini tanishtirishga odatlantirish; bolani yutuqlari uchun albatta maqtash, yutuqlar kichikroq bo'lsa ham; bola bosh bo'ladigan holatlarni tashkil etish; tanbeh berishdan o'zini tiyish.
IJTIMOIIY-HISSIY RIVOJLANISH		
Kichik soha: Hissiyotlar va ularni boshqarish		
Talab: Bola boshqalarning his-tuyg'ularini farqlashi va o'zinikini ifodalashga qodir		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
atrofdagilar kayfiyatini so'zlashuv ohangiga qarab aniqlaydi (onam xursand bo'lyapti, bobomning jahli chiqyapti); qarsak chaladi, xursand bo'ladi, biron-bir tovush yoki harakati atrofdagilarga ta'sir qilishini anglasa, ushbu tovush va harakatlarni qaytaradi.	kattalarning unga munosabatidan o'z hissiyotlarini, taassurotlarini namoyon qiladi; hayrat, zavq, qo'rqinchni ifodalaydi; mustaqil o'yin harakatlari bilan bog'liq bo'lgan quvonchni (xafalikni) ko'rsatadi.	muloqotda ochiq, ijobiy emotsional ruhiyat ustun, atrofdagilarga asossiz tajovuzkorlik ko'rsatmaydi; boshqalarga achinadi, qayg'uradi; boshqa odamning emotsional holatini tushuna boshlaydi va shunga mos munosabat bildiradi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolaning har bir yutug'ini maqtash va qo'llab-quvvatlash; o'yinchoqlarga ovoz berib,	bola bilan u bilan bog'liq bo'lgan turli vaziyat va hissiyotlarni muhokama	bola bilan suhbatda hissiyotlarni ta'riflovchi so'zlarni qo'llash;

turli hissiyot va harakatlarni tanish imkoniyatini berish; oilada emotsional ijobiy holatni yaratish va har kuni bola bilan o'ynash; o'yin vaqtida bolaga o'ziga ishonch hissini oshirish uchun yaqin turishga harakat qilish va barcha birgalikda bajarilayotgan harakatlarni bolaga aniq va lo'nda tushuntirish; baland tovush va shovqinlarni cheklash.	qilish; bolaga rad javobi berilishi sababini tushuntirish; bolaning jahli chiqqanda, xafa bo'lganda yoki o'zini yomon his etganda yonida bo'lish.	multfilm qahramonlarining yorqinligini tahlil qilish; hissiyotlarni ifodalovchi so'zli o'yinlardan foydalanish, kayfiyat va his-tuyg'ular haqidagi hikoyalar va she'rlarni o'qish.
IJTIMOIIY-HISSIY RIVOJLANISH		
Kichik soha: Ijtimoiylashuv, kattalar va tengdoshlar bilan muloqot		
Talab: Bola tengdoshlari va kattalar bilan muloqot malakalarini rivojlantirishga qodir		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
salomlashadi, munosabat bildiradi, xayrlashayotganda qo'lini silkitadi; boshqa bola harakatini kuzatadi, kuladi yoki bog'lanishsiz gapiradi; kattalarning ko'p murojaatlariga javob beradi, biroq ba'zilarini e'tiborga olmaydi.	kattalar harakatiga taqlid qilishga intiladi; tovushi yoki harakati bilan boshqa bolaning diqqatini o'ziga tortadi; boshqa bolalar bilan o'yinda qatnashadi; turi harakatlarni bajarib, hayvonlar harakatini o'xshatib harakatli o'yinlarda ishtirok etadi.	kattalar harakatiga taqlid qiladi; kattalarni birga o'ynashga jalb qilishga intiladi; tengdoshlari yonida o'ynaydi; boshqa bolalar bilan o'yinchoqlarini bo'lishadi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolaga harakatlar namunasini ko'rsatish (salomlashish, xayrlashish); bolani kattalar murojaatiga javob bergani uchun maqtash; ochiq havoda boshqa bolalar bilan birgalikda sayr tashkil etish; harakatlarni so'zlar bilan qo'shib olib borish.	bolaga o'yin yoki harakatning umumiy qoidalarini tushuntirish ("Biz qumni o'ynaymiz, lekin qumni sochmaymiz"); tengdoshlar bilan birgalikdagi faoliyatga jalb qilish	bola bilan o'yin mobaynida boshqalar bilan hamkorlik qilishni shaxsiy namuna asosida namoyish etish; muloqot jarayonida chegara belgilash; bolani boshqa bolalar bilan taqqoslamaslik.
NUTQ, MULOQOT, O'QISH VA YOZISH MALAKALARI		
Kichik soha: Nutq va til		
Talab: Bola nutqni tinglash va tushunishga, gapirish va muloqot qilishga qodir		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		

ba-ba, ma-ma, bu-bu va boshqa bo'g'inlarni talaffuz qiladi; bolalar qo'shiqlari, ovutmacholqlar, ertaklar, qisqa va sodda hikoyalarni tinglaydi; nomi tilga olingan obyekt tomon qaraydi ("Oyisi qani..."); yorqin rasmlar kitobchalarni ko'rishga qiziqish bildiradi.	kundalik hayotda bajariladigan harakatlarni anglatuvchi so'zlar ma'nosini tushunadi; o'rindosh so'zlarni qo'llaydi, kattalar ketidan yengil so'zlarni qaytaradi; kattalar nutqiga taqlid qiladi; kitoblarni o'rganadi.	istak va iltimosni ifoda etadi; kattalar nutqini to'g'ri tushunadi; kattalarning oddiy topshiriqlarini bajaradi; harakatlarni nutq bilan birga olib boradi; so'zlardan foydalanadi; kitob o'qib berishlarini so'rashi mumkin; rasmlar bo'yicha kitobni taniydi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolani parvarishlash jarayonida (emizish, cho'miltirish, uxlashga yotqizish) u bilan gaplashish, tana a'zolari, kiyim, buyumlar nomini aytish; bolaga turli hikoyalar, ertaklar aytib berish, birgalikda yorqin kitoblarni tomosha qilish va bolani diqqat bilan tinglashga qiziqitirish; bola bilan muloqot mobaynida unga savollar berish va ma'nosi bo'yicha to'g'ri javobni takrorlashga undash.	bolaga kitob o'qib, turli hikoya va ertaklarni so'zlab berish; sayr davomida ko'rgan narsalarni muhokama qilish (kuchuk yuguryapti, bolakay maktabga ketyapti); bola bilan birga kitob do'konlari va kutubxonalarga borish; televizor ko'rish va elektron texnika qo'llashni chegaralash.	bola bilan muloqot vaziyatlarini yaratish, savollar berish; bolaga topshiriqlar berish, masalan, "qiyom uchun likopcha olib kel", "qizil qalamni ol", "kichik ayiqchaga qo'shiq aytib ber"; bolaning so'z boyligini turli didaktik o'yinlar, kuzatuv va tomoshalar orqali boyitib borish; kitob xarid qilishda bolaga tanlash imkonini berish.
NUTQ, MULOQOT, O'QISH VA YOZISH MALAKALARI		
Kichik soha: Qo'l barmoqlari mayda motorikasi		
Talab: Bola asosiy harakatlarni egallagan, qo'llarning mayda motorli ko'nikmasiga ega		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
turli yuzalarda barmoqlari bilan guash(bo'yoq) yordamida chizadi (oyna, sellofan, qog'ozda).	ishlatayotgan buyumlarini barmoqlari bilan ushlaydi; (qalam, mo'yqalam, marker) betartib chiziqlarni chizadi.	turli erkin chiziqlar va noaniq aylanalar chizadi; turli yuzalarda turli shakllar chizadi; o'z ismining yozuvini taniydi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolani rasm yaratish uchun barmoqlaridan foydalanishga rag'batlantirish.	bolaga yirik harflarni taklif etish, ushbu harflarni qum orasiga bekitib	bolaga echinish va kiyinish ketma-ketligini ko'rsatish;

	birgalikda izlash; harflar shaklidagi pechenyelarni xarid qilish; stikerli kitoblardan foydalanish; bola soch o'rishga o'rganishi uchun sochli qo'g'irchoqlardan foydalanish.	bola bilan turli topshiriqli o'yinlar o'ynash: stolga qoshiqlarni qo'yish, non idishni olib kelish; bola bilan chizish, qirqish, yopishtirish va yelimlash; qum, xamir va shakllar bilan o'ynash; bolani kichik yutuqlari uchun doim rag'batlantirish.
BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI		
Kichik soha: Intellektual-anglash malakalari		
Talab: Bola qiziquvchan, intiluvchan, faol, bilishga qiziqish bildiradi va unga ehtiyoji mavjud		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
o'z o'yinchoqlarini tekshirish(o'rganish)ni boshlaydi; og'ziga soladi, uloqtiradi bo'laklarga bo'ladi, taqillatib ko'radi, ikkitasini bir-biriga uradi va chiqayotgan tovushni tinglaydi; biror-bir tovushni atrof muhit bilan bog'laydi (masalan, mushukni "myau" bilan, kuchukni "vov" bilan) atrofidagi obyektlarni kuzatadi.	rasmdagi predmetlarni taniydi; tabiat hodisalarini qisqa muddat ichida kuzatadi; ayrim sabzavot va mevalarni biladi va farqlaydi; hasharotlar (chuvalchaglarni tegib ko'radi, chumolini kuzatadi), hayvonlar (uy hayvonlariga qaraydi, ularni ko'rsatadi), o'simliklar (gullarni yuladi, barglarni to'playdi) bilan qiziqadi.	tana a'zolarini ko'rsatadi va ularning funksiyasini biladi; predmetlarning taktil xususiyatlarini biladi (yumshoq, qattiq, dag'al, silliq); predmetli rasmlar orqali jonli tabiat obyektlarining nomini biladi (hayvonlar, o'simliklar, qushlar); tabiatning ayrim hodisalarini farqlaydi (yomg'ir, qor).
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolaga turli obyektlarni boshqarish imkonini berish; bolani bir-biriga mos o'yinchoqlarni jamlashga qiziqtirish — qo'g'irchoq kiyimi qo'g'irchoqqa mos kelishi, bolaga atrofdagi yangi narsalarni ko'rsatish va uning munosabatini kuzatish; yangi obyektlarni qo'llagan holda bola bilan o'ynash; turli hayvonlar turli tovushlar	bola bilan toza havoda, fermada (uy hayvonlari), hayvonot bog'ida sayr qilish; ob-havo va hissiyotlar haqida so'zlashish; yomg'ir yoki qor vaqtida bola bilan qor parchalari yoki yomg'ir tomchilarini kuzatish; ko'lmakka sakrash, qordan shakl yasash; varrak uchirish, biror-bir	turli fakturali predmetlarni ushlab ko'rishni va nomini aytishni taklif qilish; barglar, cho'plar, toshlar yig'ish; hududda qush va hasharotlarni, akvariumda baliqlarni, ariqda yoki ko'lmakda suv harakatini kuzatish; tabiat hodisalarini

chiqarishini namoyish qilish.	obyektni uzoq kuzatish.	kuzatish, qor, ko'lmak, quyoshli quyunchalar, qum, suv va soya bilan o'ynash.
BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI		
Kichik soha: Elementar matematik malakalar		
Talab: Bola boshlang'ich matematik malakalarga ega		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
predmetlarni katta va kichikka ajratadi.	miqdorni "bitta" va "ko'p"ga ajrata oladi.	predmetlarni rangi va shakliga qarab farqlaydi; predmetlarni kichigidan kattasiga qarab bir qator qilib joylashtiradi; shakllarning o'ziga mosini topadi (Segen doskasi).
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
turli o'lchamdagi kubiklarni oling va ularni katta va kichikka ajratishni ko'rsatish; bolaga raqamlar yozilgan kartochkalarni ko'rsatish; bolani sensor tajribasini boyitish maqsadida qo'lini ushlab turli shakllar ustidan yurgizish (boshi dumaloq, ko'zi kichkina).	bolaga predmetlarning hajmi, og'irligi va uzunligini ta'riflab borish; bolaga sayr davrida elementar matematik savollar berish: "Biz qancha zinapoyani bosib o'tdik? Senda nechta o'yinchoq bor?". bolani matematik bilimlarini rivojlantirish bo'yicha faoliyatga jalb qilish ("Menga bitta piyola olib kel, ikkita pechenye ber").	bola diqqatini bir-biridan farq qiladigan o'lchamdagi predmetlar va ularning nomlanishiga qaratish (katta-kichik); predmetlarni shakli bo'yicha ajratish va nomini to'g'ri aytish malakasi shakllanishiga ko'maklashish (kubik, g'isht, shar); bolada atrof olamni amaliy o'zlashtirish tajribasi ortishiga ko'maklashish; yotoqxona, mehmonxona, o'yin xonasi va boshqa xonalarni ajratishga o'rgatish; bola bilan birgalikda zinapoyalarni, qarsak va boshqalarni sanash.
BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI		
Kichik soha: Tadqiqiy-bilish va samarali refleksiv faoliyat		
Talab. Bola o'zining tabiiy muhitiga qiziqishini namoyon qiladi, fanni o'rganishda faol		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
o'yinchoqlar va predmetlar bilan tajriba o'tkaza boshlaydi	boshqalarning harakatini yoki tushib ketgan predmetni	yaqin atrofidagi predmetlarni farqlaydi

(ushlaydi, chiqaradi, bir-biriga joylashtiradi, bosadi, ochadi); bo'sh piyolani oladi va unga suv yoki sharbat quyib berishni so'raydi; predmetlar yoki insonlarning ko'zdan g'oyib bo'lishi va paydo bo'lishiga munosabat bildiradi.	kuzatadi; quvonch yoki qoniqish hissini baxsh etuvchi harakat va tovushlarga erishish uchun predmetlar bilan harakatlanadi; harakatlarga taqlid qiladi yoki boshqalar imo-ishorasini takrorlaydi.	(o'yinchoqlar, idish-tovoqlar, kiyim, poyabzal, mebel); ayrim uy va yovvoyi hayvonlarni biladi; ayrim sabzavot va mevalarni farqlaydi kattalar yordamida qurilmalar quradi; o'z qurilmasi atrofida o'yin tashkil etadi; predmetlarni tegishli muhitga joylashtirishni biladi (jirafni hayvonot bog'iga, mashinani garajga).
---	---	--

BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT

bolani o'yinchoqlar bilan o'ynashdagi mustaqilligini qo'llab-quvvatlash; bolaga tajriba o'tkazish uchun turli materiallarni turli miqdorda berish; piyolani olish, bolaga ichi bo'shligini ko'rsatish, biror-bir suyuqlik bilan to'ldirish va bolaga ichi to'lganligini tushuntirish.	bola bilan xirgoyi qilib, tovushlar chiqarib, imo-ishoralar bilan o'ynash; bolaga shakli, rangi, og'irligi turlicha bo'lgan o'yinchoq va predmetlarni berish; bola harakatiga munosabat bildirish; o'zgarishlar jarayonini ko'rsatish (puflash, sovun ko'piklarini chiqarish); u bilan to'kilgan barglar ustida yurish, oynalarda tajribalar ko'rsatish.	yaqin atrofdagi predmetlarning nomini to'g'ri aytish (o'yinchoqlar, idish-tovoqlar, kiyim-kechak, poyabzal, mebel); predmetlar rangi, hajmi va qanday materialdan qilinganligini ko'rsatish va tushuntirish (qog'oz, daraxt, mato, loy); hayvonlar haqida oddiy dalillarni keltirish; mustaqil qurish istagini qo'llab-quvvatlash.
---	--	---

IJODIY RIVOJLANISH

Kichik soha: Dunyoni badiiy tasavvur etish

Talab: Bola turli xil san'at vositalaridan foydalanib, dunyoni his etish va tushunishini namoyish etadi

0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
mutolaa davomida rasmlari bolalar ertagi va musiqani tinglaydi; she'rlarni tinglaganda kattalar ketidan harakatlarni qaytaradi (boshini qimirlatadi, qarsak chaladi); yorqin rangdagi rasmlarga	musiqi, tovushlarga munosabat bildiradi; bolalar kitoblarini varaqlaydi va undagi tanish ertak qahramonlarini biladi; kiyimdagi rasmlarga e'tiborini qaratadi; multfilm tomosha qiladi	sevimli kitobi va rasmlarni taniydi; ertaklardagi jarayonga o'z hissiyotlarini bildiradi; bo'yoq va mo'yqalam haqida bazaviy tushunchaga ega; loy va plastilindan

e'tiborini qaratadi.	rasm chizish uchun ranglarni tanlaydi.	foydalanadi; sevimli qo'shiqlarini tinglaydi; bolalar musiqiy instrumentlarini chaladi; teatrqa qiziqish bildiradi; o'ziga moslab kiyim tanlaydi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA FAOLIYAT		
bolaga kitobning bir qismini emas, balki rasmlarni namoyish etgan holda biror-bir to'liq voqeani o'qishga harakat qilish; bolaga emotsional, hayvonlarga taqlid qilib, o'qish; bolani ijobiy hissiyotlarga undab o'qish; bolaga turli xavfsiz ijodkorlik predmetlarini berish; mumtoz musiqani qo'yish.	bolaga tomosha qilish uchun mo'ljallangan predmetlarni o'ziga jamlagan ish joyini tashkil qilib berish; bolaga chiroyli manzaralar tasvirlangan disklarni namoyish etish va ularni bola qo'li yetadigan joyda saqlash; bolalar bayrami va tadbirlarida ishtirok etish.	bolaga hayvonlarni o'xshatib, his-tuyg'u bilan o'qish; bolaning musiqa bilan bog'liq faoliyatini qo'llab- quvvatlash (fonli mumtoz musiqa, bolalar qo'shiqlari); mahorat darslari, bayram, xalq sayllarida ishtirok etishni davom ettirish.
IJODIY RIVOJLANISH		
Kichik soha: Badiiy-ijodiy qobiliyatlar		
Talab: Bola atrofdagi borliqni ijodiy o'zgartirish malakasiga ega		
0-1 yosh	1-2 yosh	2-3 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR		
musiqa tinglash mobaynida tanasi bilan raqs harakatlarini bajarishga intiladi; chiroyli predmet va narsalarga e'tibor qaratadi.	kattalar yordamida ovutmachoqlar yodlaydi; chizilgan tasvirlarni barmoqlari bilan yurgizib chiqadi; sodda tasviriy shakllarni qo'li va barmoqlari bilan chizadi; qum yoki loyni ezg'ilaydi; sodda raqs harakatlarini bajaradi (qarsak chaladi, oyoqlari bilan harakatlanadi va hokazo); avval tinglagan musiqalarni taniydi.	o'z yoshiga monand she'rlarni aytadi; ovutmachoq va to'rtliklarni aytayotganida imo-ishoralar bildiradi; namuna asosida tegishli ranglarni tanlaydi; oddiy san'at shakllarini bo'yaydi; loy yoki plastilindan shakllar yasaydi; so'ralgan obyekt kubiklardan saydi; sodda pazl va mozaikani yig'adi; musiqa tinglaganda raqsga tushadi; boshqa bolalar bilan birgalikda qo'shiq aytadi;

		ritmga mos harakatlanadi; musiqa asosida soʻralgan harakatlarni bajaradi.
BOLANI RIVOJLANTIRISH BOʻYICHA FAOLIYAT		
bolaga quvnoq musiqalar qoʻyish va birgalikda raqsga tushish; musiqaga monand qanday qarsak chalishni koʻrsatish; musiqaga monand oyoq va qoʻllar bilan qanday harakatlanishni koʻrsatish; alla aytish; bolani chiroyli did bilan kiyintirish va kiyim detallariga bolaning diqqatini qaratish.	bola tasavvurini rivojlantiruvchi muhit yaratish; bolaning musiqiy faolligini rivojlantiruvchi bolalar qoʻshiqlarini eshittirish; bolani taom tayyorlash, xonalarini bayramga tayyorlash jarayoniga jalb qilish; turli tabriknomalarni tomosha qilish, doʻkon va salonlarda kompozitsiya yaratayotgan ishchilar faoliyatini kuzatish	bolaga mustaqil ishlashi uchun turli tabiiy materiallar, boʻyoq, yelim, qalam va plastilin va hokazolardan tashkil topgan ish joyini tashkil etish; bolani chizishga ragʻbatlantirish; bola atrofidagi oʻyinchoqlar, predmet va materiallarni vaqti-vaqti bilan oʻzgartirib turish; bolani tasavvurini qoʻllagan holda biror-bir ertak qahramoni boʻlishga undash.

**Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga
qoʻyladigan davlat talablariga
2-ILOVA**

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qoʻyilayotgan talablar

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOGʻLOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI			
Kichik soha: Yirik motorika			
Talab: Bola oʻz tana aʼzolarini boshqaradi, maqsadli toʻgʻri harakatlanadi			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
turli usullar bilan yuradi (toʻgʻri, erkin, koʻrsatilgan yoʻnalishda); kolonna, doira boʻlib saflana oladi; muvozanatni saqlab yuguradi; sport zinasida yuqori va pastga harakatlanadi; bir joyda ikki	oyoq uchida, tovonida, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan va tizzalarini yuqori koʻtarib yuradi; arqon ustida muvozanat saqlab yuradi; tizzalarini yuqori koʻtarib yuguradi; past toʻsiqlar	oyoqlarini uchidan tovoniga almashtirib yuradi; toʻsiqlarni aylanib yoki xatlab oʻtadi; gimnastika skameykasida muvozanatni saqlagan xolda, qadamba- qadam yuradi; qiya doska ustida toʻgʻri va yoni bilan	bir, ikki, toʻrtta boʻlib saflanadi, doira boʻlib, qator boʻlib yuradi; yurishda turli topshiriqlarni bajaradi; yengil yuguradi (shiddat bilan, toʻsiqlarni yengib oʻtib, yoʻnalish va muvozanatni saqlagan holda); bir joyda aylanib

oyoqlab sakraydi; oldinga siljib sakraydi; aylana yoyi tagidan emaklab o'tadi; badantarbiya vaqtida mashqlarni takrorlaydi; uch oyoqli velosipedda uchadi.	ustidan sakrab o'tadi; arqonda sakrashga harakat qiladi; gimnastika skameykasi ustida qo'li bilan tortilib qornida suriladi; gimnastika narvonida harakatlanadi; samokatda uchadi.	yuradi; yugurishning har xil turlarini bajaradi (ilonizi, zigzag, mokisimon, to'siqlarni yengib o'tib); turli usullar bilan sakraydi; bir necha predmet oralab emaklaydi; qornida yotib, qo'llari bilan tortilib emaklaydi; gimnastika narvoniga o'rmlab chiqadi.	sakraydi, oyoqlarini o'ngga va chapga almashtirib sakraydi; arqonda turli usullarda sakraydi; arqonli narvon, yo'g'on arqonda yuqoriga ko'tariladi; ikki oyoqli velosipedda uchadi.
--	---	---	--

JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI

Kichik soha: Mayda motorika

Talab: Bola qo'li va barmoqlarini turli maqsadlarda ishlatadi

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
halqaga arqonni kirgizadi; mayda predmetlarni ma'lum bir tartibda taxlaydi; mustaqil ravishda o'yinchoqlarni qutiga joylashtiradi va undan oladi; kattalar yordamida yirik hajmdagi munchoqlarni ipga o'tkazadi; buyumlarni bir idishdan ikkinchisiga joylashtiradi.	mustaqil tugmachalarini qadaydi va echadi, kiyimi va poyabzali ilgaklarini o'zi taqadi; namuna asosida ipga mayda, o'rta, va yirik munchoqlarni teradi; qulflarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi; mayda buyumlarni buraydi va bir- biriga ulaydi (konstruktor qismlari); konstruktorning katta va kichik qismlaridan har xil predmetlar yasaydi; namuna asosida to'g'ri chiziq va aylana chizadi; ko'rsatilgan chiziq bo'yicha qog'oz,	yuzalarda turli chiziqlar chizadi (asfaltda klassik o'yini); kichik, o'rta va katta o'yinchoqlarni qutiga hajmiga qarab joylashtiradi; murakkab konstruksiyalarni jamlaydi; qopchadagi o'yinchoqni paypaslab nomini ayta oladi; to'g'ri chiziq bo'ylab qog'ozni mustaqil qirqadi.	tasavvurdagi predmetlarni qo'llari bilan (gul, qush, kapalak, qasr) ko'rsatadi; arqonlardan turli tugunlarni tugadi; o'yin faoliyati mobaynida mayda o'yinchoqlar bilan o'ynaydi; belgilangan chiziqlar bo'ylab qog'ozni batartib yirta oladi; mayda qismli mozaika va pazllarni yig'adi.

	mato va salftkani buklaydi; ko'rsatilgan chiziq bo'ylab qog'ozni qaychi bilan qirqadi.		
JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI			
Kichik soha: Sensomotorika			
Talab: Bola sezgi organlari yordamida o'z harakatlarini boshqarishga qodir			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
katta koptoklarni masofaga, ikki qo'l bilan, o'tirib, turib irg'itadi; belgilangan nishonga predmetni irg'itadi; boshqa bolaga koptokni irg'itadi yoki otadi; silliq va notekis teksturaning farqiga boradi; ta'mni aniqlaydi; qo'g'irchoqli aravachani itaradi.	koptokni yerga o'ng va chap qo'li bilan galma-gal uradi; galma-gal chap va o'ng tomon aylanadi; turli tekstura va yuzaning farqiga boradi; matrap bilan mayda uchayotgan, suzayotgan predmetlarni tutadi; sovun ko'piklarini uchiradi.	koptokni osmonga irg'itib, tutib oladi; uzatilgan koptokni turli usullar bilan ilib oladi; koptokni klyushka bilan to'siqlarora olib o'tadi; qumli xaltachani nishonga otadi; boshqa bolaga koptokni ikki qo'llab asosiy vaziyatdan uzatadi; turli analizatorlar orqali predmetni tadqiq qiladi (ko'zi bog'langan holda, ta'miga qarab, paypaslab).	pastdan, boshi uzra koptokni irg'itadi; koptokni yer bo'ylab ilonizi qilib irg'itadi; chanada, rolikda, ikki oyoqli velosipedda uchadi; koptok bilan nishonni urib tushiradi (boulting); gardishni qo'lida, oyog'ida, belida aylantiradi; halqalarni halqa ustuniga otib tushiradi.
JISMONIY RIVOJLANISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING SHAKLLANISHI			
Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik			
Talab: Bola sog'liqni saqlash malakalarini namoyon qiladi. Bola xavfsiz sog'lom taom va hayot xavfsizligi qoidalarini haqida tushunchaga ega			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
mustaqil qo'li, yuzini yuvadi, tishini tozalaydi, sochiqdan foydalanadi; taroq va dastro'mol yoki salftkadan foydalanadi; ovqat vaqtida	vitaminlar va sog'lom ovqatlanish foydasini biladi; ovqatlanish oldidan qo'lini yuvadi; sanchqidan to'g'ri foydalanadi; o'z tashqi ko'rinishini tartibga	shaxsiy gigiyenaga rioya qiladi; stol atrofida ovqatlanish madaniyatiga rioya etadi; vitaminlar va ularning taomdagi foydasini biladi; salomatlik haqida	o'zining tashqi ko'rinishiga e'tibor beradi; jismoniy mashqlarni mustaqil bajaradi; tabiat burchagidagi o'simliklar va jonzoatlarni parvarishlaydi; salomatlikka zararli

mustaqil qoshiqdan foydalanadi, ovqatdan so'ng og'zini chayadi; xonada tartibni saqlaydi, o'zidan keyin o'yinchoqlarni yig'ishtiradi; mustaqil hojatxonaga boradi; xavfli bo'ladigan predmetlarning farqiga boradi.	keltiradi; hojatxonadan so'ng o'z-o'ziga xizmat qiladi; yordam so'ray oladi; xavfli bo'lgan predmetlar, joylar va moddalar nomini biladi (zinapoya, boloxona, ochiq oyna, issiq suv, olov, dori, o'tkir asboblari, elektr); notanish insonlar bilan ketish mumkin emasligini tushuntiradi; qanday qilib gavgani to'g'ri tutish kerakligini tushuntirib beradi.	qayg'urish muhimligini anglaydi; asosiy tana a'zolari va ularning funksiyalarini biladi; piyodalar uchun asosiy yo'l qoidalarini biladi; suv ichish foydasini anglaydi va mustaqil suv ichish rejimini bajaradi; xavfsiz xatti-harakatning asosiy qoidalarini biladi va ularga rioya qiladi; yordam zarur bo'lganda kattalarga murojaat qilish kerakligini biladi; xavfli faoliyatlar nomini aytib beradi: xavfli joylarda o'ynash (mashina qatnovi yo'laklarida, qurilish yaqinida, notanish suv havzalarida, ko'l, oqar suvlarda cho'milish), velosipedda mashina qatnovi yo'llarida.	bo'lgan xulq shakllarini anglaydi (chekish, ichkilikbozlik, olov bilan o'ynash va hokazo); bog'chada, ko'chada, transportda yurish qoidalariga rioya qiladi; piyodalar va velosipedchilar uchun yo'l qoidalarini biladi; yong'in xavfsizligi — 101; milliy gvardiya — 102; tez yordam — 103; gaz xizmati — 104; qutqaruv xizmati 1050-telefon raqamlarini biladi; xavfli vaziyatlarda qanday yo'l tutishni biladi va tushuntiradi; supermarketda, shaharda, qishloqda, dalada yo'qolib qolsa, o'zini qanday tutish kerakligini biladi.
---	--	---	--

IJTIMOIIY-HISSIIY RIVOJLANISH

Kichik soha: "Men" konsepsiyasi

Talab: Bola o'zini o'ziga xos xususiyatlari bilan, ijobiy shaxs sifatida qabul qiladi, mustaqil va o'z xatti-harakatiga javob beradi

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
o'zi haqida — "men" deb birinchi shaxs nomidan gapiradi; o'zi haqida so'zlaydi (ismi, familiyasi, yoshi, jinsi va boshqalarni biladi); o'z yaqin	o'z xohish-istaklari, qiziqishlarini bildiradi; o'yin davomida rollarni bajaradi; o'z xatti-harakatlariga javob beradi ("Buni men qildim");	o'ziga yuklatilgan majburiyatlarni qabul qiladi va bajaradi; o'zining qaysi millatga mansubligini biladi; o'zining xohish-istaklari va qiziqishlarini aniq belgilaydi; o'z hissiyotlarini	mustaqillikka intiladi; o'zining oilaviy, gender mansubligiga ijobiy his-tuyg'ularni anglaydi va farqlay oladi; o'zining millati, tili va o'z madaniyatining muhim elementlarini

insonlariga murojaat qiladi va yordam so'raydi; o'ziga do'st tanlaydi va u bilan o'ynaydi; o'z oilasi va yaqinlariga qiziqish bildiradi; o'z ehtiyojlarini bildiradi; ortib borayotgan o'ziga ishonchni bildiradi.	kattalar iltimosini (topshiriqni) bajaradi; mashg'ulot davomida diqqatni jamlaydi; yutuqqa motivatsiya bildiradi; omadsizlik, mag'lubiyatda qayg'uradi; turli hissiyotlar va kayfiyatlarni namoyish etadi; o'z o'yini uchun joy hozirlaydi.	namoyon qiladi; o'z-o'zini baholashga qodir; mustaqil o'ziga faoliyat turini tanlaydi; g'oyalar taklif etadi, tashabbuskor; xayrixoh va ochiq ko'ngil.	biladi; o'ziga yuklatigan majburiyatlar asosida faoliyatni tashkil qiladi; shaxsiy qarorlarini qabul qilishga qodir; boshqalarga namuna bo'lishga harakat qiladi.
--	--	--	--

IJTIMOIIY-HISSIY RIVOJLANISH

Kichik soha: Hissiyotlar va ularni boshqarish

Talab: Bola o'zining va o'zgalarning hissiyotlarini anglashga va o'zining hissiyotlarini moslashtirishga qodir

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
ertak, hikoya, multfilmlar qahramonlariga hamdardlik bildiradi; quvonch, qayg'u kabi hissiy holatni tushunadi; o'z kechinmalari va hissiyotlarini namoyon etadi ("Menga yoqadi", "Men yoqtirmayman"); boshqa bolaning hissiyotlarini aniqlaydi va so'z bilan ifoda etadi; boshqalarga hamdardlik bildiradi; sujetli-rolli	bolalar bilan o'yin davomida samimiy munosabat bildiradi va o'z o'yinchoqlari bilan o'rtoqlashadi; kattalar bilan eslatmasiz salomlashadi va xayrlashadi; o'z harakatlariga baho beradi; kattalarga murojaat qiladi va o'z fikrini bayon qiladi; sovg'a va bayramlardan quvonadi.	asosiy hissiyotlar sababini tushunadi; kimnidir xafa qilsa, o'zini aybdor his qiladi; yaxshi yoki yomon xulqqa baho bera oladi; o'yin mobaynida g'oliblikdan quvonishni biladi; yaqin insonlari va do'stlari bilan o'z hissiyotlari va kechinmalari bilan o'rtoqlashadi; qo'rquv va xavfni tushunadi; tushunarli asarlarni qiziqish bilan tinglaydi va ularga hissiyotlarini namoyon etadi.	o'z hissiyotlarini nazorat qiladi; turli ijtimoiy vaziyatlarga emotsional munosabat bildiradi; o'z hissiy holatini izohlab berishi mumkin; boshqa insonlar yoki badiiy asarlar qahramonlari hissiyoti haqida gapiradi; o'zini yomon his etayotganlarga hamdardlik bildiradi va yupatadi.

o'yinlarda ishtirok etadi; o'z oilasi haqida so'zlar ekan nima yoqishi va yoqmasligi haqida gapiradi.			
IJTIMOY-HISSIY RIVOJLANISH			
Kichik soha: Ijtimoiylashuv, kattalar va tengdoshlar bilan muloqot			
Talab: Bola tengdoshlari va kattalar bilan muloqot malakalarini rivojlantirishga qodir			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
o'z oila a'zolarini biladi; kattalar harakatiga taqlid qiladi; o'z harakatlari natijasiga erishishda qat'iylik bildiradi; kattalar va bolalar bilan birgalikda o'ynaydi; bolalar salbiy harakatiga o'z munosabatini bildiradi; jamoaviy o'yin faoliyatida qatnashadi; tengdoshlariga yaxshilik istaydi.	o'yin faoliyati davomida muloqotga kirishadi; o'yinda o'zaro harakatda bo'lib, ijtimoiy rolni qabul qiladi; guruh qoidalarini bajaradi (o'yinchoqlarni joyiga taxlaydi, kiyimlarini tartibga soladi va hokazo); o'z oila a'zolariga samimiy munosabat bildiradi va uyida ma'lum bir qoidalariga rioya qiladi; o'z do'stlari haqida so'zlab berishi mumkin; kattalar harakatlari va xulq modelini imitatsiya qilgan holda ularga taqlid qiladi; kattalar nazoratisiz topshiriqlarni bajara oladi.	muloqot davomida o'z fikrini, hissiyotlarini va taassurotlarini namoyon etadi; oila va guruhda tashkil etilgan mehnat faoliyatida ishtirok etadi; o'z suhbatdoshiga iltimos yoki ma'lumotni ayta oladi; mustaqil, kattalardan bevosita mustaqillikni erkin namoyon etadi, yordam ko'rsatishga tayyor; tanish insonlar bilan oson muloqotga kirishadi; tushunchalarda yoritilgan ijtimoiy xulq qoida va me'yorlariga bo'ysunadi (mumkin, man etiladi, yaxshi, yomon, kerak); boshqa bolalar bilan doimiy do'stona munosabatlarni qo'llab-quvvatlaydi.	kattalar va tengdoshlar bilan oson muloqotda bo'ladi; qiyin vaziyatlarda amaliy yechim qidiradi; boshqalar xatti-harakatiga o'z taassurotlarini bildiradi; o'zgalar yutug'iga quvonganligini namoyon etadi; nizolarni hal etishda bir necha metodlardan foydalanadi (tinchlantiradi, o'z o'yinchog'ini beradi, muloyim so'zlar aytadi); o'yinlar o'ylab topadi, sujetli, rolli o'yinlar, turli ertaklarni sahnalashtirishda ishtirok etadi.
NUTQ, MULOQOT, O'QISH VA YOZISH MALAKALARI			

Kichik soha: Nutq va til			
Talab: Bola nutqni tinglaydi va anglaydi, so‘zlashadi va muloqot qiladi			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
o‘zining ayrim harakatlarini so‘zlar bilan sharhlaydi; rasmda ko‘rgan narsasi haqida so‘zlaydi; kattalarning turli savollariga javob beradi (yaqin atrofiga tegishli); muloqot davrida faollik bildiradi; biror-bir parchani tinglab, tanish asarning nomini aytadi; kichik she’rni yoddan aytadi; kattalar tomonidan aytilgan tanish hikoya, ertakni davom ettiradi yoki tugallaydi; didaktik o‘yinlar o‘ynaydi.	boshlangan hikoyani davom ettira oladi; voqea-hodisalar to‘g‘risida muhokama davrida savollar beradi va o‘z fikrini bayon etadi; berilgan savolni tushunadi va unga javob beradi; muloqotda fe‘l va sifatlarni faol qo‘llaydi; ot va fe‘llarni qo‘llagan xolda murakkab bo‘lmagan gaplar tuzadi (shifokor kasallarni davolaydi, sotuvchi sabzavotlarni sotadi); “ko‘p”, “bitta” ma’noda so‘zlarni ishlatadi; turli ohangdagi so‘zlarni imo-ishoralar yordamida nutqida ishlatadi; didaktik va so‘z o‘yinlari o‘ynaydi.	kuzatayotgan hodisa va voqealarni tushuntirib beradi; umumlashtiruvchi so‘zlarni to‘g‘ri qo‘llaydi (meva, sabzavot, daraxtlar, qushlar, idish-tovoq); o‘ziga nisbatan predmetlar joylashuvini ta’riflaydi (oldimda, stolda); so‘zlarni mazmuniga ko‘ra to‘g‘ri qo‘llaydi; nutqida ma’nosiga monand asosiy so‘z turkumlarini qo‘llaydi; bir negizli so‘zlarni (namuna asosida) tuza oladi (mushuk-mushukcha-mushukli); grammatik sodda va murakkab gaplar tuzadi; suhbatlasha oladi; kattalar yordamida ijodiy hikoya tuzadi; barcha tovushlarni to‘g‘ri va aniq talaffuz qiladi; xorijiy tilni bilishi: salomlashish va xayrlashish so‘zlarini qo‘llaydi; 10 gacha sanashni biladi; Asosiy ranglar nomini biladi (oq, sariq, qizil, yashil, ko‘k, qora).	o‘z ona tilida erkin so‘zlashadi; so‘z turkumlarini yoshiga monand mustaqil, grammatik to‘g‘ri qo‘llaydi; gapdan sinonim va antonimlarni topa oladi va berilgan so‘zlarga ularni moslaydi; ko‘p ma’noli so‘zlarning turli ma’nolarini farqlaydi; turli gaplarni tuzadi; shaxsiy tajribasiga tayanib, rasm yuzasidan tasviriy hikoyani mustaqil tuzadi; turli janrdagi badiiy asarlarni ifodali hikoyalaydi; guruh muhokamasida muloqotga kirishib va tinglab ishtirok etadi; qofiyalar tuzadi, topishmoqlar topadi; nutqida xorijiy so‘zlarni qo‘llaydi; kichik she’rlarni, qofiyalarni so‘zlab berishi mumkin; yil fasllari nomini biladi (bahor, yoz, kuz, qish).
NUTQ, MULOQOT, O‘QISH VA YOZISH MALAKALARI			
Kichik soha: O‘qish malakalari			
Talab: Bola kitob va o‘qishga qiziqish bildiradi			

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
kitob haqida tushunchaga ega; kattalardan kitob o'qib berishlarini so'raydi; o'z yoshiga mos kitoblarni tomosha qiladi; kitobdagi rasmlar va so'zlar orasidagi bog'liqlikni aniqlaydi; rasmlardan tanish ertak qahramonlarini taniydi.	tinglagan hikoyasiga munosabatini bildiradi va kattalarga savol beradi; rasmlar asosida tinglagan asarining asosiy o'rinlarini gapirib bera oladi; badiiy asardan parcha tinglagandan so'ng asar nomini ayta oladi; o'z yoshiga mos she'rlarni yoddan biladi; kitobdan ehtiyotlab foydalanadi.	so'zdagi birinchi tovushni biladi; kitobni mustaqil tomosha qiladi; tovushlarni farqlaydi; so'zlarni bo'g'inga bo'ladi; so'zlarga qofiya kelishtiradi; nutqning dialogik shaklini qo'llaydi, savollar beradi; she'rlarni yod oladi va ifodali o'qiydi; sevimli badiiy adabiyot, ertak va hikoya mualliflari va ularning nomini biladi; ifodalilikning ohang vositalarini to'g'ri qo'llaydi; harflarga tegishli so'zlarni topadi.	boshqa bolalarga eslab qolgan kitob mazmunini so'zlab beradi; sodda va murakkab gaplarni nutqida qo'llaydi; so'zlarni bo'g'inlarga bo'ladi; bo'g'inli kartochkalar yordamida bo'g'inlardan so'zlar tuzadi; so'z, tovush, bo'g'in, gap haqida tushunchaga ega; peshlavha, kitob nomlari, rasm tagidagi yozuvlar va hokazolarni o'qiydi; bolalar adabiyoti janri nomini biladi (ertak, she'r, hikoya); mashhur yozuvchi va shoirlar nomini biladi.
NUTQ, MULOQOT, O'QISH VA YOZISH MALAKALARI			
Kichik soha: Qo'l barmoqlari mayda motorikasi			
Talab: Bolada yozuv malakasi shakllanadi			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
2-3 obyektдан rasm tuzadi; varaq sathida to'g'ri chiziqlar chizadi; harflarga qiziqish bildiradi, ayrim harflarning shaklini biladi va farqlaydi; yirik munchoqlarni ipga	chiziq, belgi, ilgaklarning sodda namunalarini qayta chiza oladi; predmetlarning murakkab bo'lmagan shakllarini chizadi; rasmlarni ustidan yurgizib chizadi va bo'yaydi; shablonlarni shtrixlaydi;	chiziq, ilgak va gajakcha yozadi; qog'ozni turli usulda taxlaydi (origami); namuna asosida bosma harflarni yozishni boshlaydi; barmoqlari yordamida mashqlar bajaradi; rasmlarni tekis shtrixlaydi;	qog'ozda to'g'ri chiziqlar, so'zlar va qisqa gaplarni yozadi; daftardagi yozuv qatorlarini aniqlay oladi; rasmlarni to'g'ri joylashtiradi; qo'lni uzmasdan nuqta-chiziqchalarni birlashtirib rasm chizadi; matodagi rasmni to'qiydi;

teradi; yozishga harakat qiladi.	mayda qismlardan iborat konstruksiya yig'adi; o'rta munchoqlarni ipga teradi; aniq belgilangan chiziq asosida qog'ozni qaychi bilan qirqadi; belgilangan chiziq asosida qog'ozni tekis yirtadi; ikki qo'li bilan qog'ozni buraydi.	turli sathlarda chizadi (nam qumda, asfaltda, doskada); soch o'radi; mozaika yig'adi.	“o'ziga” va “o'zidan” harakatlari yo'nalishini tushunadi; turli materiallardan murakkab namunalarni qirqadi.
--	--	--	---

BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI

Kichik soha: Intellektual-bilish malakalari

Talab: Bola qiziquvchan, intiluvchan, faol, bilishga qiziqish bildiradi va unga ehtiyoji mavjud

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
bitta belgi asosida predmetlarni ajratadi; olti rangni farqlaydi va ajratadi; bir xil poyini topadi; rasmlardagi predmetlarni taniydi va nomini aytadi; jonli obyektlarga qiziqish bildiradi; predmetlar yasalgan materialni farqlaydi (qog'ozdan, taxtadan, temirdan); xonani kuzatadi va o'zi turgan joyni aniqlaydi;	rasmlarni solishtiradi; 2-3 belgi asosida guruhlarga ajrata oladi; jonzodlarning asosiy ehtiyojlarini ta'riflaydi va taqqoslaydi (hayvonlar: ovqat eydi, nafas oladi, harakatlanadi va hokazo); hayot uchun suv, havoning ahamiyatini ta'riflaydi; kun qismlarini nutqida to'g'ri qo'llaydi va biladi (ertalab, peshin, kechqurun, kechasi);	rasm asosida sujetni eslab qoladi va gapiradi; ketma-ketlikni saqlagan holda fikr yuritadi, mulohaza qiladi; turli hayvonlarning yashash joylarini aytadi (baliq suvda yashaydi, bo'ri o'rmonda); geografik tushunchalarni biladi (er, dengiz, tog', daryo); oddiy sabab va oqibat aloqalarni tushunadi (yomg'ir yog'yapti — panaga o'tish kerak); sinash va xatolarni tahlil qilish yo'li bilan amaliy vazifalar yechimini topishga	Atrof olam haqida mustaqil ma'lumot izlaydi; kuzatuvlar asosida xulosa qiladi va umumlashtiradi; yil fasllari va voqea- hodisa ketma-ketligini aytadi; rasmlar bo'yicha ketma-ketlikni saqlagan holda fikr yuritadi, mulohaza qiladi; o'z mamlakati va uning ramzlari haqida tushunchaga ega; o'z xalqining ayrim milliy an'analari va odatlarini biladi; bolalar ensiklopediyasidan foydalana oladi (kerakli

atrof muhitga qiziqish bildiradi.	yil fasllarini tavsiflaydi; atrof olamga faol qiziqish bildiradi.	harakat qiladi (mashinani yurg'izish uchun kalitni burash kerak); obyektlarni tizimga soladi.	ma'lumotni topa oladi); ichki va tashqi belgilarga ko'ra predmetlarni guruhlariga ajratadi (rangi, shakli, hajmi, vazni, harakatlanish tezligi, vazifasiga qarab).
BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI			
Kichik soha: Elementar matematik malakalar			
Talab: Bola elementar matematik malakalarga ega			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
predmetlarni 1-2 ta belgisi bo'yicha guruhlariga bo'ladi; atrof muhitdan "bitta" va "ko'p" ni topadi; predmetlarni kattaligiga qarab teradi; geometrik shakllarni farqlaydi (doira, kvadrat, uch burchak), shakllar (kub, shar); ko'plikni taqqoslaydi; "uzun" va "qisqa" tushunchalari ma'nosini biladi; "yarim", "yarimtacha" tushunchalarini biladi; sanoq va sonlar qatoridagi bog'liqlikni tushunadi; mexanik tarzda	geometrik shakllarga o'xshash predmetlarni topadi; geometrik figura va shakllarning nomini biladi; miqdoriy aloqalarni belgilaydi; sonning miqdoriy tarkibini biladi; matematik tushunchalardan foydalanadi (ko'p, kam, jami, shuncha); ketma ketlikda sanaydi; ko'pliklarni taqqoslaydi "ko'proq", "kamroq", "teng"; bo'shliqda yo'nalish olishni biladi (oldinda, orqada, tepada, pastda, yaqin, uzoq); butun va uning qismlari tushunchasini	geometrik shakllarni biladi va ularni predmetlar orasidan ajratadi; predmetlarni uzunligi, eni, qalinligi va balandligiga ko'ra taqqoslaydi; predmetlar guruhini taqqoslaydi; muloqot davrida matematik terminologiyani qo'llaydi; belgilar tizimini tushunadi (son va belgilarni qo'llagan xolda +, -, =); 1 dan 10 gacha bo'lgan sonlarni to'g'ri va teskari sanaydi; predmetlarni soni va sanog'iga qarab taqqoslaydi; predmetlar tengligi va tengmasligi guruhlarini aniqlaydi va ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.	hayotda son va sanoqning ahamiyatini tushunadi; geometrik shakllar va figuralarni biladi; 20 gacha bo'lgan ayrim matematik harakatlarni bajaradi; 10 gacha qo'shish va ayirishli sodda matematik vazifalarni echadi (son va belgilarni qo'llagan xolda +, -, =); son qatori haqida tushunchaga ega; guruhlarning teng yoki teng emasligini tahlil qiladi (qanchaga ko'p? qanchaga kam?); hajmi, balandligi va qalinligiga qarab predmetlarni ketma-ket joylashtiradi; shartli belgi asosida suyuq, sochiluvchan va qattiq materialni o'lchaydi.

5 gacha sanaydi.	tushunadi.		
BILISH JARAYONINING RIVOJLANISHI			
Kichik soha: Tadqiqiy-bilish va samarali refleksiv faoliyat			
Talab: Bola o'zining tabiiy muhitga qiziqishini namoyon qiladi, fanni o'rganishda faol			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
kattalar bilan birgalikda tadqiqotlarda qatnashadi (eritish, bo'yash, cho'ktirish, suv sathiga chiqarish va hokazo); tabiatdagi ayrim o'zgarishlarni farqlaydi (qor, yomg'ir, do'l, issiq, shamol va hokazo); ayrim hasharot va qushlarni taniydi va nomini aytadi; ayrim jonivorlar bolalarini nomini to'g'ri aytadi; "sujet" asosida qurilmalar yaratadi; suv va qum bilan o'ynaydi; jonli obyektlarni kuzatadi.	kattalar bilan birgalikda tadqiqotlarda ishtirok etadi (eritish, yaxlatish, magnetizm, bo'yash, qizdirish, qaynatish va hokazo); yil fasllariga xos tabiat hodisalarini biladi; nima uchun ovqatlanish, nafas olish, o'qish kerakligini biladi; organizmning ma'lum bir organlari funksiyasini biladi; ayrim jismoniy jarayonlar muhimligini tushunadi; konstruktor, pazl, mozaika, Legodan konstruksiyalar yaratadi.	tabiat hodisalarining turli omillarga bog'liqligini tushunadi; tabiatdagi o'zgarishlar sababini tushuntirib bera oladi (masalan, qor erishi); insonlarning atrof olamga ta'sirini tushunadi (ekin ekish, hosil yig'ish); tabiiy materiallardan qo'l ishlarini yaratishni biladi, ish bosqichlarini belgilaydi; mustaqil qurib yasashi mumkin; jonli va jonsiz tabiatni farqlaydi; insonlar hayotida tabiatning ahamiyatini anglab yetadi.	qurilmani mustaqil o'lchaydi (balandligi, uzunligi, kengligi bo'yicha); shaxsiy qiziqishi va kuzatuvlariga bog'liq savollar beradi; shaxsiy taxminlari haqida gapiradi, avvalgi va hozirgi tajribasini umumlashtiradi va tushuntiradi; tadqiqotda yechimini talab etayotgan muammoni belgilaydi; turli resurslarni qo'llagan xolda shaxsiy kuzatuvlarni tasdiqlaydi va ta'riflaydi; atrof muhitni yaxshilashda ishtirokning muhimligini tushunadi (masalan, axlat chiqindilarini tashlash, ularni ajratish, daraxt va gullar ekish, suv, elektr energiyasi va qog'ozni asrash).
IJODIY RIVOJLANISH			
Kichik soha: Dunyoni badiiy tasavvur etish			
Talab: Bola turli xil san'at vositalaridan foydalanib, dunyoni his etish va tushunishini namoyish etadi			
3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
illyustratsiya, o'yinchoq, xalq amaliy san'ati asarlarini	O'zbekiston xalq amaliy san'ati haqida ilk tushunchaga ega (so'zana, keramika);	musiqiy asarga hissiy munosabat bildiradi; musiqaga monand harakatlar o'ylab topishi	she'rni ifodali o'qib bera oladi; tanish asarlarni mustaqil so'zlab beradi,

o'rganishda emotsional ta'sirlanadi; tabiat obyektlarida, o'yinchoq, bolalarning o'z kiyimlarida ranglar jilosini anglaydi; tanish qo'shiqlarni biladi; diqqat bilan tovush, ohanglarni tinglaydi; tasviriy san'at elementlaridan foydalanadi.	san'atga tegishli kasblarning ayrimlari haqida tushunchaga ega (rassom, bastakor, aktyor); ayrim san'at turlari va janrlarini farqlaydi (qo'shiq, raqs, musiqa, she'riyat, topishmoq, rasm, haykaltaroshlik); ayri arxitektura qurilmalari haqida tushunchaga ega (yashash joyi va jamoat joyi); qo'shiq va navolarda yuqori va past tovushlarni farqlaydi; ayrim musiqiy asboblarning chalinishini farqlaydi (piano, dutor, doira); musiqaga monand raqsga tushishi mumkin.	mumkin; badiiy asarlar qahramonlari rolini o'ynashi mumkin; amaliy san'at turlari haqida birlamchi tushunchaga ega; shaxsiy loyihalar yaratishda g'oyalar bildiradi; musiqada uslublarni farqlaydi; kichik ssenariylar tuzib, sahna ko'rinishlari tashkil eta oladi; tabiiy materiallardan qo'l ishlari yasaydi; kiyimlarni bezashi, guldastalar tuzishi, sodda retsept asosida taom tayyorlashi mumkin.	ularni sahnalashtirishda ishtirok etadi; she'riy va nasriy badiiy asarlarga munosabat bildiradi; musiqiy asarning xarakterini aniqlashga qodir; bolalar shoiri, yozuvchisi va bastakorlari hamda ularning asarlarini biladi; tasviriy san'at turlarini farqlaydi.
--	--	--	---

IJODIY RIVOJLANISH

Kichik soha: Badiiy-ijodiy qobiliyatlar

Talab: Bola atrofdagi borliqni ijodiy o'zgartirish malakasiga ega

3-4 yosh	4-5 yosh	5-6 yosh	6-7 yosh
KUTILAYOTGAN NATIJALAR			
tasviriy materiallar nomini biladi va to'g'ri qo'llaydi; sodda kompozitsiyalar, alohida buyumlarni chizadi; tasvirlanayotgan predmetlarga mos	predmetlar shaklini aniq ko'rsatgan holda qismlarga boy tasvirlar chizadi; sujetli rasm, predmet va personajlar chizadi; shakllarni turli texnika asosida	murakkab predmetlar chizadi va ularni dekorativ naqshlar bilan yasatadi (choynak, gilam, ro'mol, lagan); xotira yoki tasavvuriga ko'ra sujet yaratadi; qog'ozdan va tabiat materiallaridan	turli predmetlardan kompozitsiyalar yaratadi; individual va jamoada qo'shiq ayta oladi; raqsda harakatlariga jilo bergan holda shaxsiy namuna yaratishi mumkin;

ranglarni tanlaydi va bo'yaydi; bolalar musiqiy asboblarda (buben, nay, ksilofon) chalishga taqlid qiladi; bolalar guruhi bilan qo'shiq aytadi; raqsga tushadi (juftlikda aylanadi, oyoqlari bilan deysinadi, predmetlar bilan musiqaga monand harakatlanadi); plastilindan berilgan sodda shakllarni yasaydi; tayyor shakllardan tasvirlar yaratadi, turli shakldagi qog'ozlarni yasatadi; qumdan turli shakl va piramidalar quradi.	bo'yaydi; loy, xamir va plastilindan yasaydi; faoliyati boshida ko'z oldiga keltirib tasavvur qiladi; xorda va yakkaxon qo'shiq aytadi; raqs harakatlarini hissiyotlarni namoyon etish va muloqot vositasi sifatida qabul qiladi; musiqiy asboblarda chaladi (qo'ng'iroqcha, doira, metallofon, uch burchak); kattalar yordamida barmoqlar teatri sahna ko'rinishlarida ishtirok etadi.	applikatsiya-hajmli oranjirovkalar yaratadi (siluetlar, otkritkalar, kitob yorliqlari); muhit yoki shaxsiy loyihalarini yasatadi; qog'oz buklash, yirtish, qirqish yo'li bilan shakllarning harakati va proporsiyalarini yoritgan holda kichik sujetli kompozitsiyalar yaratadi; tengdoshlari bilan ijodiy o'yinlar yaratishi mumkin; shaxsiy ishlarida turli ifoda vositalarini qo'llaydi; jamoaviy loyihalarda g'oyalar taklif etadi.	musiqiy asboblarda yakkaxon yoki orkestrda jo'r bo'lib chalishi mumkin; g'oya yaratadi va tatbiq etadi; maqsadga erishishda o'rindosh sifatida turli predmetlar qo'llaydi; turli spektakllarda rol ijro etib ishtirok etadi; olamni o'zgartirishda insonning yaratuvchi rolini angelaydi; buyumlarni ikkilamchi qo'llashda g'oyalar taklif etishi mumkin.
---	---	--	--

Reflekslar va ularning harakati.

Reflekslar-organizmning markaziy nerv sistemasi orqali ichki yoki tashqi muhit omillari ta'siridan retseptorlar qo'zg'alishiga javob reaksiyasi. Reflekslarning tuzilish mexanizmi reflektor yoydan iborat. Bunda retseptorlar ta'sirotni qabul qilib, sezuvchi (afferent) nervlarga, ular miya markaziga, markaziy nerv sistemasi qo'zg'alishi miyadan harakat organlariga uzatuvchi (efferent) nervlarga, ulardan effektorlar — muskullar, bezlar hamda ichki a'zolariga o'tkazadi. Reflekslar a'zolar ishini va ularning o'zaro ta'sirini tartibga keltirishda (qarang [Gomeostaz](#)), organizm bir butunligini saklash hamda yashash sharoitiga moslanishda katta ahamiyatga ega.

Reflekslar haqidagi dastlabki tasavvurlarni fransuz filosofi va tabiatshunosi R. Dekart ilgari surgan. 18-asrda reflekslar va reflektor apparat to'g'risidagi ta'limotga shveysariyalik A. Galler, chex Y. Proxaska, shotland Ch. Bell, fransuz F. Majandi va boshqa o'z hissasini qo'shdi. 19-asrning 2-yarmiga kelib, reflektor (avtomatik, ixtiyorsiz), shuningdek, ixtiyoriy harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlar to'plandi. I. M. Sechenov o'z asarlarida "hayotdagi barcha ongli va ongsiz aktlar butun mohiyati bilan refleksdir" degan edi. Bu tushunchani I. P. Pavlov oliy nerv faoliyati to'g'risidagi ta'limotda rivojlantirdi. I. P. Pavlov barcha reflekslarning kelib chiqishi, mexanizmi va biologik ahamiyatini hisobga olib, tug'ma refleksni shartsiz reflekslar va hayot davomida orttirilgan refleksni shartli reflekslarga ajratdi.

Reflekslar turiga qarab, millisekunddan bir necha sekundgacha davom etadi. Qo'zg'alish reflektor yoyda faqat bir yo'nalishda — afferent neyronidan efferentga tomon o'tkaziladi. Bu xususiyat neyronlararo qo'zg'alishni uzatish paytida ajralib, sinaptik tutashishni vujudga keltiruvchi kimyoviy moddalar (mediatorlar)ta bog'liq. Reflekslar aloxida-alohida kechmasdan, ma'lum funksional hamda biologik ahamiyatga ega bo'lgan murakkab reflektor aktlarga birlashadi (Masalan, og'riqni sezish natijasida hosil bo'ladigan reflektor reflekslarda bir muskul qisqarsa, ikkinchisi bo'shashadi, nafas hamda yurak faoliyati o'zgaradi va h.k.). Ichki a'zolar kasalliklari natijasida patologik reflekslar ro'y berishi mumkin. Masalan, o'pka arteriyasi ichki pardasining ma'lum qismiga yot tana ta'sirida yurak ishi to'xtaydi (shartsiz patologik refleks), ob-havo yomon paytda toqqa ko'tarilayotganda yurak toj tomirlarida spazm ro'y beradi, xuddi shu holat ob-havo yaxshi vaqtda ham xuddi o'sha joyda takrorlanishi mumkin (shartli patologik reflekslar). Shartli patologik reflekslar takror ta'sirot bilan mustahkamlanmasada, uzoq vaqtgacha saqlanadi. Agar chaqaloq reflekslari susaymasa, ular bolaning rivojlanishida muammolarga olib kelishi mumkin va har bir harakat bosqichining bajarilishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Moro Reflex. Agar chaqaloqning muvozanati barqaror bo'lmasa, to'satdan tegsa yoki to'satdan baland tovush chiqsa, u hayajonlanib, qo'llarini silkitadi, kaftlarini ochadi va oyoqlarini uzatayotganda barmoqlarini yoyadi. U buni karol harakati bilan kuzatmoqda. Moro refleksi bolaga og'ir nafas olishga yordam beradi va to'satdan bola ag'darilib, vaznini yo'qotadi. Buning uchun siz bolalar nevrologiga, birinchi navbatda ilg'or nevrologga tashrif buyurishingiz kerak, u ideal ravishda guruh tadqiqotchisi, ya'ni jismoniy terapevt yoki pediater bolaning rivojlanishiga yordam beradi. Diagnostik davolanish, bolani davolanish kerakligini va agar kerak bo'lsa, qaysi idoraga borish kerakligini hal qilish uchun qo'llaniladi, bolaga faqat maslahat berish kerak bo'lishi mumkin (masalan, bolani divan o'rniga

polga yotqizish).Ota-onalar tomonidan har qanday davolanishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tish va tashxis qo'yish juda muhimdir.

Dasturlashtirilgan avtomatik harakatlar. Avtomatik xatti-harakatlar, yunon tilidan avtomatlar yoki o'z-o'zini harakatga keltiruvchi degan ma'noni anglatadi. Shaxs o'zini tutishini eslamaydi. "Aql mashinasi" kitobiga ko'ra Kolin Bleymor, gipoglikemiya odatda tezda hushidan ketishga olib keladi, ammo qon glyukoza daraja tushadi, unda o'z-o'zini boshqarish yo'qoladi va tanasi o'zini o'zi tutadi.

Bolalarning jismoniy faoliyati.

Aksariyat ota-onalar farzandlarining sog'lom, kuchli va chiroyli bo'lib o'sib borishini va ehtimol, iloji bo'lsa, ular sportning cho'qqisiga chiqishini orzu qilishadi. Bu orzularning ba'zilar amalga oshdi va ayrim ota onalarning bolalari sportga deyarli qiziqishmaydi. Buning uchun ko'plab ayblar ota-onalarga qaratilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya qilish bu sizning oilangizdagi ahvolni yaxshilashga yordam beradi. Va bu savolga qanchalik tezroq e'tibor berishni boshlasangiz, kelajakda shunchalik oson bo'ladi.Bu yoshda bola ko'proq ma'lumot olish va faol harakatlanishni boshlashi mumkin. Bolani faol ushlab turishga harakat qiling. Shunday qilib, u o'z faoliyatini muvofiqlashtirish va muvozanatlashtiradi. Kelgusida bu ko'nikmalar farzandingizga nafaqat sport bilan yaxshi natijalarga erishish, balki har qanday biznesda ham yordam berishga imkon beradi. Ko'chib yurgan bola bolakayda yotgan yoki uxlab yotgan odamda o'tirgandan ko'proq narsani o'rganishi mumkin. O'zingizning shaxsiy misolingiz bilan kerakli natijalarga erisha olasiz. Har kuni bir mashaqqat bilan harakat qilib, bir xil mashqlarni qilsangiz, tez orada ularni o'zlari qilishni boshlaganini ko'rasiz. Bolalar uchun jismoniy tarbiya nafaqat erishilgan bilimlarni mustahkamlash, balki ularni takomillashtirishga ham yordam beradi. Shuning uchun ham maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya har kuni o'tkazilishi kerak.

Bolalar harakatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlarni rejalashtirish.

Bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning tana a'zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish. Barmoqlarining mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko'nikmalarini rivojlantirish.

Emaklash. Kerakli masofaga, o'rindiq va halqaning tagiga emaklash, 1m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

Yurish. Tayanchsiz to'g'ri yo'nalishda yerda yotgan taxtacha ustidan, yo'lkachadan, qiya (10-15 sm yuqoriga ko'tarilgan) taxtachadan yurish, 10sm balandlikdagi sath ustiga chiqish va undan tushish. Pol, yerdagi yoki 5-10sm balandlikda joylashgan arqon, xoda yoki taxtacha ustidan yura olish.

Yugurish. To'g'ri yo'nalishda yugurish.

Sensomotorikaning rivojlanishi.

Uncha katta bo'lmagan tepalikdan koptokni dumalatish, uni oldinga, yuqoriga irg'itish. Qalamni yoki mo'y qalamni ushlab turish, ular bilan (aji-buji) chiziqlar chizish.

Mayda motorika. 3 va undan ortiq qismlardan iborat minoralar qurish, qopcha va qutichaga mayda predmet va o'yinchoqlarni solish va ularning ichidan olish.

Madaniy-gigiyenik malakalar. O'z-o'ziga xizmat qilish, qo'llarini yuvish, cho'milishga ijobiy munosabatda bo'lish, piyoladan choy ichish, mustaqil yuz-qo'llarini yuvish va artish.

Yil oxirida. Bola emaklaydi, yuradi, muvozanat saqlaydi, yuguradi, bolada yirik, sensomotorika va mayda motorika, o'z-o'ziga xizmat qilish malakasi shakllanadi. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy rivojlantirish bo'yicha kun tartibini tuzishda ovqatlanish, chiniqtirish, jismoniy mashq va o'yinlarni tashkil etishda differentsial yondashishga amal qilinadi. Bunda bolalarning o'ziga xos yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Tarbiyachi jismoniy rivojlantirishda maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya dasturi talablariga asoslanadi. Shu bilan birga tarbiyachi, shifokor, hamshira bilan kelishilgan holda oilada bolalarni jismoniy tomondan to'g'ri tarbiyalash targ'ib qilinadi. Tarbiyachi ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg'ulotlari, o'yinlar, salomatlik kunini tashkil qilish usullarini mukammal bilishi shart. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan tadbirlarda guruh tarbiyachisi va musiqa rahbari bilan hamkorligi muhim ahamiyat kasb yetadi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish, mashg'ulotlarni tashkil qilishda tozalik, gigiena talablariga va xavfsizlik qoidalariga jiddiy rioya qilinadi. Mashg'ulotlar [ochiq havoda](#), shu bilan birga maxsus jihozlangan sport zalida o'tkaziladi. Maktabgacha ta'lim davrida bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashning asosiy maqsadi bolalardagi turli ko'nikma va

malakalarni shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlikni amalga oshirish, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir qilib, ijodiy imkoniyatlarini oshiradi. Dasturda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari quyidagicha belgilanadi:

Jismoniy madaniyat va o'yin muhiti bolalarning motor rivojlanishining omili sifatida.

Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruh uchun kundalik harakat tartibi ko'rsatilgan. Bolalar jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini muntazam ravishda bajarishlari uchun turli usuldagi mashqlar mavjud. Bular asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, ilib olish, emaklash, sirpanish); oyoq va tana uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar (turli buyumlar yordamida va ularsiz) raqs mashqlari, saflanish va qayta saflanish, harakatli o'yinlar, turli sport o'yinlarining [muhim xususiyatlarini egallash](#), sport mashqlari, rolikli konkida sayr qilish, velosipedda yurish, suzish va boshqalardan tashkil topadi. Bolalarni xalqimizning eng buyuk an'analari ruhida tarbiyalash nihoyatda muhimdir. O'zbek xalqi boshqa xalqlar kabi o'zining qadimiy an'anaviy o'yinlariga ega. Ular asrlar mobaynida shakllanib va sayqal topib bugungi kungacha yetib keldi. Dasturga zamonaviy harakatli o'yinlar qatoriga ana shunday o'zbek xalq milliy o'yinlari ham kiritildi. Shu bilan birga dasturda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi, qomatni to'g'ri shakllantiruvchi va yassi oyoqlilik kasalining oldini oluvchi maxsus mashqlar ham tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha bajariladigan ishni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish uni samarali hal etishda nihoyatda muhimdir. Kun davomida turli xildagi mashg'ulotlarni jismoniy mashq va harakatli o'yinlar bilan qo'shib olib borilishi, bolaning to'g'ri harakatini ta'minlashga yordam beradi. Mashg'ulotlarga tavsiya etilayotgan dastur materiallari o'tkaziladigan jismoniy sog'lomlashtirish tadbirlari mustaqil mashqlar va o'yinlar uchun asos bo'ladi. Ta'lim vazifasining asosi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy sifatlarni o'stirish, bolalar organizmining ish qobiliyatini takomillashtirish, uning ishga layoqatliligini oshirish orqali amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, bolalar o'z vaqtida dam olishlariga e'tibor berilsagina jismoniy mashqlarning samaradorligi ortadi. Mashg'ulotda eng muhimi mashq va o'yinlarning to'g'ri taqsimlanishidir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni ko'zda

tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazish zarur. Shu jumladan, mashg'ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog'lash ham muhimdir. Mashg'ulotni rejalashtirishda harakat tartibini va takroriylikni, vazifani to'g'ri taqsimlash va bolalarni uyushtirishning eng aniq va oqilona usullari ko'zda tutiladi. Bunga, avvalo, yetarli harakat faolligi va mashg'ulotlarning zichligini ta'minlash orqali erishish kerak. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning sharoiti, mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga, ob- havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakat va o'yin mashqlari, bir qolipdagi mashg'ulotlardan tortib turli xildagi, ya'ni harakatli o'yinlar, xalq o'yinlari, estafetalar, ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya, sayrdagi jismoniy mashq va o'yinlarni mashg'ulotlarning o'quv materialiga muvofiqlashtirish muhim. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga ko'ra, harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini o'stiradigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bolalarning mustaqil faoliyati tarbiyachining bevosita rahbarligida o'tadi. U har bir bolaning o'yin va mashqlarni erkin tanlashiga harakat qiladi.

Tarbiyachi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo'li bilan bolalarning tashkilotchilik qobiliyatini o'sishiga yordam beradi. Tarbiyachi (maktabgacha ta'lim muassasasida va oilada amalga oshiriladigan) jismoniy tarbiya jarayonining ketma-ketligi va uzluksizligiga alohida e'tibor qaratadi. U bu ishni rejalashtirayotganda bolaning o'ziga xos xususiyati, rivojlanishi, salomatligi, jismoniy o'sishi, qiziqishi, qobiliyatlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruhdagi kundalik harakatlar belgilangan. Harakatning shakllanishiga yordam qilish, bolaning tevarak-atrofga ko'nikishini ta'minlash, gavdaning tik xolatini saqlashga o'rgatish. Bolalarni mustaqil o'yinlarda harakat faolligini boshqarishga yordam berish va unga sharoit yaratish. Harakatli o'yinlarni o'ynashga bo'lgan ehtiyojni hosil qilish. Bolalarni tarbiyachining ko'rsatmasiga taqlid qilgan holda harakatni tushunib, birgalikda harakat qilishga, o'z harakatini boshqalar harakati bilan solishtirishga o'rgatish. Harakat yo'nalishini o'zgartirish, yurish va yugurish vaqtida harakat xarakterini signalga bog'lab olib borish. [Bolalarni sakrash](#), joyidan uzoqqa sakrash, ikki oyoqlab yumshoq yerga tushishga o'rgatish. Bolalarni emaklash, tirmashib chiqish va to'p bilan harakat qilish bo'yicha mashq qildirish. Bu mashqlar bajarilayotganda bolalarning gavdani to'g'ri va tovonni mustahkamlab tutishiga

e'tibor berish. Bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, shuningdek, ertalabki gimnastikaga ijobiy emotsional munosabatni uyg'otish. Tarbiyachi tomonidan tashkil qilingan o'yin mashqlari, harakatli o'yinlarda faol ishtirok etish. Tayyorlangan predmet va o'yinchoqlardan mustaqil ravishda tashkil etilgan o'yinlarda harakat faolligini oshirishga o'rgatish. **Asosiy harakatlarga doir mashqlar.**

Yurish mashqlari. Tarbiyachi ketidan belgilangan yo'nalishda to'p-to'p bo'lib yurish, yo'nalishni o'zgartirib yurish, predmetni oralab o'tish, doira bo'ylab juft-juft bo'lib, qo'l ushlashib yurish. Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o'tish. Oldinga va yonga qadam tashlab yurish.

Yugurish uchun mashqlar. Tarbiyachi orqasidan yugurib o'tish, undan qochish, har tomonga bir-birlarini itarmasdan yugurish. Dumalab borayotgan predmetni quvib yetish, ikki chiziq oralig'ida ularni bosmasdan yugurish, 30-40 soniya davomida to'xtamasdan yugurish. 80 metrgacha bo'lgan masofani sekin yugurib o'tish.

Sakrash uchun mashqlar. Ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bola qo'lidan yuqoriroq qilib osilgan predmetga tegishga harakat qilish. Chiziqchadan yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qo'yilgan arqonchadan (20-25sm. kengligida) xatlash. Turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoqqa sakrash, 20-30 sm. balandlikdagi predmetdan sakrash.

Dumalatish, irg'itish va ilib olish mashqlari. Predmetlarni yig'ish, ma'lum joyga qo'yish. Dumalab borayotgan predmet orqasidan surilgan holda to'pni bir qo'llab va ikkala qo'l bilan tarbiyachiga qaratib, qiyalatib va bir-biriga qaratib dumalatish. To'pni ikki qo'llab oldinga pastdan, ko'krak oldidan, boshdan oshirib otish. Tarbiyachiga to'pni ikki qo'llab irg'itish, tarbiyachi otgan 50-100 sm. oraliqdagi to'pni ilib olishga harakat qilish. Bola ko'kragi barobar qilib tortilgan lentadan to'pni otib tushurish. Predmetlarni irg'itish (to'plar, qum xaltachalar va boshqalar gorizontali nishonga (100-120 sm. masofaga) ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan irg'itish ; uzunasiga chap qo'l bilan o'ngga irg'itish.

Emaklash va tirmashib chiqish uchun mashqlar. 3-4 m. ga emaklash, 25-30 sm. li to'siq tagidan o'tish, polda yotgan holda ustidan oshib o'tish. Arqonli narvoncha, gimnastika devorchasidan bolaga qulay bo'lgan usul bo'yicha yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish.

Muvozanat saqlash uchun mashqlar. To‘g‘ri yurish, ilon izi yo‘lakchadan, to‘g‘ri, ilon izi, doira bo‘ylab tashlab qo‘yilgan arqonchadan, bir tomoni poldan ko‘tarib qo‘yilgan taxtachadan, gimnastika o‘rindig‘i ustida yurish. Usti silliqlangan taxta bo‘ylab, gimnastika o‘rindig‘i ustida emaklab yurish. 10-15 sm balandlikdagi to‘siqlardan: xalqadan - xalqaga, yashikdan - yashikka sakrab o‘tish, taburetkaga (25 sm. balandlikdagi), o‘rindiqlik ustiga chiqish, qo‘llarni ikki yonga uzatgan holda turish. Oyoq uchida ko‘tarilish va yana dastlabki holatga qaytish. Turgan joyida asta-sekin aylanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo‘l va yelka o‘mrov muskullari uchun mashqlar, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish, yuqoriga va yonga bukish va cho‘zish, ko‘krak oldida chalishtirish va yonga uzatish, qo‘llarni orqaga yashirish, chapak chalish, bosh ustida chapak chalish, qo‘llarni oldinga va orqaga siltash (qo‘llar pastda), pastga-yuqoriga (qo‘llar yon holatda), qo‘llarni bosh ustida va oldinga silkitish. Shuningdek, mashqlarni turli xil predmetlar (shaqildoqlar, kubiklar, lentachalar, ro‘molchalar) bilan turlicha holatlarda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Turgan joyida yurish, oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash. Oyoq uchida ko‘tarilish, oyoqni oldinga qo‘yib, tovon bilan turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. O‘ng va chapga o‘girilish, qo‘llarni yengil silkitgan holda predmet yonida turgan bolaga uzatish. Oldinga va turli tomonga engashish. Polda o‘tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish. Chalgancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish va tushirish, qo‘llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish. Tizzalab o‘tirib, tovonda o‘tirish va turish. Qorin bilan yotgan holda qo‘llarni va oyoqlarni ko‘tarish, yonboshdan-yonboshga ag‘darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Tarbiyachi yordamida guruhlar va butun guruh bilan aylana bo‘ylab saflanish, juft-juft bo‘lib saflanish, bir-birining ketidan turish.

Harakatli o‘yinlar va o‘yin mashqlari. Yurish va yugurishga oid o‘yinlar: “Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga”, “Yo‘lakchadan”, “Kim sekin”, “Tayoqchadan hatlab o‘t”, “Meni quvib yeting”, “Chumchuqchalar va avtomobil”, “Poezd”, “Samolyotlar”, “Pufak”, “Quyosh va yomg‘ir”, “Buyumni olib kel”, “Qushlar uchmoqda”.

Emaklab o'ynaladigan o'yinlar: "Shaqildoqqacha emaklab bor", "Darvozaga tushir", "Chiziqni bosma", "Ehtiyot bo'l", "Maymunchalar".

To'pni otish va ilib olish o'yinlari: "To'pni o'rta tashla", "To'pni ilib ol", "Darvozachaga tushir", "To'g'ri mo'ljal ol". **Sakrab o'ynaydigan o'yinlar:** "Mening quvnoq koptogim", "Oq quyoncha o'tiribdi", "Qushchalar uchmoqdalar", "Ariqchadan hatlab o't". **Ochiq joyda mo'ljal olish o'yinlari:** "Qayerda chalinayapti", "Bayroqchani top". **Turli harakat va qo'shiq bilan o'ynaladigan o'yinlar:** bir-biriga halaqit bermasdan yurish va yugurish; ikki oyoqlab joyida sakrash va oldinga siljib sakrash, to'pni olish, ushlab turish, bir joydan ikkinchi joyga olib o'tkazish, joyiga solib qo'yish, dumalatish, irg'itib, emaklash, tortilgan arqoncha tagidan emaklab o'tish, yerda yotgan xodacha ustidan o'tish.

Chiniqtirish va sog'lomlashtirish. Ertalabki badantarbiya. Har kuni ertalab badantarbiya qilish, harakatlarni namunaga muvofiq bajarish. Badantariyani ochiq havoda, yengil kiyimda bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko'magida).

Chiniqtirish. Yozda ochiq havoda iloji boricha ko'proq bo'lish. Kattalar nazorati ostida kichik ochiq suv havzasida (basseyn) cho'milish (gigiena talablariga amal qilgan holda).

Qomatni to'g'ri tutish. Kattalarning nazorati ostida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. To'g'ri qomatni shakllantirish, yassitovonlilikning oldini olishga imkon beradigan mushaklar guruhini shakllantirish.

Harakatlantiruvchi tartib. Har kungi sayrlarda ishtirok etish. Harakatli o'yinlarda o'yinchoqlar va jismoniy mashqlarda sport anjomlari bilan faol ishtirok etishga harakat qilish. Bola harakatlarining shakllanishiga yordam berish, gavdasini tik tutishga o'rgatish. Tarbiyachi tomonidan ko'rsatilayotgan turli harakatlarga bolaning tushunib borishiga va birgalikda harakat qilishga undash kerak. Shu bilan birga bola diqqatini atrofdagilar harakatiga qaratish lozim. Bolalarni turgan joyda sakrashga ikki oyoqni juftlab sakrashga va yengil tushishga o'rgatish hamda tirmashib chiqishga to'p bilan harakat qilishga, dumalatish, uloqtirishga o'rgatish zarur. Bolalarda ertalabki badantariyaga nisbatan qiziqish, ijobiy munosabatlarni uyg'otish o'yinlarda ishtirok etishga o'rgatish kerak, asosiy harakatlarga o'rgatish kerak.

Yurish. To‘p-to‘p bo‘lib [yurishga](#), yo‘nalishni o‘zgartirib yurishga, doira bo‘ylab juft-juft bo‘lib qo‘l ushlashib yurishga, yurishdan yugurishga o‘tishga, yon tomonga yurish, ketma-ket yurishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Yugurish. Tarbiyachining orqasidan yugurish, dumalatib yuborilgan buyumni quvib yetish, ikki chiziq orasidan chiqmay yugurish, 20-40 metr masofaga o‘rtacha tezlikda, 70-80 metrga asta sekin yugurishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Sakrash. Ikki oyoqni juftlab turgan joyda sakrash, balandlikka sakrash hamda 20-30 sm masofaga hatlashga 10-15 sm balandlikdagi predmetdan sakrashga, o‘rgatish nazarda tutiladi.

Dumalatish, irg‘itish, ilib olish. To‘pni bir-biriga qaratib dumalatish, to‘pni ikki qo‘llab oldinga pastdan, ko‘krak oldidan, boshidan oshirib otish, 50-100 sm oraliqdagi to‘pni ilib olishga harakat qilish, shuningdek, to‘p yoki qum xaltachasini 1 m masofaga bir qo‘llab o‘ng yoki chap qo‘l bilan irg‘itish nazarda tutiladi.
Emaklash va tirmashish. 3-4 m masofaga emaklash 30-40 sm to‘siq tagidan o‘tish, arqonli narvoncha, tik devorchadan bola uchun qulay bo‘lgan usulda yuqoriga tirmashib chiqishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Muvozanat saqlash. Bunda to‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yurish, eni 20 sm, uzunligi 2-3 m, ilon izi yo‘lakchadan, doira bo‘ylab tashlab qo‘yilgan arqonchadan qiya taxtachadan yurish yoki emaklash, xalqadan – xalqaga, doiradan-doiraga o‘tishga, shuningdek, 10-15 sm balandlikdagi to‘siqlardan hatlab o‘tishga, balandlikda qo‘llarni yonga qilib turishga, aylanishga, oyoq uchida ko‘tarilishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Nazorat savollari

1. Motorika nima?
2. Sensorikaga ta’rif bering.
3. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning o‘rni deganda nimalar tushuniladi?

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar tarkibiga : sport gimnastikasidan (qo‘l oyoqlarning turli harakatlari, predmet bilan, predmetsiz, sherik bilan va sheriksiz, turgan joyda va harakatda) yengil atletikadan, sport o‘yinlaridan, akrobatikadan olingan mashqlar bo‘lishi mumkin. Bular sportchiga turli yo‘nalishda ta’sir ko‘rsatuvchi, jismoniy sifatlar majmuasining rivojiga yordam beruvchi, shuningdek, turli malaka va ko‘nikmalarni shakllantiruvchi harakatlardir. Ular

qatoriga quyidagilar kiradi: 1.O‘z sport turiga hos bo‘lgan, lekin undan organism faoliyati rejimi, harakatlarni bajarish yo‘llari hamda sharoitlari bila farq qiluvchi mashqlar. Masalan: suzuvchida-musobaqa usulini va musobaqa rejimini qo‘llanmagan holda suzish, sakrovchida har xil yo‘llar bilan bajariladigan sakrashlar.

2.Boshqa sport turlariga xos mashqlar. Umumtayyorlovchi mashqlar doirasi ancha keng va xilma-xil. Ularni tanlashda ushbu mashqlar bolaning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashiga ahamiyat berish lozim.

Qo‘l muskullari uchun. Qo‘llarni yuqoriga va yonga uzatish. Bukish va cho‘zish, qo‘llarni orqaga yashirish, chapak chalish bosh ustida chapak chalish (predmetlar bilan).

Oyoqlar uchun. Turgan joyida yurish, oldinga, orqaga yon tomonga qadam tashlash, bir oyoqda turgan holda ikkinchi oyoqni bukish va yozish, o‘tirib turish, oyoq uchida ko‘tarilish tovon bilan turish. Oyoq barmoqlarini qimirlatish, yotgan holda oyoqlarni velosiped qildirish.

Gavda mashqlari. O‘ng va chapga burilish, oldinga va yon tomonda engashish, tizzalab o‘tirish, tovonda o‘tirish va turish, qorin bilan yotgan holda qo‘llarni uzatish va oyoqlarni ko‘tarish yon boshdan yonboshga ag‘darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Doira bo‘lib saflanish, [ketma-ket saflanish](#), bir-birini ketidan turish.

Chiniqtirish va sog‘lomlashtirish.

Ertalabki badantarbiya. Bolalarni ertalabki badantarbiya vaqtida 4-5 daqiqa davomida o‘yin xarakteridagi mashqlarni bajarishga odatlantirish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachiga taqlid qilib birgalikda harakat qilish ko‘nikmasini o‘stirish, harakatli o‘yinlarda ishtirok etishga hamda o‘yin topshiriqlarini bajarishga o‘rgatib borish nazarda tutiladi.

V BOB. BOLALARNING RIVOJLANISH DARAJASINI VA TAYYORLIGINI ANIQLASH.

Rivojlanishni davrlarga bo'linishi

Rivojlanish deganda 3ta asosiy jarayon tushuniladi:

1) o'sish-hujayralar sonini ko'payishi ko'payishi (suyaklar, o'pka va boshqa a'zolarida) yoki hujayraning kattalashishi (mushak va asab to'qimalarda), ya'ni miqdoriy jarayon;

2) a'zo va to'qimalarning differentsitsiyasi (farqlanishi);

3) shakilga kirishi, ya'ni sifat o'zgarishlari.

Ushbu jarayonlar o'zaro chambarchas bog'langan. Masalan, bo'yni tez o'sishi shaklga kirish, to'qimalarini differentsiatsiyasi, ikkilamchi jinsiy belgilarni rivojlanish jarayonlari sekinlashtiradi, jinsiy yetilish jarayonlari kuchli bo'lsa, tana uzunligining o'sishi, mushak massasining ortishi sekinlashadi.

Hayot siklining barchasi (odam tug'ilgandan keyin) alohida yosh davrlariga, ya'ni har bir organizmning o'ziga xos – funksional, biokimyoviy, morfologik va psixologik xususiyatlari bilan xarakterlanadigan vaqt oraliqlariga bo'linadi.

Yoshni davrlarga ajratish belgilar kompleksi: gavda va alohida a'zolarining katta – kichikligi, ularning vazni, skeletini suyaklashishi (suyak yoshi), tishlarni chiqishi (tish yoshi), ichki sekretiya bezlarining rivojlanishi, jinsiy yetilish davri (jinsiy rivojlanish ballari), mushak kuchining rivojlanishi va h.k. ga asoslanadi.

Organizmdagi miqdoriy va sifatiy o'zgarishlarni hisobga olgan holda quyidagi yoshga oid davrlar farqlanadi;

1. 1-10 kunlik – chaqaloqlik davri;

2. 10 kunlik- 1 yoshgacha –go'daklik davri;

3. 1-3 yosh – erta bolalik davri yoki maktabgacha bo'lgan davr ;

4. 4-7 yosh – birinchi bolalik davr;

5. 8-12 yoshli o'g'il bolalar va 12-15 yoshli qiz bolalar o'smirlik;

6. O'smirlik davri 13-16 yoshgacha (o'g'il bolalar); 12- 15 yoshgacha (qizlarda);

7. Balogʻatga yetish davri – 17-21 yosh (oʻgʻil bolalar); 16-20 yosh (qizlarda);
8. Yetilgan davr: I bosqich – 22-35 yosh (erkaklarda); 21-35 yosh (ayollarda);
II bosqich – 36-60 yosh (erkaklarda); 36-55 yosh (ayollarda).
9. Keksalik davri – 61-74 yosh (erkaklarda); 56-74 yosh (ayollarda).
10. Qarilik davri – 75-90 (erkak va ayollarda);
11. Uzoq yashovchilar – 90 yosh (erkak va ayollar).

Maktab taʼlimi boʻlganligi sababli maktabgacha yosh – 6-7 yoshgacha, kichik maktab yoshi (9-10 yoshgacha), oʻrta (13-14 yoshgacha) va katta maktab yoshi (16-17 yoshgacha, maaktabdagi taʼlim 11 yilga uzaytirilganligi munosabati bilan – 18-19 yoshgacha) ajratiladi.

Jinsiy yetilish davri (oʻtish yoki pubertat davr(yunon. Pubertis – pat chiqarish) prepubertat davr (11-13 yosh), pubertatning 1- fazasi (13-15 yoshli oʻgʻil bolalar va 11-13 yoshli qiz bolalar), pubertatning 2- fazasi (15-17 yoshli oʻgʻil bolalar va (13-15 yoshli qiz bolalar)ga ajratiladi. Mazkur davrda organizmda ahamiyatli darajada gormonal qayta tuzilish roʻy beradi, ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanadi, shartli reflex asosidagi faoliyat, harakat koʻnikmalari sezilarli darajada yomonlashadi, yuklamalarda vegetativ oʻzgarishlar koʻpayadi, toliqish kuchayadi, nutq qiyinlashadi, emotsional reaksiyalar va xulq muvozanati buziladi. Boʻyning pubertat birdan oʻsihi – qiz bolalarada 13 yosh atrofida, oʻgʻil bolalarda – 14 yosh atrofida koʻzga koʻrinadi.

Yoshga oid rivojlanishning asosiy qonuniyatlari davrlarga boʻlinishi va geteroxronik hisoblanadi (yunon.: geteros – boshqa, xronos – vaqt), yaʼni oʻsish va rivojlanishning bir maromda va bir xil vaqtda roʻy bermasligidir. Ontogenez davrida alohida funksiyalar va aʼzolar shakllanadigan, ularni oʻsishi tezlashadigan yoki sekinlashadigan maʼlum bir davrlar kuzatiladi. Turli funksiyalarning rivojlanishi tezlashgan davrlar bir-biriga toʻgʻri kelmaydi. Boʻyning eng jadal oʻsishi hayotning birinchi yilida va jinsiy davriga - oʻrtacha, qiz bolalarda 12-13 yoshda, oʻgʻil bolalarda 14-15 yoshga toʻgʻri keladi. Nutq 2-3 yoshgacha, harakatlarni nutq orqali boshqarish esa 4-5 yoshdan rivojlanadi. 6-7 yoshdan boshlab, sut tishlari tushib, doimiy tishlari chiqadi. Gavdaning asosiy holatlari 1 yoshgacha oʻzlashtiradi, harakatlarning asosiy fondigaa esa 3 yoshgacha asos solinadi. 6-12 yoshda organizmda immun toʻqima eng koʻp rivojlanadi. 8

yoshgacha qadam uzayadi, 8-9 yoshda yurish va yugurish sur'atlari o'sadi. 14 yoshdan keyin tana va yurak og'irligi sezilarli darajada ortadi.

Miyaning rivojlanish davrlari katta yarim sharlar po'stlog'ining birlamchi (proeksion) maydonlarining ertaroq yetilishi (tug'ilgunga qadar va tug'ilgandan keyin birinchi yillari), so'ngra – ikkilamchi maydonlar (axborotni tanib olish va anglash zonalari) va ancha keyinroq assotsiativ uchlamchi maydonlarning (afferent sintez, bashorat qilish va axloq dasturini shakllantirish zonasi) yetilishda namoyon bo'ladi. Anotomik jihatdan (qalinligi va egallangan maydoni bo'yicha) uchlamchi maydonlar 7-8

Jismoniy rivojlanish va tayanch – harakat tizimi

Hayotining birinchi yilida bola tanasining mutanosibligi kattalarnikidan boshning uzun bo'lishi va oyoq-qo'llarning katta bo'lishi bilan farq qiladi.

Hayotining birinchi yili davomida va 6 yoshda tana uzunligi sezilarli darajada o'sadi. Birinchi ikki yil turish va yurishni ta'minlaydigan mushaklar kuchli o'sadi. 2 yoshdan 4 yoshgacha eng uzun va eng katta dumba mushaklari, 7-12-yoshda – boldirning ikki boshli mushagi ko'proq o'sadi. Bunda paylarning uzunligi "qorinchadagi" mushakning asosiy massasining uzunligiga qaraganda sezilarli darajada uzayadi. Oyoq kafti qizlarda 7 yoshdan keyin, o'g'il bolalarda esa 9 yoshdan keyin jadal o'sadi. 5-7 yoshdan boshlab 10-11 yoshgacha oyoq-qo'llarning uzunligi tananing o'sish tezligidan o'zib ketib, tezda uzayadi. Tana og'irligining o'sishi tana uzunligining uzayish tezligidan ortda qoladi.

Bolalarning suyak va skelet mushaklarida organik moddalar va suv ko'p bo'ladi, lekib mineral moddalar kam. Egiluvchan suyaklar qadni to'g'ri tutganda va yuk bir tekis berilmaganda oson egiladi. Mushak-pay apparatining yengil cho'ziluvchanligi bolaning yaxshi ifodalanadigan egiluvchanligini ta'minlaydi, lekin suyaklarning joylashishini me'yorida saqlab turish uchun mustahkam "mushak korseti"ni yarata olmaydi. Natijada skelet deformatsiyalanishi, tan avaqo'l-oyoqlar assimetriyasi, yassi oyoqlik rivojlanishi mumkin. Bu bolaning gavdasini to'g'ri tutish va avaq jismoniy yuklamalardan to'g'ri foydalanishga alohida e'tibor berishni talab etadi.

Bolaning mushak tolalari ingichka va kuchsiz, ularning qo'zg'aluvchanligi kattalarnikiga qaraganda ancha kam. Ular 30-35 yoshgacha qalinlashadi, 20-25 yoshgacha esa uzayadi. Mushak tolalarining jadal o'sishi bila skelet mushaklarining maydoni birligiga yadro massasi nisbiy kamayadi.-yangi

tugʻilganlarga qaraganda, ularning ogʻirligi 6 yoshga kelib 4-5 marta, 10-14 yoshga kelib 6 marta kamayadi.

Mushakning innervatsiyalovchi apparati qayta quriladi. Maktabgacha va kichik maktab yoshidagi yoshda mushak, boʻgʻim va pay retseptorlari elementlarining kattaligi va differensiyasi koʻpayadi, 6 yoshga kelib mukammallashadi. Mazkur yosh davri davomida skelet mushaklaridagi mushak duklari joylashishining qayta taqsimlanishi-chaqaloqlarda mushaklardagi ularning teng taqsimlanishidan mushaklarning oxirgi sohalarida duklarning jamlanishigacha roʻy beradi, bu yerda ular anchagina choʻziladilar va mos ravishda, miyani mushakning harakatlari haqida aniqroq habardor qiladilar. 11-12 yoshgacha asab-mushak sinapslari motor komandalar oʻtkazilishini yaxshilab borib, yetiladi.

Bolalarning mushak massasi katta boʻlmaydi. U yangi tugʻilgan chaqaloqlarda tana vaznidan 20%, 15 yoshli oʻsmirlarda-32% ni tashkil etadi, mashq qilmagan katta yoshlilarda esa bu koʻrsatkichlar taxminan 44%, sportchilarda esa 50% atrofida boʻladi. Hayotining birinchi yillari (9-10 yoshgacha) bukuvchi mushaklarning tonusi yoyuvchi mushaklarning tonusidan ortiq boʻladi. Bolalar uzoq vaqt tik tura olmaydilar, oʻtirganlarida qadlarini gʻoz tuta olmaydilar. Oyoq-qoʻllarning mushaklari (ayniqsa panjaarning mayda mushaklari) tananing mushaklariga nisbatan ancha kuchsiz. Qorin mushagining mushak-bogʻlam apparatining yetarli rivojlanmaganligi qorinni osilishi va ogʻir yuk koʻtarganda churra paydo boʻlishiga olib kelishi mumkin. Oʻgʻil bolalar mushagining kuchi maktabgacha va kichik maktab yoshida qiz bolalar mushagininh kuchiga teng boʻladi. Mushakning absolyut kuchi 4-5 yoshda koʻtarilishiga qaramay, nisbiy kuch deyarli oʻzgarmaydi, chunki bola tanasining ogʻirligi ham oʻsadi. 6-7 yoshga kelibgina, kuch tana ogʻirligidan koʻproq oʻsadi va mushakning nisbiy kuchi ortib boradi. Bunda bolalarning sakrovchanligi va tezkor-kuch imkoniyatlari kuchayadi. Bolaning tugʻilish vaqtiga kelib, mushakning barcha tolalari sekin tolaga aylanadi. Biroq, ontogenez davomida rivojlanishdan 14-15 yoshda toʻxtaydigan tez tolalar rivojlanadi.

Bolalarning jismoniy tayyorligi.

Barcha bolalarning salomatlik holatining asosiy koʻrsatkichlaridan biri ularning jismoniy rivojlanishi hisoblanadi. Ushbu atama odatda yosh organizmning morfologik va funktsional xususiyatlarining jamlanganligi bilan tushuniladi, ular birgalikda uning kamolot jarayonini aks ettiradi. Bolalarning, shuningdek oʻsmirlarning jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlariga bevosita taʼsir etishi turli

kasalliklarga, xususan endokrin kasalliklar (akromegali, gigantizm), surunkali kasalliklar bilan harakterlanadi.



Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun qanday ko'rsatkichlar ishlatiladi? Jismoniy rivojlanishni tavsiflash uchun odatda somatoskopik, fizyometrik va antropometrik belgilar ishlatiladi. Bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini baholash uchun ishlatiladigan asosiy **somatoskopik belgilarga** quyidagilar kiradi: mushaklarning holati, jinsiy rivojlanish darajasi .

Antropometrik belgilar guruhi bolalarning balandligi, tana og'irligi, shuningdek, ko'krak qafasi, toraks. Jismoniy rivojlanish darajasini belgilash uchun esa, **fizyometrik parametrlar** orasida o'pkaning hayotiy qobiliyatini, mushaklarning kuchi va qon bosimini hisobga olish kerak. Jismoniy rivojlanish parametrlarini qanday baholaysiz? Bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini, xususan, erta yoshdagi bolalarni baholash uchun balandlik, vazn, ko'krak hajmi, bosh atrofi kabi parametrlarni hisobga olish kerak.

Nazorat savollari

1. Bolalarning jismoniy rivojlanishi deganda nimani tushunasiz?
2. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda nimalarga e'tibor berish lozim.
3. Bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun qanday ko'rsatkichlar ishlatiladi?
4. Jismoniy tarbiyaning metodlari deganda nimani tushunasiz?
5. Umumiy va maxsus tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
6. Jismoniy mashqlarning mazmuni va xususiyatlari nimalardan iborat?

Bolalarning psixofizik fazilatlarini rivojlantirish.

“Farzandimiz to‘g‘ri rivojlanyaptimi?” Bu savol deyarli har bir ota-onani tashvishga solmoqda. Bolani ilk marotaba qo‘lga olgan oilalarda bu ayniqsa tashvish tug‘diradi. Bu tabiiy tashvish va faqat turli yoshdagi chaqaloq “nima qilishi” kerakligini bilish bilan shug‘ullanish mumkin. Bolaning psixomotor rivojlanishi deganda nima tushuniladi?

Psixomotor rivojlanish – bu bolaning yoshi, tug‘ma va irsiy fazilatlariga qarab intellektual va harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, shu tufayli bola tashqi muhit bilan o‘zaro aloqada bo‘ladi. Bola tanasining rivojlanishi morfologik, funktsional va biokimyoviy o‘zgarishlar bilan kechadigan murakkab uzluksiz jarayon bo‘lib, u turli bosqichlarda aniq ketma-ketlik va siklikka ega. Bundan tashqari, bola tanasining rivojlanishi bosqichma-bosqich davom etadi; bundan tashqari, har bir keyingi yosh bosqichi avvalgisining yakuniy shakllanishi paytida yuz beradi. Kichkintoyning rivojlanishi ikki tarkibiy qismdan iborat: ular bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan aqliy va jismoniy rivojlanish; ulardan birining kechikishi boshqasining kechikishiga olib kelishi mumkin. Plastisitet bola organizmiga xosdir, shu tufayli u har qanday sharoit (tashqi yoki ichki) ta’sirida o‘zgarishi va to‘plangan tajribani o‘zlashtirish qobiliyatini oladi. Ushbu noyob xususiyat tufayli aqliy yoki jismoniy funktsiyalar yo‘q bo‘lganda yoki kam rivojlangan taqdirda ularni qoplash yoki tiklash mumkin.

Bolaning rivojlanishining yoshga bog‘liq xususiyatlarini bilish tarbiyachilar va ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini to‘g‘ri amalga oshirishga yordam beradi: ularning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilish, mashqlarni tanlash, o‘yinlar va albatta, bolaning rivojlanish bosqichlari

haqidagi bilim, rivojlanishdagi eng kichik og‘ishlarni o‘z vaqtida sezishimizga imkon beradi va bolani rivojlanishida qo‘pol qonunbuzarliklar shakllanishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun iloji boricha tuzatish ishlarini boshlashga imkon beradi.

2. Bola rivojlanishining asosiy bosqichlari qaysi va u hayotining turli davrlarida nimalar qila olishi kerak?

- neonatal davr (hayotning birinchi 28 kuni)
- go‘daklik davri (29 kundan 1 yoshgacha)
- maktabgacha yosh (1 yoshdan 3 yoshgacha)
- maktabgacha yosh (3 yoshdan 6 yoshgacha)
- kichik maktab davri (7 yoshdan 11 yoshgacha)
- katta maktab davri (12 yoshdan 18 yoshgacha)

Shaxsiy yosh davrlarining chegaralari keskin emas, ular bir-biriga o‘tadi. Hozirgi davrda bolalar rivojlanishining xususiyatlaridan biri bu tezlashish – rivojlanishning tezlashishi, ma’lum yosh guruhlarida og‘irlik va balandlik, balog‘at yoshining erta boshlanishi. Har bir yosh davri o‘ziga xos xususiyatlarga ega va hozirgi paytda nimalarga e’tibor berish muhimligini bilishingiz kerak. Shu bilan bir qatorda asosiy ko‘nikmalarni shakllantirish vaqti bilan tanishib chiqib, siz bolaning rivojlanish darajasini aniqlab olishingiz va agar kerak bo‘lsa, darhol mutaxassisdan yordam so‘rashingiz mumkin. Bola rivojlanishining birinchi va juda muhim bosqichi hayotning birinchi yilida sodir bo‘ladi. Ayni paytda, bola har kuni tom ma’noda yangi narsa qilganda va diqqatli ona bunga e’tibor bera oladigan bo‘lsa, juda jadal rivojlanish qayd etiladi.

Biz bola rivojlanishining eng muhim bosqichlariga e’tibor qaratamiz:

2-4 oylikda bola boshini yaxshilab ushlab turishi kerak, agar u buni 4 oygacha bajarmasa, u holda mutaxassis bilan maslahatlashib, markaziy asab tizimining jiddiy patologiyasini istisno qilish kerak. Shu bilan birga, bola onasini va boshqa oila a’zolarini taniy boshlaydi, ularga kulish yoki qichqiriq bilan munosabatda bo‘ladi;

4-5 oygacha – bola qorin bo‘shlig‘idan orqasiga o‘girilishni, yurishni boshlaydi, ob’ektni qo‘llari bilan his qiladi, qo‘liga solingan shitirlash va boshqa o‘yinchoqlarni qisqa oladi;

7-8 oygacha – o‘z-o‘zidan o‘tirish, palma tutqichi bilan o‘yinchoqlar olish, babbling kabi jarayonlar rivojlanadi;

9 oyga – to‘rt oyoq bilan emaklash; Bu vertikalizatsiyaga tayyorgarlikning juda muhim davri hisoblanadi, ya’ni emaklash jarayonida orqa, dumba, yuqori va pastki ekstremitalarning barcha mushaklari kuchayadi, qadam hosil bo‘ladi. Va bu bosqich butunlay yuruvchilar bilan almashtirilsa, bu juda yomon.

10 oyga qadar – o‘rnidan tura oladi, bola bosh barmog‘ining qarama-qarshiligi bilan qaychi ushlaydi, aniq shaklida faol suhbatlashadi;

1 yoshga qadar – piyoda yurish, 8-10 ta oddiy so‘zlarni talaffuz qilish, oddiy ko‘rsatmalarga amal qilish, xayrlashish, boshini silkitib minnatdorchilik bildirish va hokazolarni bajaradi. Bu vaqtda bola umumiy stolga qo‘shila boshlaydi.

2 yoshga kelib, bola zinadan ko‘tarilayotganda qo‘shimcha qadamni ishlatadi, hamda 200 ga yaqin so‘zlarni gapiradi, chizmalar chizadi, aytadiganlaridan ko‘proq narsani tushunadi, oddiy topshiriqlarni bajaradi;

3 yoshga kelib – zinadan zinapoyalarga ko‘tarilib, aylana chizishga qodir, 4-6 so‘zdan iborat gaplarda gapira oladi

4 yoshga kelib – buyruq bo‘yicha harakatlarini cheklash, syujetli rasm chizish, ko‘plab savollar berish, o‘zlari va o‘yinchoqlar bilan suhbatlashish kabi xarakterlar kuzatiladi.

5 yoshga kelib – yurish paytida qollar va oyoqlarning harakatlarini yaxshi muvofiqlashtira olishadi, ular sakrab turuvchi to‘pni ushlab olishadi, so‘z boyligi tez sur’atlar bilan o‘sib bormoqda, ular to‘liq grammatik gap tuzishi, tanish so‘zlarning ma’nosini tushuntirishi mumkin. Ular musiqa tinglash, o‘qish va kattalar uchun hikoyalarni yoqtirishadi.

6 yoshga kelib, bola oyoqlarini almashtirib, o‘rnida sakray oladi, osonlikcha turli xil shakllarni kesib, qaychi ishlatadi, jumboqlarni to‘playdi. U jumlar bilan gapiradi, nima bo‘layotganini aytib bera oladi, o‘qishni, yozishni o‘rganadi. Murakkab ko‘rsatmalarni bajaradi.

Bolani necha yoshdan boshlab tarbiyalashni boshlash kerak? Ko‘pchilik bolani erkalatish, hamma narsaga ko‘ndirish kerak, deb hisoblaydi, chunki hayot bu qiyin narsa va hech bo‘lmaganda bolalik quvnoq va “muammosiz” bo‘lsin. Ammo haqiqatan ham shundaymi?

Bugungi kunga qadar bola hayotining birinchi oylaridan boshlab o‘qitish zarurligi ko‘plab ilmiy ma‘lumotlar bilan tasdiqlangan. Bolaga tinch va bir tekis muomala qilish kerak. Ota-onalarning kayfiyati bolalarga osonlikcha yetkaziladi. Bolaning otasi yoki onasi tomonidan baland, g‘azablangan qichqirig‘i uni tezda hayajonlantiradi – ko‘z yoshlari paydo bo‘ladi, chaqaloq injiq bo‘lishni boshlaydi. Kiyinish, yuvinish yoki yotish paytida bolani «silkitib» yuboradigan keskin harakatlar uning kattalarning ko‘rsatmalarini bajarishdan bosh tortishiga olib keladi. Shuning uchun ota-onalar har qanday vaziyatda ham bolaga nisbatan bir tekis va xotirjam munosabatda bo‘lishlari, «hissiy buzilishlar», asabiy ohang va boshqalarga e‘tiborli bo‘lishlari kerak.

Ta’limning birligi. Ota va ona, buvi va boshqalar bolaga yondashishda, muayyan talablarni taqdim etishda to‘liq izchillikka ega bo‘lishi kerak. Agar ona “soatga teginish” ni taqiqlasa, dadasi “uni ol, o‘yna, o‘g‘lim!” – deb ruxsat bergan bo‘lsa, unda bu holda bola hech qachon “mumkin” yoki “yo‘q” kabi muhim kontsepsiya haqida aniq tasavvur hosil qilmaydi. Qaynona va kelinlar ko‘pincha bolalarni tarbiyalash borasida kelishmovchiliklarga duch kelishadi. Ota-onalar bu hazil bilan “yo‘q” ni “mumkin” ga almashtirish nimaga olib kelishini yaxshi bilishlari kerak. Bu bola xarakteridagi o‘jarlik, negativizm, asabiylashish kabi xususiyatlarni shakllantiradi. Ta’lim jarayonida juda zarur bo‘lgan yana bitta “sehrli” so‘z bor – “kerak”. Bolaning “majburiy” so‘ziga to‘g‘ri, adekvat munosabati, ota-onalar ushbu yoshda bolani ularning iltimoslari yoki talablarini bajarishga o‘rgatsalargina rivojlanadi. Shu bilan birga, sizning so‘rovingiz asosli bo‘lishi va bolaning xohishi yoki ehtiyojiga to‘g‘ri kelishi juda muhimdir. Masalan, siz aytasiz: “biz uxlashimiz kerak” – bolani unga ajratilgan vaqtda yotqizayotganda yoki yurish vaqti kelganida “sayr qilaylik”. Ushbu shartdan tashqari, bolaning “kerak” so‘ziga zaruriy munosabatini rivojlantirish uchun kattalarning unga qo‘ygan talablari bajarilishi kerak. Ota-onalarning jimgina o‘tirish yoki nimanidir uzoq kutish kabi talablari yosh bolalar uchun chidab bo‘lmasdek tuyuladi (1-3 yosh). Bu yoshdagi bola hali harakatsiz holatda bo‘lishi mumkin emas. “Kutish”, “o‘tirish” va hokazolarni bosqichma-bosqich amalga oshirish kerak. U uch yoshdan keyin katta yoshda shakllanadi.

Mustaqillikning rivojlanishi.

Agar bola uning e'tiborini tortgan, uni qiziqtirgan narsaga (masalan, o'yinchoq) murojaat qilsa va nihoyat bu ob'ektni o'zi, kattalarning yordamisiz oladigan bo'lsa, u quvonadi, o'zining mustaqil harakatlaridan mamnuniyat his qiladi. Bolaning bunday xatti-harakatlarini rag'batlantirish kerak ("mana bu yaxshi odam uni o'zi olgan"), bu uning mustaqillikka bo'lgan intilishini yanada kuchaytiradi. Xuddi shunday vaziyatda bo'lgan bola ham "men qila olmayman", «har qanday yo'l bilan» signal beradi va kattalardan "ber-ber-ber" deb yordam so'raydi va shunga qaramay, uni qutqarishga shoshilmang, balki uni so'zlar bilan mustaqil harakat qilishga, undashga harakat qiling. "Siz allaqachon katta odamsiz, o'zingiz bilib oling, sinab ko'ring" deya. Agar bola o'zi yeyishni xohlasa, unga ovqatni tayyorlashga ruxsat berish kerak, lekin faqat kosani to'kib tashlasa yoki ag'darib yuborsa, zarar yetmasligi uchun ovqat iliq holatda bo'lishi kerak. Undan bu imkoniyatni tortib olsak ushbu yondashuv bolani mustaqillikdan mahrum qiladi. Ko'pgina bolalar onasidan xamir berishni so'rashadi, ular rulon va haykaltaroshlik qilishni xohlashadi. Bir parcha xamirni berish va unga xamir uchun taxta yoki gilamchani berish kerak, chunki xamir bola uchun plastilinga o'xshaydi, bu nafaqat uning qo'lda mahoratini, mustaqilligini rivojlantiradi, balki bolani ozoda bo'lishga o'rgatadi. Keyin siz bolani umumiy oilaviy ishlarga jalb qilishingiz mumkin. Siz butun oila bilan yig'ilib, bahorgi tozalashni amalga oshirishingiz mumkin. Bolaga, albatta, unga kuchli charchoq hissi tug'dirmasligi uchun oddiy vazifalar topshirilishi kerak. Vaqt o'tishi bilan bolalar ota-onalariga yordam berish to'g'ri ish ekanligiga odatlanib qolishdi. O'sib ulg'aygan sayin, bolalar oilaning asosiy yordamchisiga aylanadi yoki ular deyarli barcha uy ishlarini o'z zimmlariga olishlari mumkin. To'g'ri tarbiyaga ega oilalarda bu har doim sodir bo'ladi. Agar qizi ulg'aygan bo'lsa, u idish-tovoq, kir yuvish va tozalash bilan shug'ullanadi. Onam, o'z navbatida, u bilan faxrlanishi kerak. Bolalarni uy ishlariga odatlantirish orqali ota-onalar shu bilan ularga bebaho hayotiy tajribani taqdim etadilar. Kelajakda bolalar o'sib ulg'ayishadi va oila qurishadi. Endi ularning o'z oilalari bor, ular o'z navbatida o'z farzandlariga hamma narsani o'rgatadilar.

Siz namuna bo'la olasizmi? Odatda 2-3 yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishga moyil: o'yinda bolalar onaning, otaning, buvisining, shifokorning va boshqalarning harakatlarini tasvirlashadi. "kechki ovqatni pishiring, kitoblarni o'qing..." Bolaning taqlid harakatlari ijobiy qoidalarga rioya qilishdan iboratligini ko'rish juda yoqimli. U buni ularning xatti-harakatlarida ko'rdi va keyin salbiyni takrorladi. Bolaning taqlid qilish qobiliyati to'g'ri tarbiya uchun juda foydalidir, chunki uning asosida zarur ko'nikmalar va odatlarni

tayyorlash paydo bo‘ladi. Kattalarning harakatlariga taqlid qilib, bola ko‘p narsalarni o‘rganadi: ehtiyotkorlik bilan ovqatlanish, kiyimlarini buklash, oyoq kiyimlarini qo‘yish, o‘yinchoqlar yig‘ish va kelajakda bolalar ko‘plab gigiyena ko‘nikmalariga, madaniy xulq-atvorga ega bo‘lishadi, oqsoqollarining o‘xshash harakatlariga qarashadi. Ota-onalar har doim ularning xatti-harakatlarini bolalarning hushyor ko‘zlari diqqat bilan kuzatib borishini va shunga mos ravishda o‘zini tutishini doimo yodda tutishlari kerak.

3 yoshgacha bo‘lgan bolalarni tarbiyalashda eng ko‘p uchraydigan xatolar qanday? Ular orasida tez-tez, g‘ayritabiiy taqiqlar, “o‘rnatishni buzish”, kun tartibida barqarorlikning yo‘qligi kiradi. Nega tez-tez taqiqlar zararli? Har qanday “yo‘q” bolaning tormozlanishiga olib keladi. Uning asab tizimining yoshga bog‘liq xususiyatlari shuki, ular uzoq muddatli harakatsizlikni ta‘minlay olmaydilar. Bu chaqaloqning asab tizimining haddan tashqari charchashiga va susayishiga olib keladi: u hayajonlanadi, qichqiradi, yig‘laydi, oyoqlarini bosadi, erga yiqiladi va hokazo. Bolaga biron bir narsani qilishni taqiqlashda siz “qilmang”, “tegmang”, “tortmang” va hokazolarni aytasiz, ya‘ni “bo‘lmang” salbiy zarrachasi bo‘lgan turli xil so‘zlar. Ammo bolalar kattalar nutqini tushunishni endigina o‘rgandi – u har doim ham bu qisqa zarrachani «yo‘q» deb tutmaydi va ko‘pincha «bajarish», “teginish”, “tortish” va boshqalarni eshitadi. Agar siz bolaga hamma narsaga ruxsat bergan bo‘lsangiz yoki aksincha, taqiqlagan bo‘lsangiz, siz yanglishasiz. Bola albatta “mumkin” va “yo‘q” o‘rtasidagi aniq chegarani bilishi kerak. Ammo bu yoshda taqiqlar oz bo‘lishi kerak. Bola bedor bo‘lgan joyni shunday tashkil qilish maqsadga muvofiq, uning muhitida taqiqlanganidan ko‘ra iloji boricha ko‘proq narsa mavjud. “O‘rnatish ishlamay qoldi”. Quyidagi holatni tasavvur qiling: qiz qo‘g‘irchoq bilan adyolga o‘ralgan holda diqqat bilan o‘ynaydi. Va onada vaqt yo‘q, u shoshilib, qizidan darhol kiyinishni boshlashini talab qilmoqda. Bolaning konsentratsiyalangan faoliyatining aynan shu keskin buzilishi “to‘siq” dir. Bola o‘yin tomonidan to‘liq ushlanib qoladi (“o‘rnatilgan”). To‘satdan o‘yin onaning zudlik bilan talab qilishi bilan to‘satdan buziladi. Bunday holda, bolaning noroziligi va qarshiligi, uning yig‘lashi tushunarli – axir, bularning barchasi boshqa harakatga o‘tishning iloji yo‘qligi bilan bogliq. Agar “munosabat buzilishi” bilan bunday noto‘g‘ri texnikalar tez-tez ishlatilsa, unda bola kattalarning takliflari va talablariga salbiy munosabatda boladi. Bolaning kun rejimini keskin va tez-tez o‘zgartirish mumkin emas.

Odatda uning yashash sharoitlari nisbatan doimiy (atrof-muhit, uy muhiti va boshqalar). Kundalik hayotning asosiy tarkibiy qismlari: uyqu, bedorlik va ovqatlanish, deyarli har doim bir xil ketma-ketlikda o‘zgarib turadi. Shu bilan

birga, bolada uning hayoti uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan ma'lum barqaror odatlar o'rnatiladi.

Agar kunning voqealari ketma-ketligi to'satdan buzilgan bo'lsa (mehmonlarning kelishi, ovqatlanish yoki uxlash vaqtining o'zgarishi, mamlakatga ketish va boshqalar), unda, qoida tariqasida, bolaning xatti-harakati o'zgaradi: o'jarlik, yig'lash, injiqlik, pasayish tuyadi, uyqu buzilishi paydo bo'ladi.

Agar siz atrofni o'zgartirishingiz kerak bo'lsa (harakatlanish, maktabgacha ta'lim muassasasiga kirish va hk), bolaning odatlarini keskin o'zgartirmaslikka harakat qiling. Bolani qo'rqitish, uni aldash yoki jismoniy jazoni qo'llash qat'iyan man etiladi.

Ba'zan onaning qanday qilib bolani shoshayotgani, “tezda ovqatlaning, aks holda men uni dadangga beraman” deganini eshitishingiz mumkin. Bunday bema'ni so'zlar bolaning xarakterida ochko'zlikni shakllantirishi mumkin. Hech qanday holatda shifokorlar, ukollar bilan ularni qo'rqitmasligi kerak. Siz uni tez-tez ayblashingiz mumkin emas: “qanday ahmoqsan”, “qanchalar qaysarsan”, “sen qanday ish qilishni bilmaysan” va hokazo. Bola kasal bo'lib, davolanishga muhtoj bo'lsa, bola qarshilik ko'rsatadi qo'rqitish bo'lmaganidan ancha kuchliroq.

Bola o'zini yomon tutadi: Ko'pgina ota-onalar adashib, go'dakka nisbatan qanday muomala qilishni bilishmaydi. Ehtimol, ko'p odamlar foydalanadigan eng keng tarqalgan texnika – bu chalg'itish usuli. Bola qanchalik kichik bo'lsa, uning e'tiborini yig'lashga sabab bo'lgan sabablardan chalg'itish osonroq bo'ladi. Bu chaqaloqni tinchlantirishga yordam beradi, ammo bu to'g'ri xatti-harakatlarni tarbiyalamaydi. Shuning uchun, katta yoshda, chalg'itadigan usulni ishontirish, tushuntirish yoki to'g'ridan-to'g'ri o'qitish bilan almashtirish yaxshiroqdir.

Bolani nima uchun va qanday qilib jazolash kerak? Bu yerda bitta javob bo'lishi mumkin emas. Ushbu muammoni har bir aniq vaziyatda hal qilishda ota-onalarga yordam berish kerak, ularning farzandiga bo'lgan muhabbatlari, undagi xarakterning eng yaxshi fazilatlarini tarbiyalash istagi, kelajakda uni xatolardan himoya qilish, javobni taklif qilish kerak. Agar kattalar bolaga yetarlicha e'tibor berishsa va uni erkalatishsa, “oddiy erkalash bilan qattiq qarash” yetarlicha bo'lishi mumkin. Bola bilan suhbatlashish yoki o'ynashdan bosh tortish, uning noto'g'ri xatti-harakatlari uchun hukm bo'lishi mumkin. Jazo usullari bolaning yomon xulq-atvori tabiati bilan o'zaro bog'liq bo'lishi muhimdir.

Farzandingizni maktabgacha ta'lim muassasasiga borishga qanday tayyorlash kerak?

– bolalar bog'chasiga tashrif buyurish boshlanishidan 1-2 oy oldin, bolani bolalar bog'chasida qabul qilingan rejimga moslashtira boshlang. Bu qanchalik tez bajarilsa, bola uchun shuncha yaxshi bo'ladi. Bu sizga kelajakda bolalar bog'chasi davrida uxlashni, ovqat eyishni va boshqa narsalarni qilishni istamaslik bilan bog'liq ko'plab inijliklardan qochishga imkon beradi. Bundan tashqari, bolalar bog'chasiga borishni boshlaganda, ushbu rejimga nafaqat ish kunlari, balki dam olish kunlari ham rioya qilish kerak.

– siz bolani jo'natmoqchi bo'lgan bolalar muassasasida bolalar nima bilan oziqlanganligini so'rang. Uyda siz shunga o'xshash idishlarni tayyorlashingiz va ularni asta-sekin bolangizning ratsioniga kiritishingiz mumkin. Shuningdek, oziq-ovqatda bolalar bog'chasi rejimiga rioya qilishga harakat qiling.

– farzandlari bog'chaga boradigan ota-onalar duch keladigan eng katta muammolardan biri bu bolaning ota-onasini qo'yib yuborishni va yangi begonalar bilan yolg'iz qolishni istamasligidir. Shuning uchun, agar sizda imkoniyat bo'lsa, ba'zan hech bo'lmaganda qisqa vaqt ichida bolani boshqa qarindoshlariga (dada, buvi, xudojo'y otalar) qoldiring. Asta-sekin chaqaloq o'z-o'zidan hamma narsaga dosh berishga odatlanib qoladi.

-bolangizning boshqa odamlar bilan muloqotini kuchaytiring, masalan, kundalik sayr paytida. Uning yoshidagi bolalar yuradigan o'yin maydonchalarida yurishga harakat qiling. Bu bolaning bog'cha jamoasiga moslashishini osonlashtiradi.

-bolangizga qulay bolalar bog'chasi kiyimlarini sotib oling. Kiyimlarni osongina echib olish va kiyib olish mumkinligiga alohida e'tibor bering. Xuddi shu narsa poyabzalga tegishli.

-bolangizni uydagi yomon odatlardan – so'rg'ichlardan, butilkalardan, harakat kasalliklaridan va boshqalardan ajratishga harakat qiling.

-farzandingizni idishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu oddiy qoidalarga rioya qilish sizga tez va osonlik bilan bolangizni bolalar bog'chasiga o'rgatishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'zingizning farzandingiz o'sib-ulg'ayganligi va endi mustaqil ravishda bog'chadagi ko'p narsalarga dosh berayotgani haqida so'zlashni unutmang. Va keyin bola bolalar bog'chasiga tashrif buyurishni yaxshi ko'radi va siz u uchun xotirjam bo'lasiz.

Yana bir savol tugʻiladi: bola qanday maktabgacha taʼlim muassasasi ommaviy yoki ixtisoslashtirilgan maktabga borishi kerak? Bu shifokorlar, defektologlar, psixologlarni oʻz ichiga olgan MPPK tomonidan qaror qilinadi va maktabgacha taʼlim muassasasining profilini komissiya tanlaydi.

Nazorat savollari

1. Bolalarning psixofizik fazilatlarini rivojlantirish deganda nimani tushunasiz?
2. Psixomotor rivojlanish bu...
3. Taʼlimning birligi tushunchasiga taʼrif bering.

Harakat sifatini aniqlash.

Harakat-borliqning ajralmas xususiyati boʻlgan oʻzgaruvchanlikni (qarang barqarorlik va oʻzgaruvchanlik) ifodalovchi falsafiy kategoriya. Harakat tushunchasi imkoniyatlarning voqelikka aylanishini, roʻy berayotgan hodisalarni, olamning betoʻxtov yangilanib borishini aks ettiradi.

Harakat faoliyatini aniq maqsadga yoʻnaltirib oʻrgatish trenerdan oʻrgatish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar tavsiflarini bilishni talab etadi. Barcha usullar shartli ravishda uch asosiy guruhga boʻlinadi: soʻzdan foydalanish usullari (ogʻzaki), koʻrgazmali tarbiya usullari (koʻrgazmali) va amaliy usullar. Oʻz navbatida, uch guruhning har biri tarkibiga yana bir necha usul kiradi.

OʻRGATISH USULLARI TASNIFI		
1. Bilimlarni oʻzlashtirishga yoʻnaltirilgan usullar	2. Harakat malaka va koʻnikmalarning oʻzlashtirilishiga yoʻnaltirilgan usullar	3. Harakat koʻnikmalarini takomillashtirish va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yoʻnaltirilgan usullar
Soʻzdan foydalanadigan	Koʻrgazmali oʻzlashtirish usullari	Amaliy usullar

usullar			
Hikoya qilish, tasvirlash, suhbat, tushuntirish, tahlil, ko'rsatma, hisoblab chiqish	Ko'rsatish, plakat, kinogramma, video yozuvlar namoyish qilish, ovozli va yorug'lik namoyishi	Qat'iy chegaralangan mashq usuli, qismlarga bo'lib o'rganish, yaxlit o'rganish	Qisman chegaralangan mashq usullari, o'yin, musobaqa usullari

O'rganilayotgan harakatlarning sezgilar asosidagi shakl-shamoyilini yaratishda ko'rgazmali o'zlashtirish usullari qo'llaniladi. Ko'rgazmali usul materialni juda tez, chuqur va mustahkam o'zlashtirishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqishni oshirib, diqqatni faollashtiradi.

Tarixan mavjud bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o'lchovga ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi.

“Jismoniy sifatlar” va “jismoniy tayyorgarlik” atamaları maxsus adabiyotlarda qismlarga bo'lib ko'rsatilgan. Bular insonning harakat imkoniyatlariga xos ayrim jihatlarni aniqlaydi. Jismoniy sifatlar dinamikasiga tatbiqan “rivojlanish” va “tarbiya” atamaları qo'llaniladi. “Rivojlanish” atamasi sifatning sog'lomlashtiruvchi o'zgarishlarini tavsiflaydi. “Tarbiya” esa harakatlantiruvchi sifat ko'rsatkichlarining o'sishiga ta'sir o'tkazishning faolligi va yo'naltirilganligini nazarda tutadi.

Harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullar. Amaliy usullar bolalarning o'z faol harakatlariga asoslangan. Ular shartli ravishda 2 guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman chegaralangan mashqlar usuli. Ular harakat faoliyatini harakatlar shakli, yuklama hajmi, uning oshirib borishi va dam olish bilan navbatlash va boshqalarni qat'iy chegaralangan holda ko'p marotaba

takrorlashga asoslanadi, buning natijasida alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish, zarur harakat faoliyatlarini izchil ravishda shakllantirish imkoniyati paydo bo'ladi.

Harakat ko'nikmalarini takomillashtirish hamda jismoniy qobiliyatlarni yo'naltirib rivojlantirish bilan bog'liq u yoki bu usulning mohiyati yuklamaning har bir o'lchami: shiddati, davomiyligi, mashqlarni takrorlashlar soni, dam olishlar orasidagi muddat va dam olish xususiyatini boshqarish hamda o'lchab berishning tanlangan yo'li bilan muayyan darajada bog'liq bo'ladi.

VI BOB. BOLALARNING ADAPTIV VA REKREATSION JISMONIY TARBIYASI VOSITALARI

Jismoniy mashqlar.

Jismoniy mashqlar - kishining jismoniy taraqqiyot darajasini oshirish uchun maxsus tanlangan harakatlar. Muntazam va izchil bajariladigan jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya amaliyotida tarkib topgan jismoniy mashqlar (odamning mehnat, turmush, harbiy faoliyatidan olingan harakat va amallar asosida — yugurish, sakrash, iring'itish, tosh ko'tarish, suvda suzish va b.) gimnastika, yengil atletika, og'ir atletika, harakatli va sport o'yinlari, sport turizmi va hokazoni keltirib chiqardi. Ilmiy asosda tanlangan jismoniy mashqlar barcha harakat organlarining faoliyatini yaxshilaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar turlari to'g'ri va aniq tasnif qilinishni taqozo etadi. Shunda ulardan ko'zlangan samaraga erishish mumkin.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi hisoblanib, ular yordamida bolalar organizmiga aniq maqsadli ta'sir ko'rsatiladi, shuningdek, ular yordamida o'quv-mashq darslarini samaralitashkil etish hamda o'tkazish uchun sharoit yaratiladi, bu jarayonda sog'lomlashtiruvchi, ta'lim va tarbiyaga oid vazifalar hal etiladi. Sport mashg'ulotlarining yordamchi vositalariga: tabiiy muhitga bog'liq, tibbiy-biologik, ruhiy va moddiy-texnik vositalar kiradi.

Umumtayyorlovchi mashqlar bolalar organizmining har tomonlama funksional rivojlanishiga yordam beradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos bo'lishi va ayni vaqtda u bilan muayyan ziddiyatda bo'lib, har tomonlama, uyg'un jismoniy rivojlanish muammolarinigina hal qilishi mumkin.

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida keyinchalik takomillashish uchun maxsus poydevor yaratuvchi harakat va faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu mashqlar guruhiga sportchining trenajyor va boshqa qurilmalarda ishlash vaqtida tezlik – kuch sifatlarining rivojlanishiga yordam beradigan vositalar kiradi.

Jismoniy mashqlar tasnifi.

Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhim. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasniflar ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlartavsifni tez topishga yordam beradi. Ayniqsa, umumiy tasniflarning asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan tizimi va metodlari yotadi: gimnastika, o'yinlar, sport, turizm. Bu guruhlarning xar bir o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifiy guruhchalarga bo'linadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirishyoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigienik, atletik) gimnastika, sport-akrobatikasi, kasbiy, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika (va amaliy) professional-amaliy, harbiy-amaliy, sport-amaliy, ishlab chiqishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi turlariga bo'linadi. Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud gavdani turli qismlari, ayrim, bo'qimlar va ular faoliyatining turli tomonlari va holatiga talab ta'sir etish (mushaklarning bo'shashga, cho'zilish va boshqalar): jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati: sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish: mashqlarni musiqa jurligida o'tkazish: mashklarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni qal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Xarakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farkli ularok, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy nagruzkalarni taqsimlash qiyin bo'ladi, harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shuqullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshharish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlar namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini qal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustaqkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujetli yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi, va bu bolalarning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy xis-tuyqular uyqotadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'yin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etiladigan xatti-harakatni yuzaga keltiradi, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli

intizom va boshqalarni) tarbiyalashga harakat usullarini tanlashda mustaqillik ko'rsatishlari, sabotlilik ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. O'yin faoliyati majmua xarakatga ega turli harakalar uyqunligi (yugurish, sakrash va boshkalar) ko'riladi. O'yinning yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari undan kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi. Sport jismoniy mashqlarning biror turida yukori natijaga erishishga haratilganligi bilan tavsiflanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u muayan yosh bosqichning rivojlanish darajasidagina qo'llash mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik soqligiga muvofiq sharoitnini talab qiladi.

Sport jismoniy kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shuqullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir.

Jismoniy maqorati shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini qal etish maqsadida o'quvchilar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (sarflanish umumrivojlantiruvchi mashqlar). Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichlarida xilma-xil sport turlari bilan shuqullanish uchun zamin yaratiladi.

Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishga imkon beradi. Maktabda bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish velosipedda yurish va boshqalar) shahar tashharisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to'nkalaridan sakrash, arqonchalardan sakrab o'tish, arg'amchidan sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar), jismoniy mashqlarni ochiq qavoda bajarish sog'lomlashtirishning samaradorligini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari jismoniy tarbiya jarayonida ikki yo'nalishda olib boriladi:

Jismoniy mashqlar mashg'ulotini tashkil etishi va muvofiqli sharoit sifatida o'tkazilishi (ochiq qavoda, quyosh nurining ta'sirida, tong sharoitida va h.k.), ya'ni muhitning tabiiy omillari jismoniy mashqlar ta'sirini kuchaytiradi.

Ikki yo'nalish organizmni chiniqtirishga nisbatan mustaqil vosita sifatida foydaniladi (quyosh, havo vannasi, suv tadbirlari, artinish, chiniqtirish va h.k.). Misol uchun: Kasalxonalarda, kurortlarda va boshqa turli dam olish tashkilotlarida havo va quyosh vannalari, suv va chiniqtirish tadbirlari keng o'rin egallaydi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotida. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlarini to'g'ri ishlata bilish kishi organizmiga jismoniy mashqlarni ijobiy ta'sirini oshiradi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari (quyosh, havo, suv), bola organizmiga jismoniy mashqlarini ta'sir etish samaradorligini oshirishda juda katta yordam beradi. Ochiq havoda, quyoshli kunlarda jismoniy mashqlar o'tkazish vaqtida bolalarda ijobiy xissiyot vujudga keladi, ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi orqali, ayrim organlar va organizm tizimlarining quvvatini imkoniyatlarini oshiradi. Quyosh, havo va suv organizmni chiniqtirish uchun, yuqori va past xaroratga organizmning moslashuvini oshirish uchun foydalaniladi. Natijada issiqlikni boshharuvchi apparat mashqlanadi va inson organizmi ob-qavoning keskin o'zgarishiga o'z vaqtida javob berish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bunda tabiatning tabiiy omillaridan jismoniy mashqlar moslanishi chiniqish samarasini oshiradi.

Nazorat savollari

1. "Jismoniy mashqlar" ga ta'rif bering.
2. Jismoniy mashqlar tasnifi deganda nimani tushunasiz?
3. Harakatli o'yinlarga misollar keltiring.

Gigiena omillari.

Gigiyena (yun. hygieinos — sog'lom) — tibbiyotning bir sohasi; kishilar sog'lig'iga turmush va mehnat sharoitlari ta'sirini o'rganadi hamda kasalliklarning oddini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sog'liqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi — gigiyenaning bir sohasi; go'daklikdan boshlab j to 17—18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi. Hayot sharoiti, o'quv-tarbiya va mehnatning o'sayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sog'lom o'sishiga hamda har tomonlama to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish Bolalar va o'smirlar gigiyenasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, ya'ni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluqpi bo'lishi mumkin. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi tashqi muhit

omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, ta'limtarbiyasiga ta'sirini o'rganadi, o'sayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'lgan choratadbirlarni ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini o'rganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish choratadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sog'lig'ini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy ko'rikdan o'tkazish) bilan birga antropometrik usullarni qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar — uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish)ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash va shahri k. bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 3—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gapso'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqtvaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga yolchib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Nazorat savollari

1. Gigiyena deganda nimani tushunasiz?
2. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining farqi nimada?
3. Shaxsiy gigiyena qoidalarini sanab bering.

Foydalanilgan adabiyotlar

[O'zME](#). Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil

Mahmudova N. M., Ijtimoiy gigiyenadan qo'llanma, T., 1993; Otaboyev Sh. T., Iskanderov T. I., Kommunal gigiyena, T., 1993.

Asosiy harakatlar yurish, yugurish, sakrash va boshqa yordamchi mashqlar. Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlari

Nafas mashqlari, yurish turlari va sakrashlar, oyoq va qorin mushaklarini, gavda va umurtqani, oyoq va tovon bo'g'inlari mushaklarini tarbiyalashga qaratilgan mashqlar, chaqqonlik va jasurlik hamda muvozanat sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, quvnoq bolalarning harakatli o'yinlari bilan bog'liqdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: basketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'yorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.

Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilayotgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi. Masalan, tizzalarni baland ko'tarib yurish mashqini o'zlashtirib olishni anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi. Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi. Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi. Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o'zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo'lni shiddat bilan harakatlantirib, to'g'ri dastlabki holatni egallab, to'pni uzoqqa ota oladi. To'p tashlab berishda, to'pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to'pga tomon gavda holatini o'zgartirib, qo'llarini cho'za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi. Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, me'yoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli

bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrabavaylash lozim.

Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Maktabgacha eshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayergarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish erdamida maktabgacha eshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.



Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga

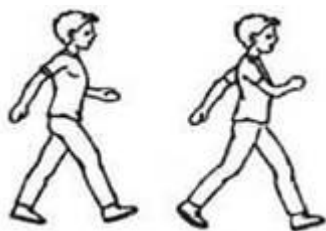
muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: bastketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari. Yurish va yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va o'qlar harakatlanaётganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir me'orda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.

Bolalar olti ёshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tarbiyachi katta guruhda yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi hamda bajarilaётgan mashqning texnikasiga talablar qo'yadi.

Masalan,
yurish mashqini



tizzalarni baland ko'tarib
o'zlashtirib olishni

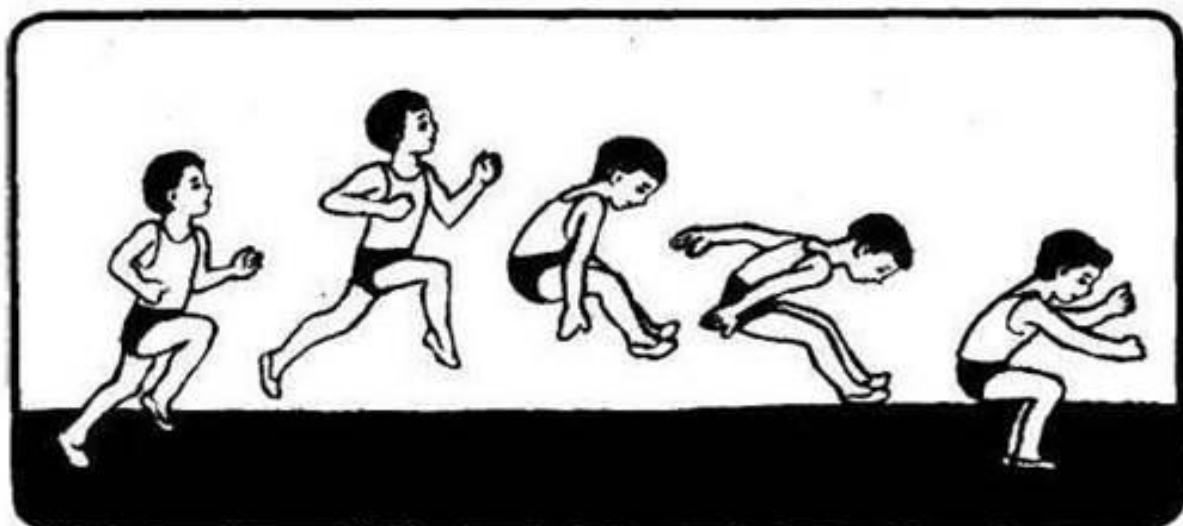
anchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa harakatlar aniq, avvaliga oyoqning oldingi

qismi uchi, so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi. Tizzalarni baland ko'tarib

yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan karakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.



Sakrash mashqlari. Katta maktabgacha èshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko‘payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko‘lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o‘rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e‘tiborni ko‘proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg‘amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o‘rgatilib boriladi.

Uloqtirish mashqlari. Olti yoshga qadam qo‘ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo‘ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o‘zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo‘lini shiddat bilan harakatlantirib, to‘g‘ri dastlabki holatni egallab, to‘pni uzoqqa ota oladi. To‘p tashlab berishda, to‘pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda tashlab bera oladilar, uchib kelaётgan to‘pga tomon gavda holatini o‘zgartirib, qo‘llarini cho‘za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

Muvozanatni saqlash mashqlari. Ma‘lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo‘lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.

Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur‘atiga, me‘yoriga ta‘sir ko‘rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog‘liq bo‘ladi.

Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat- e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrabavaylash lozim .

Tirmashib chiqish mashqlari. Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Bolalarda hayotiy xarakat ko'nikmalarini shakllantirish

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Bundan o'rgatishning asosiy fani bo'lib o'zaro bog'langan harakat tizimini o'z ichiga oluvchi ratsional harakat faoliyatlari hisoblanadi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, fuksional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va h.k. lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarini oshirish sodir bo'ladi.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pgina holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan yuqori stardan chiqish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash- plankasiz oyoqlarni har-xil ketma-ketli harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvning kerakli darajaga olib borish. Masalan: har-xil sport turlari. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir.

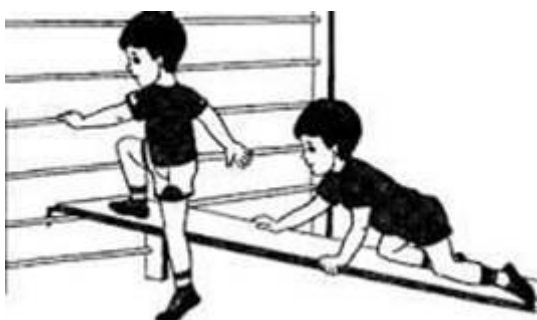
Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Masalan: bir-ikki bo'g'inli gimnastika harakatlariga o'rgatish mu'lum holatlarda nisbatan tezroq bo'ladi, lekin ularni o'zlashtirish hamda murakkab harakat faoliyatlarni yuqori darajaga oshirishga ba'zan yillab vaqtlar ketadi (misol: shest bilan sakrash).

Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy xarakatlarga o'rgatishda butunlicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir. Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, (masalan, balandlikka sakrashda, deysinish) boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, (masalan: tebrinish va engashgan holda tayanch holatga o'tish), ayrim hollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qunishni o'rgatish).

Harakatlarga o'rgatish umumiy didaktik prinsiplariga asoslanadi, bu prinsiplar jismoniy tarbiya sohasida o'z maxsus ifodasini topadi. Bu maxsus harakat ko'nikmalari va malakalarini hosil qilish qonuniyatlaridan kelib chiqadi.

Harakat ko'nikmalari va malakalari. Mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakasi bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar



harakatlarni bajarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

Xarakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror bir harakat vazifasi hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida Qatnashishni amalga oshirish

uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikmalar va malakalardan jismoniy va ma'naviy irodaviy sifatlarda ijodiy foydalana oladi. Keyinchalik esa, yangi ilgari tanish bo'lmagan harakat faoliyatini bajarishga imkon yartadi. Bunda hamisha butun faoliyat davomida ma'lum darajada aqliy mehnat bilan ish ko'rish talab qilinadi.

Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari - ya'ni harakat faoliyati jarayonida harakatlarni ongli ravishda avtomatlashmagan holda boshqarish qobiliyatidir. Jismoniy tarbiya jarayonida 2 xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari: a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish. b) har xil murakkablikda - bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

A) Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab, o'zgaruvchan sharoitlarda to'satdan bo'ladigan vazifalarni hal qilish zarurligi bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim ongli ravishda bajariladi, lekin avtomatlashmagan ravishda bajariladi va standart xarakterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar umumiy malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish bu har xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

B) Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari, odatda malaka hosil qilishga olib keladi. O'rganish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy yoki murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun butun harakat aktini, bajarish diqqatini to'la talab qilmagunga qadar ko'nikma doirasi bo'ladi.

Harakat ko'nikma va malakalari. Harakat mashqlarini ko'p martaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. harakat malakasi - bu bir butun harakat vaqtida harakatlarni avtomatlashgan usulida olib borishga aytiladi.

Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaversa, uning bajarilishini asta sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror bir qismi qanday bajarilish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi; yetarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat avtomatlashib boradi. Shunday qilib ko'nikma reflektori harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashgan holat malakaning asosiy xususiyatlaridir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi.

Malaka hosil bo'lish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z rolini almashtiradi.



Malakaning hosil bo'lishi jarayonida alohida harakatlarning avtomatlashishi bilan birga bu harakatlar tuzilishining nisbatan doimiy fazoviyligi, vaqtligi va kuchliligi bilan bir

butun aktga harakatlarga birlashish yuzaga keladi. Bu harakatlarning yengil, ritmik, tejamli bo'lishini ta'minlaydi. Malaka o'sishining eng yuqori bosqichida suzishda "suvni his etishda" o'yinda "o'yinni his etish", konki bilan figurali uchishda

"belni his etish" singari ixtisoslashgan sohaga xos tasavvurlar paydo bo'ladi.

Harakat malakasining barqarorligini harajat amalining o'zgaruvchanligini ajratib bo'lmaydi. Malakaning mustaxkamlanib borishi bilan harakat aktini uning texnikasi asosini saqlagan holda har xil variantini ko'rish imkoniyati paydo bo'ladi. (Masalan: gimnast turnikda ko'tarilish mashqini har xil holda bajara oladi, changichilar va yugiruvchilar joyning relefiga muvofiq holda yugirish texnikasini ham boshlash va tugallash oson bo'lib qoladi va bu o'zgarilgan harakatni boshqa harakatlar bilan qo'shib bajarishga imkon beradi samarali harakat qilish imkoniyati kengayadi. Bu o'zgaruvchanlikka harakat aktining tayyorlanish, to'ldirish va yakunlash vazifalar natijasida erishiladi.

Harakatlarga o'rgatish.

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarni egallashdir. Jismoniy tarbiya jarayonida ham ta'lim ham tarbiya amalga oshiriladi. Biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi, funksional imkoniyatlarni oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va h.k lar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirish sodir bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
- 2.Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi - Iqtisod-moliya, 2008.
3. "Sog'lom bola yili" davlat dasturi. -T.: 2014.
- 4."Ilk qadam " Davkat dacturi T., 2018.
- 5.Fayzullayeva M. va boshqalar. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
- 6.Usmonxo'jayev T. va boshqalar. 500 harakatli o'yinlar. -T.: Yangi asr avlodi, 2014
- 7.Djamilova N.N, Sharipova M.X "Jismoniy tarbiya" metodikasi moduli bo'yicha o'quv uslubiy qo'llanma -T.,2018

Tabiiy omillar.

Ular tabiatda mavjud bo'lgan va biz turli joylarda kuzatishimiz mumkin bo'lgan tabiiy landshaftni o'z ichiga olgan elementlarning to'plamidir. Ushbu omillarning har biri atrof-muhit qurilishida muhim rol o'ynaydi va alohida harakat qilishi va tan olinishi mumkin.

Tabiiy omillar - bu ularning mavjudligini ko'p yillar ilgari boshlaganligini va ularning paydo bo'lishi va kuzatilishi hech qanday tarzda insonga bog'liq emasligini bilib, atrof-muhitimizda kuzatadigan barcha elementlardir. Shuni ta'kidlash kerakki, tabiiy omillar inson omillari bilan, ya'ni inson ixtirosi tufayli paydo bo'lgan elementlar bilan osongina birlashtirilishi va mavjud bo'lishi mumkin. Bunga misol qilib sayohatini osonlashtiradigan yo'lga ega bo'lgan o'rmonlar bo'lishi mumkin. Dastlab, yo'l u erda bo'lmagan va inson inson omilini yaratish uchun o'ziga qulay bo'lgan tabiiy omilni buzgan. Yana bir misolni inson hayotini himoya qilish uchun kabinalar yoki uylar bilan o'ralgan sayyohlik yo'nalishlarida ko'rish mumkin.

Tabiiy omillar qanday?

Aniqroq aytganda, tabiiy omillar daraxtlar, tog'lar, dengiz, daryolar va boshqalar to'plamidir. Ular tasniflanadi: relyef, iqlim, gidrografiya, o'simlik va hayvonot dunyosi.

Iqlim va ob-havo. Odatda, bu ko'pincha aralashadigan tushunchalardir. Biroq, ular butunlay boshqacha tabiiy elementlar va omillardir. Aksincha, vaqt ma'lum bir vaqt va joyda haroratga javob beradi. U bir necha soat yoki hatto bir necha daqiqada o'zgarishi mumkin. Buning o'rniga, iqlim - bu atmosferada mavjud bo'lgan va aniqlanishi kerak bo'lgan turli xil elementlarning to'plamidir, ular uzoq vaqt davomida hisoblab chiqiladi va taqqoslanadi.

Ko'pincha, ushbu tadqiqotlar uch o'n yillikda, ya'ni 30 yil davomida amalga oshiriladi. Ushbu vaqt davomida yomg'ir, qor kabi turli xil iqlim omillarining miqdori va chastotasi baholanadi va harorat ham hisobga olinadi.

Ushbu tadqiqotlar asosida bir mamlakatning iqlimini aniqlash mumkin. Masalan, mo'tadil, issiq va sovuq iqlim.

Bular o'z navbatida butun mamlakatlarni kaptar bilan boqadigan turli xil bo'linmalarga ega va hattoki, mamlakatning ma'lum bir qismi yoki mintaqasi boshqalarga qaraganda boshqacha iqlimga ega bo'lishi mumkin.

Darhaqiqat, ob-havoni doimiy ravishda kuzatish tufayli iqlimni aniqlash mumkin, chunki u vaqt o'tishi bilan ma'lum bir barqarorlik va uzluksizlikka erishadi.

Kompleks reabilitatsiya asoslari.

Reabilitatsiya (lot. rehabilitatio — tiklash) (tibbiyotda) — organizmning buzilgan funksiyasini va bemorlar hamda nogironlarning mehnat qobiliyatini tiklashga qaratilgan tibbiy, pedagogik va ijtimoiy chora-tadbirlar majmui. Og'ir kasalliklar (miokard infarkti, insult, orqa miya shikastlanishlari, umurtqa pog'onasi va bo'g'imlarning shakli o'zgarishi bilan kechadigan kasalliklari); markaziy nerv sistemasining jiddiy zararlanishlari, ruhiy kasalliklar va boshqalarga uchragan bemorlar reflekslarga ko'proq muhtoj bo'ladilar.

Tibbiy reflekslar kasallik tufayli funksiyasini yo'qotgan a'zo faoliyatini qisman yoki to'liq tiklash yoki kasallangan sohadagi avj olayotgan jarayonning iloji boricha oldini olishga qaratiladi. reflekslar bo'limi bor kasalxonalar, institutlar, mahalliy kurort va sanatoriylarda reflekslarni amalga oshirish har bir bemorning umumiy ahvolidan kelib chiqqan holda kasallikning shakli va kechishiga qarab belgilanadi.

Nazorat savollari

1. Tabiiy omillar – bu...?
2. Reabilitatsiya so'zining ma'nosi nima?
3. Adaptatsiyaga ta'rif bering.

VII BOB. ADAPTIV VA SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA BOLALARNI O‘QITISH ASOSLARI.

O‘qitish usullari va metodlari, ularning tasnifi.

Metod – lotincha so‘z bo‘lib, o‘qitishning yangi yo‘lini izlash, tushuntirishning oson usulini topish, qidirish degan ma’noni anglatadi. Pedagogik o‘quv qo‘llanmalarda o‘quvchilarni bilim, ko‘nikma va malakalar bilan qurollantirish va ular tomonidan o‘zlashtirish usullari o‘qitish metodi deb ataladi.

Kuch va uni tarbiyalashning [uslub hamda vositalari](#). Inson kuchi deganda tashqi qarshiliklarni mushak kuchi orqali yengish qobiliyati tushuniladi. Qarshiliklarni yenguvchi ishlarda harakatlarga qarshi yo‘naltirilgan kuchlar, yon beruvchi ishlarda esa harakat yo‘nalishi bo‘yicha ta’sir etuvchi kuchlar qarshilik kuchi hisoblanadi. Maktablardagi o‘quvchilar uchun jismoniy tarbiya dasturida birinchi sinflardan boshlab bolalarning kuch tayyorgarligi ko‘zda tutilgan.

Har bir kishi harakatlarni bajarishda muayyan imkoniyatlarga ega. Masalan, u biror og‘irlikdagi shtangani ko‘tara oladi, qandaydir bir vaqt oralig‘ida 1000 m masofani yugurib o‘ta oladi. Bu imkoniyatlar bir qator sifat va miqdor xususiyatlari jihatidan bir-biridan farq qiladigan muayyan harakatlar bilan amalga oshiriladi. Masalan, sprintcha va marafoncha yugurish organizmga sifat jihatidan boshqa-boshqa talablar qo‘yadi, turli xil jismoniy sifatlar namoyon etilishini talab qiladi. Kishi harakat qilish imkoniyatlarining ba’zi-bir sifatli tomonlarini kishining jismoniy (yoki harakat) fazilatlarini deb atash qabul qilingan. Odatda, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlikka asosiy jismoniy sifatlar deb qaraladi. Kishidagi jismoniy fazilatlarining rivojlanganlik darajasi faqat kishi organlarining funksional (fiziologik) imkoniyatlari bilan emas, balki psixik omillar, irodaviy fazilatlar bilan ham belgilanadi. Bu holda irodaviy fazilatlar kishining o‘z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Nazorat savollari

1. O‘qitish usullari va ularning tasnifi deganda nimani tushunasiz?
2. “Metod” so‘ziga ta’rif bering.
3. Kuch va uni tarbiyalashning [uslub hamda vositalarini tushuntirib bering](#).

Harakat ko'nikmalarini shakllantirish va harakatlarni markaziy boshqarishning xususiyatlari

Organizmning a'zo va tizimlarida ro'y berayotgan yoshga oid o'zgarishlar , ayniqsa , jismoniy yuklamalarda yaqqol bilinadi. Bu to'liq holda markaziy asab tizimida ro'y berayotgan siljishlarga tegishlidir.I.P.Pavlov miya rektivliginiyoshga oid pasayish belgilarini o'zgarganidayosh ulg'aygan sari bir nechta harakatlarni bir vaqtda o'zaro aniq muvofiqlashtirib bajarish qobiliyatini pasayishni ko'rsatgan.Boshqa tomondan,yetuk va keksa yoshdagi kishlarning jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'illanishni organizmning funksional imkoniyatlarini oshiradi va a'zo va tizimlarda jivojlanib bo'lgan noqulay o'zgarishlarni to'g'irlaydi. Xususan,jismonie mashqlar bilan shug'illanganda vegetative va animal tizimlarning ishi yaxshilanadi, funksiyalarni asabli va gumoral boshqarish mexanizmlari ushlab turiladiva hayot faoliyatining o'rnatilgan steriotipi saqlanadi.O'zining kasbiy faoliyatini yakunlagan shaxslar uchun kasalliklarning oldini olish va funksional faolligini saqlashning eng yaxshi usuli jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'illanish hisoblanadi.Aniqlanishicha jismoniy yaxshi tayyorlangan yetuk va keksa yoshdagi odamlar mashqlarni og'zaki tushuntirganda ham, o'rganib oladilar va eslab qoladilar. Yetarlicha tayyorlanmagan shaxslar asosan ko'rsatib berganda eslab qoladilar. Shunday qilib, jismoniy mashqlarni o'rganish va esda saqlab qolish qobiliyati,shunday ekan harakat konikmalarini ishlab chiqish, nafaqat shug'illanuvchilarning yoshiga,balki jismoniy yayyorlanganlik darajasiga ham bog'liq.Kuzatuvlarni ko'rsatishicha, 40-0 yoshli odamlarda yangi harakat ko'nikmalarini shakllanish jarayoni ancha tez ketadi,50 yoshdan keyin stkinlashadi. Shuning uchun keksa yoshli odamlarda harakat ko'nikmalarini shakllanishi uyg'unlashgan bo'lishi lozim: og'zaki qollanma o'rganilayotgan mashqni ko'rsatib berish bilan mustahkamlanishi kerak.Bu qoida konkret-obrazli (birinchi) va abstrakt- tushuncha (ikkinchi) signal tizimlarining o'zaro ta'siri asosida harakat ko'nikmalari paydo bo'lishning umumiy fiziologik qonuniyatlarini aks ettiradi.

VIII BOB. BOLALARDA INKLYUZIV JISMONIY TARBIYA

Inklyuziv tushuncha.

“INKLYUZIV TALIM” (inglizcha inclusive, inclusion– uygunlashmoq, qamrab olmoq) talim jarayonining shunday tashkil etilganini bildiradiki, bunda xamma bolalar o'zlarining jismoniy, psixik, intellektual, etnik-madaniy, til va boshqa xususiyatlaridan qati nazar umumiy ta'lim tizimiga qo'shilgan bo'ladi va o'zlarining sog'lom tengdoshlari bilan birga bunday bolalarning jismoniy

imkoniyatlarini xisobga oladigan va o'z o'quvchilariga kerakli maxsus yordam ko'rsatadigan umumta'lim maktablarida taxsil oladilar. Inklyuziv ta'limda rivojlanishida u yoki bu kamchiligi bo'lgan bolalar umumta'lim maktab qoshida tashkil qilingan maxsus guruh (sinf)da emas, balki o'z tengdoshlari bilan bitta sinfda o'qiydilar

Inklyuziv ta'limning maqsad va vazifalari: - imkoniyati cheklangan bolalar ta'lim olishlari uchun zarur psixologik pedagogik, korreksion sharoitlarni yaratish; - umumta'lim dasturlarini yaratish va korreksion ishlarni amalga oshirish; – o'quvchilarning ta'limdagi tenglik xuquqini kafolatlash; – jamiyatning va oilaning faol ishtirokida nogiron va sog'lom bolalarning ehtiyojlarini qondirish; - ijtimoiy xayotga erta moslashtirish; – imkoniyati cheklangan bolalarning oilalardan ajralmagan xolda yashash xuquqini ro'yobga chiqarish; – jamiyatda imkoniyati cheklangan bolalarga nisbatan do'stona va mexr-muxabbatli munosabatni shakllantirish.

Inklyuziv ta'limning asosiy tamoyillari:

1. Insonning qadr-qimmati, uning qobiliyati va yutug'iga bog'liq emas.
2. Har bir inson o'ylash va his qilish qobiliyatiga ega.
3. Har bir kishi o'zaro muloqot qilish va o'z fikrini aytish huquqiga ega.
4. Har bir kishi bir-biriga muhtoj.
5. Haqiqiy ta'lim faqat o'zaro xayotiy munosabatlar jarayonida amalga oshirilishi mumkin.
6. Hamma kishilar o'z tengdoshlarining yordami va do'stona munosabatiga muhtoj.
7. Hamma ta'lim oluvchilarning muvaffaqiyatga erishishlari ularning nimadir qila olmasligiga emas, balki nimanidir qila olishiga bog'liq.
8. Har bir kishining hayoti har xil voqealarga boy va har jihatdan qiziqarli bo'lishi lozim.

Inklyuziv ta'limning muammolari:

- Huquqiy asoslarning ishlab chiqilmaganligi.
- O'quv-metodik adabiyotlar bilan ta'minlamaganligi.
- Nogiron bolalarga nisbatan salbiy munosabatning saqlanib kelayotgani.
- Imkoniyati cheklangan bolalarning sog'lom tengdoshlari orasida ko'rinmasligi.
- Ta'lim muassasalari binolarining moslashtirilmaganligi.
- Sinfda o'quvchilar sonining ko'pligi.
- Imkoniyati cheklangan bolalarning boshqalarga qaramligi.
- Kadrlar masalasidagi muammolar.

Ko'pchilik maktab o'qituvchilari nogironlik bilan bog'liq muammolarni yaxshi bilmaydilar hamda imkoniyati cheklangan bolalar sog'lom bolalar bilan birga tahsil olishlariga tayyor emaslar.

Jamiyat a'zolari va ota-onalarning inklyuziv ta'limni tushunmaganliklari.

– Nogironlikka ega bolalarning ota-onalari o'z farzandlarining ta'lim olishga va ijtimoiy yordamga bolgan huquqlarini himoya qilish yo'llarini bilmasliklari.

Inklyuziv ta'limni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar:

– xuquqiy asoslarini ishlab chiqish;

– nogiron bolalarga nisbatan dostona munosabatni shakllantirish;

– bolaning rivojlanishida ijobiy natijalarga erishishga imkon beradigan korreksion tadbirlarni erta yoshdan boshlash;

– umumiy ta'limga jalb qilingan xar bir bola uchun tibbiy-psixologikpedagogik kuzatuvni, ya'ni mutaxassislarning doimiy yordamini tashkil etish;

– imkoniyatlari cheklangan har bir bolaning sog'lom bolalar bilan birgalikda tarbiya va ta'lim olishining zarur shakllarini ta'minlash. O'quvchilarga quyidagilarni tushuntirib bering:

Inklyuziv maktabning qoidalari:

-Hamma maktab o'quvchilari tengdirlar.

-Hamma o'quvchilar kun davomida ta'lim jarayoniga teng jalb qilinadi.

-Hamma o'quvchilar o'z tengdoshlari va o'qituvchilari bilan muloqot qilishda teng imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak.

-Imkoniyati cheklangan bolalar bilan ham ish olib boradigan o'qituvchilar nogiron bolalarning o'quv jarayoniga kirib borishini yengillashtirish yo'llarini bilishlari lozim.

O'quv jarayoni har bitta o'quvchining imkoniyatlari va ehtiyojlari hisobga olingan holda tuziladi.

O'quvchilarning ota-onalari maktab hayotida faol qatnashadilar.

O'qituvchi va pedagoglar o'z majburiyatlariga e'tibor bilan yondoshadilar. Inklyuziv ta'lim, bolani qanday bo'lsa, shunday, boricha qabul qilar ekan, ta'lim tizimini uning ehtiyojlari va imkoniyatlariga moslashtiradi.

Bu ta'lim turi bir necha yo'l bilan amalga oshirilishi mumkin: imkoniyatlari cheklangan bolalarning umumta'lim maktablariga bevosita qatnab o'qishlari; o'qishning uyda tashkil qilinishi; masofali o'qitish.

Inklyuziv ta'limning O'zbekistondagi huquqiy asoslari

– O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi (1992 yil; 41-modda).

–“O'zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy ximoyalash to'g'risida”gi Qonun (1991 yil, 19, 27-moddalar).

– “Ta'lim to'g'risida”gi Qonun (1997 yil, 22, 23-moddalar).

– “Bola xuquqlarining kafolatlari to'g'risida”gi Qonun (2008 yil; ta'lim olishdagi teng imkoniyatlar va alohida kafolatlari, 28, 29-moddalar).

– Kadrlar tayyorlash milliy dasturi (o‘quvchilarni qobiliyat va imkoniyatlariga muvofiq o‘qitishga differension yondashuv). “Ijtimoiy himoya yili” davlat dasturi (2007yil, 4. 2-bandi), “Yoshlar yili” Davlat dasturi.



Inklyuziv ta’limning zarurligini asoslash.

O‘quvchilarga dunyoda yashayotgan kishilarning 10% (650 millionga yaqini) nogironlikning u yoki bu turiga ega ekani haqida ma’lumot bering. Butunjahon Sog‘liqni Saqlash Jamiyati (VOZ)ning ma’lumotlariga ko‘ra jahonda 200 mln bola jismoniy, sensor, intellektual yoki psixik kamchiliklarga ega. Bu bolalar ko‘pchiligi tufayli, buni biz hohlaymizmi yoki yo‘qmi, diskriminatsiyaga uchraydi, jamiyatdan chetlashtiriladi, ijtimoiy imtiyozlardan bebahra qoldiriladi. Bolalarga standart, integrallashgan va inklyuziv ta’lim o‘rtasidagi farqni tushuntirib bering.

Nazorat savollari

1. Inklyuziv ta’lim so‘zining , ma’nosi nama?
2. Inklyuziv ta’limning muammolarini sanab bering.
3. Inklyuziv ta’limning zarurligini asoslab bering.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Bola va kitob: O‘quvchilarning sakkiz - to‘qqiz yil / I.i. Oqart. - m.: 2009 yil.

2. Dianova, V.I. Integratsiyalashgan o'quv va shart-sharoitlar muammolari: (nogiron bolalarni Krasnodar hududida, Krasnodar hududida bir komplektlom ta'lim olish tajribasi) / V.I.I. Dianova // Ta'lim va rivojlanish bilan bolalarni tarbiyalash. - 2010 yil. № 4. 19-24.

3. Zagumenov Y.L. Zamonaviy maktabda inklyuziv o'quv jarayonini tashkillashtirish / mintaqaning o'quv muhitida: mahalliy tashabbuslardan tarmoqni o'zaro ta'siriga: ochiq xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya / MMiro. - Minsk: MMiro, 2011 yil.

4. Leyteyev, N.N. O'rta maktabda rivojlanish qobiliyatlari: umumiy natijalarni o'rganish uchun umumiy va maxsus talablar / N.N. Lyufeyev, O.S. Nikolskaya; Javoblar O.I. Kukushkina // Ta'lim va bolalarni rivojlantirish bilan shug'ullanish. - 2010 yil. № - 6-11.

IX BOB. BOLALARNING ADAPTIV SOG'LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYASIDAGI XARAKATLI O'YINLAR

Bolalar uchun ochiq o'yinlarning qiymati.

Bolalar salomatligini shakllantirish, ularning badanining har tomonlama rivojlanishi zamonaviy jamiyatning asosiy muammolaridan biridir. Maktabgacha yoshda bolalarning jadal jismoniy rivojlanishi, bola tanasining funksional tizimlarining shakllanishi kuzatiladi.

Bolaning barkamol tashkil etilgan jismoniy faoliyati uning sog'lig'ini mustahkamlashga yordam beradi. Bu to'g'ri metabolizmning muhim shartlaridan biri, asab va yurak -qon tomir tizimi, tayanch -harakat tizimi, nafas olish va ovqat hazm qilish organlarining rivojlanishini rag'batlantiradi. Adekvatlikni ta'minlashda jismoniy faollik muhim rol o'ynaydi aqliy rivojlanish bola ijobiy his-tuyg'ularni rag'batlantirar ekan, chaqaloqning umumiy hayotiylikini oshiradi, turli taassurotlar va faol kognitiv faoliyat uchun ovqat beradi.

Kichik guruh.

O'yinlarni tanlashda va o'tkazishda avvalgi mashg'ulot turini hisobga olish kerak; agar bolalar o'ynashdan oldin rasimga qaragan bo'lsalar, she'rni takrorlasalar yoki qursalar, yangi o'yinlarni yaxshiroq o'rganadilar, chunki bolalar charchamaydilar, yangi motor vazifasini idrok eta oladi. Bolaning diqqatini, jamlashni, matematik tushunchalarni rivojlantirishni talab qiladigan murakkab

mashg'ulotlardan so'ng, bolalarga yangi o'yinlarni taklif qilmaslik, balki tanish bo'lganlarini takrorlash yaxshiroqdir.

Bu yoshda o'yinlarda ob'ektlar, shakllarni yodlash, asosiy ranglar, tovushlarni ajratish bilan bog'liq vazifalar paydo bo'ladi ("Rangingizni toping", "Bayroqqa yugur", ko'p o'yinlarda batafsil syujetlar va shartli rollar mavjud ("Mushuk va sichqonlar", "Poezd")), o'yin nomi, qoida tariqasida, o'yin xatti-harakatini belgilaydi. Bu yoshda bola asosiy rolni o'z zimmasiga olishi mumkin. Agar o'yin takrorlansa, ular biroz o'zgarsa, tarbiyaviy va tarbiyaviy tomoni yaxshilanadi. (o'tish uchun emas, balki yugurish) yoki murakkablashib ketadi. Bu yoshda o'yinni tushuntirish o'yin harakatlarining namoyishi bilan birga keladi; o'yindan oldin syujet va qoidalarni batafsil tushuntirish. Bu yoshda, o'yin qoidalari va shartlarining aniq bajarilishiga erishish kerak.

O'rta guruh.

O'rta guruh bolalarining motorli faolligi ko'p jihatdan ko'nikma va ko'nikmalarning katta zaxirasi, yaxshi fazoviy yo'nalishi, harakatlarni birgalikda bajarish istagi, chidamlilik va zukkolik bilan bog'liq. Bolani allaqachon chaqqonlik, tezlik, aniqlik talab qiladigan murakkab harakatlar qiziqtiradi. Ular kim keyingi sakraydi yoki kim ko'proq to'playdi, raqobatlashishdan xursand. O'yindagi o'zaro ta'sirlar murakkablashadi, bu erda natija o'yindagi harakatlarni muvofiqlashtirishga bog'liq ("Juftni top", "Rangli mashinalar", qiziqishni hisobga olgan holda havolalarda tez va tartibli saf tortish qobiliyati o'rtoqlar.

Ko'pgina o'yinlarda harakatlarning mazmunini aniqlaydigan batafsil syujetlar mavjud, ko'p o'yinlarda haydovchining roli bor, qoida tariqasida, bu bitta, lekin agar o'yin murakkablashsa, siz ikkinchi haydovchini tanishtirishingiz mumkin

O'rta guruh bolalar uchun o'yin qoidalari murakkablashadi; faqat tegib ushlash, chetga siljish uchun ushlangan. O'qituvchining diqqatini o'yinlar sonini ko'paytirishga emas, balki bolalarga yil oxirigacha o'yinni tengdoshlari kichik guruhi bilan tashkil qilishlari uchun tanish bo'lgan o'yinlarni takrorlash va murakkablashtirishga qaratish kerak.

Katta guruh.

Bu yosh guruhida bolalar ufqlari kengayishi tufayli o'yinlarning mazmuni yanada murakkablashadi, kitoblar, o'qituvchining hikoyalari, filmlar namoyishi, turli kasblarni aks ettiruvchi yangi tasvirlar va syujetlar qo'shiladi. ("O't o'chiruvchilar mashg'ulotlarda", "Ovchi va quyonlar"), uzunlikka sakrash, otish va toqqa chiqish bilan o'yinlarni tanlash mumkin bo'ladi. [Rejasiz o'yinlar](#) "Tuzoq" ni

yo'zing, shuningdek raqobat elementlari bilan, yil boshida yakka, keyin guruhlarda o'ynashadi. O'yindagi mas'uliyatli rollarni bolalar o'zlari bajaradilar, o'qituvchi qoidalarini eslatadi va ularning bajarilishini nazorat qiladi, bolalar o'yin harakatini qanday bajarishini kuzatadi, signal beradi. Biroq, ba'zida o'qituvchining ishtiroki zarur, u rol o'ynashi va ko'plab bolalarni ushlash uchun qanday tez harakat qilish kerakligini ko'rsatishi mumkin, bu o'yin o'yinni juda jonlantiradi, hissiy kayfiyatni ko'taradi. Rollarni taqsimlashda, qoida tariqasida, qofiyalar ishlatiladi, tarbiyachi faqat teng havola yoki jamoalar yaratish zarur bo'lganda qatnashadi.

O'yin haqida tushuntirish [katta guruh](#) nafaqat o'yin paytida, balki o'yindan oldin ham sodir bo'ladi. O'qituvchi o'yin mazmunini boshidan oxirigacha tushuntiradi, ayniqsa qoidalariga e'tibor beradi. Katta yoshli guruhda bolalar nafaqat o'yin jarayoniga, balki uning natijasiga ham qiziqishadi, shuning uchun natijalarni umumlashtirish katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. G'oliblarni adolatli qayd etish, hatto tushuntirish ham muhim [yaxshi natija](#) agar qoidalar buzilgan bo'lsa, bu g'alabaga olib kelmaydi.

Tayyorgarlik guruhi.

[Tayyorgarlik guruhi](#) bolalar o'yinlarni tashkillashtirishda mustaqilroq. Bola ko'p sonli o'yinlarni, ularning mazmuni va qoidalarini biladi, ularning mumkin bo'lgan motor va hissiy to'yinganligini tasavvur qiladi. Bu sizning qiziqishlaringiz va xohishlaringizga muvofiq o'yinlarni tanlash imkonini beradi.

Bu guruhda bolalarning asosiy harakat turlari, rivojlanish ko'nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirishda o'yinlar va mashqlarning ahamiyati ayniqsa katta [jismoniy fazilatlar](#): tezlik, kuch, epchillik. Bolalar ijobiy axloqiy va irodaviy fazilatlarni namoyon qilib, natijaga erishish uchun harakatlarni maksimal safarbar qilish bilan eng samarali usullar bilan harakat qila boshlaydilar.

Jismoniy va axloqiy - irodali fazilatlarning namoyon bo'lishiga bolaning bunday o'yinlarda qatnashishi eng ko'p yordam beradi, bu erda umumiy natija muhim, bu o'yin ishtirokchilarining o'zaro ta'siriga bog'liq. Bu, ayniqsa, estafeta poygalarida yaqqol namoyon bo'ladi.

Qoidalarining aniq bajarilishiga qo'yiladigan talablar chidamlilik, intizom va mas'uliyat hissini tarbiyalashga yordam beradi. O'yinlarning emotsionalligi, bolalarning qiziqishi katta yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalarning o'z tashabbusi bilan ularni tez -tez tashkil qilishiga olib keladi. Yangi o'yinni tushuntirib, o'qituvchi bolalarning butun kursini, qahramonlarning harakatlarining tabiati va usullarini ifodalashiga va qoidalarini tushunishiga ishonch hosil qiladi. O'yinning qiyin lahzalarini dastlabki tushuntirish namoyish bilan birga bo'lishi mumkin. Rollarning taqsimlanishi kuch jihatidan teng bo'lishi kerak, bolalar o'zlari kuchlarning oqilona taqsimlanishini tushuna boshlaydilar.

Xulosa qilish juda muhim. O'qituvchi bolalarga hech qanday natija emas, balki qoidalarga muvofiq ijobiy natijaga erishish qanchalik muhimligini tushunishga yordam beradi. Bu mumkin bo'lgan salbiy namoyonlarning oldini oladi, haddan tashqari qo'zg'aluvchanlikni, hayajonni kamaytiradi.

Tayyorgarlik guruhida barcha bolalar o'yinlarini mustaqil tashkil etish va o'tkazishni o'rganishlari kerak, bolalar o'yinlarini ijodkorligini rag'batlantirish juda muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda turli yoshdagi izchil nutqni rivojlantirish uchun o'yinlar va mashqlar. Turli yoshdagi bolalarda izchil nutqni rivojlantirish uchun o'yinlar va mashqlar. Maktabgacha yosh - bu bolaning faol ta'lim olish davri. Turli yoshdagi bolalar uchun o'yinlar va estafeta poygalarining kartotekasi Bolalarning qolishi [toza havo](#) uchun katta ahamiyatga ega [jismoniy rivojlanish](#) maktabgacha yoshdagi bola. Yurish va o'ynash - bu birinchi va eng ko'p.

Ochiq havoda “Menga yugur” o'yini. Maqsad: bolalarni signal bilan harakat qilishga, butun guruh bilan bir vaqtda oldinga yugurishga mashq qiling.

O'yin jarayoni: Bolalar bir -biriga xalaqit bermaslik uchun zalning bir tomonida turishadi. O'qituvchi qarama -qarshi tomonda turadi. U shunday deydi: “Menga, hamma, hamma, menga yugur!” Bolalar o'qituvchining oldiga yugurishadi, u ularni iliq kutib oladi, qo'llarini ikki tomonga yoyib, hamma bolalarni quchoqlamoqchi bo'layotganini ko'rsatadi. Bolalar o'qituvchining yoniga yig'ilgandan so'ng, u o'yin maydonchasining narigi tomoniga o'tadi va yana: “Menga yugur!” O'yin boshlanishidan oldin, o'qituvchi sizga “Menga yugur!” So'zlaridan keyin yugurish mumkinligini eslatadi, siz bir -biringizni bosa olmaysiz va aralasha olmaysiz.

O'ynashni xohlovchilarni ikkita kichik guruhga bo'lish mumkin: bir guruh o'ynayotganda, ikkinchisi tomosha qiladi, keyin rollarni o'zgartiradi.

Umuman olganda, jismoniy tarbiya va uning asosiy vositalari, shuningdek, harakatli o'yinlar qo'llanilmaydigan biron soha yo'q deyish mumkin.

O'zbekiston mustaqilligi yillari davrida jismoniy madaniyat va sportning tarmoqlari ancha kuchaymoqda. Buni nogironlar sporti, davolash muassasalari hamda sog'lomlashtirish markazlaridagi jismoniy tarbiya (trenajyorlar) misolida ko'rish mumkin. Ularning [mazmunida maxsus sport turlari](#), xilma-xil mashqlar, uqalash (massaj) va boshqa amallar qatorida haraatli o'yinlar ham o'rin olib, ulardan maqsadli foydalanilmoqda.

Xulosa qilib aytilsa, harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya tizimida musobaqa shaklida o‘ziga xos ijtimoiy tarbiyaviy va ilmiy pedagogik izlanishlarga molik bo‘lgan amaliy jarayondir ulardan maqsadli foydalanish jismoniy barkamollik va sport mahoratlarni oshirishi yo‘llarida samarali natijalar beradi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar.

1. Jismoniy madaniyat va sport harakatida jismoniy tarbiya tizimi qanday tarmoqlarga va yo‘nalishlarga ega?
2. Jismoniy tarbiya tizimining tarmoqlarida harakatli o‘yinlardan qaysi yo‘llar bilan foydalaniladi?
3. Umumta’lim o‘rta maktablarida tashkil etiladigan harakatli o‘yinlar qaysi tamoyillar asosida bajariladi?
4. O‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida harakatli o‘yinlar qanday shakllarda o‘tkaziladi?
5. Kasb-hunarlariga (ishchi, ziyoli, dala mehnatkashlari, yong‘inga qarshi kurashish, harbiy xizmat va h.k.)qaratilgan qanday harakatli o‘yinlarni bilasiz?
6. Oila va bog‘chalarda harakatli o‘yinlar mazmunida asosan nimalarga e’tibor kuchli bo‘ladi?
7. Nogironlar sporti va undagi harakatli o‘yinlarni bilasizmi?

Qayta tiklash o‘yinlari

Insoniyatning iroda, aql va jismoniy harakatini tarbiyalashga xizmat etuvchi qadimgi Olimpiya bayramlarini qayta tiklash g‘oyalari uyg‘onish davriga kelib paydo bo‘la boshladi. Uning ilk tashabbuskorlaridan biri italiyalik davlat arbobi Matteo Polmiyeri (1406 - 1476) hisoblanadi. U o‘zining “Fuqarolik hayoti haqida” nomli kitobida antik Olimpiya o‘yinlarining yoshlarni jismoniy tarbiyalashdagi mohiyatini ochib beradi. Shuningdek, “Hayot shahri” (Gorod jizni) kitobida yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, jamiyatga xizmat qilish ehtiyojini singdirish inson hayotining ma’naviy me’yorlarini tarkib toptirishning asosi ekanligini e’tirof etgan.

Qadimgi Olimpiya o'yinlaridan ibrat olishni Yan Amos Komenskiy, Jan Jak Russo, Fridrix Shiller, Mixail Lomonosov, Iyeronim Merkurialis va boshqa donishmandlar ham tavsiya etishgan.

Ba'zi bir davlatlarda qadimgi Olimpiya o'yinlarini o'tkazish amaliy jihatdan kuchga kirgan. Bunday o'yinlar faqat bir davlat miqyosidagina o'tkazilganligi ko'zga tashlanadi. 1604 yilda Robert Dover (Angliya) yoshlar orasida Olimpiya o'yinlariga o'xshash musobaqa o'tkazishga muvaffaq bo'ladi. Bu voqyea "Gotevold o'yinlari" (joyning nomi asosida) nomi bilan tarixda qoldi. Gotevold tepaliklarida o'tkazilgan musobaqalar dasturida rapira, sablya, shpagada qilichbozlik, kurash, futbol, (sul) o'yini, bosqon uloqtirish, otda poyga, shaxmat va boshqa o'yinlar bo'lgan. Uilyam Shekspir "Vindgorlik oyimchalar" (Vindgorskiye devushki) asarida "Gotevold tepaliklaridagi Olimpiya o'yinlari" deb uni tilga oladi.

Kapitan Robert Doverniing o'yinlari o'ttiz yildan ortiq davr ichida o'tkazib borildi. Uning 1641 yilda vafot etishi bilan uning o'yinlari ham to'xtab qoldi.

Antik Olimpiya o'yinlari timsolidagi [musobaqa keyinchalik Germaniya](#), Shvesiya, AQSh, Kanada, Gresiya kabi davlatlarda ham o'tkazilgan. Har bir mamlakatning imkoniyat doirasi va o'zlariga xos xususiyatlari asosida o'yinlar ham turlicha tus olgan. Masalan, 1845 yilda Kanadada bu "Monreal Olimpiya o'yinlari" nomi bilan o'tkazilgan.

Shu tariqa jahonda Olimpiya o'yinlari xalqaro miqyosida o'tkazishga asta-sekin zamin tayyorlangan. U XIX asrning oxirida bu ish to'la amalga oshirildi.

Xulosa qilib aytganda, o'rta asrlar jarayonida jismoniy madaniyat yangi shakllar va mazmunlarga ega bo'lgan holda, ularning deyarli barcha vositalari qadimgi ajdodlar jismoniy madaniyat negizida rivoj topdi. Ularni takomillashtirishda harbiy jismoniy tayyorgarlik tadbirlari, yoshlarni har tomonlama tarbiyalash maqsadida tashkil etilgan risarlik maktablari va boshqa shu turdagi o'quv muassasalarining o'rni g'oyat katta bo'ldi.

Feodalizm tuzumining rivojlanishi shahar va qishloqlar aholisi o'rtasida o'tkazilgan turli an'analarda, marosimlar o'tkazishda, kurash, boks, qilichbozlik, kamondan o'q otish, otlarda poyga va boshqa turli-tuman o'yinlardan keng foydalanilar. Feodal tuzumning yemirilishi va kapitalistik tuzumining shakllana borishi natijasida kelishmovchilik va urushlar ko'payib, o'q otar qurollardan keng foydalanish boshlandi. Shu tariqa jismoniy tarbiya va sportning rivoji zamon ruhi bilan bog'langan holda davom etdi.

XV-XVII asrlarda Yevropa mamlakatlarida gumanistlar va utopistlar tomonidan yoshlarni jismoniy va ma'naviy jihatdan tarbiyalashga doir yangi g'oyalar ilgari surildi. Shu asosda tibbiyot, pedagogika va boshqa fanlar rivojlandi. Sanoat, qurilish, texnika va boshqa sohalaridagi kashfiyotlar davlatlarning iqtisodiy-madaniy jihatdan rivojlanishiga sabab bo'ldi.

Fan, madaniyat va ta'lim-tarbiyaning yangi yo'nalishlari negizida antik Olimpiya o'yinlari qayta tiklashga urinishlar bo'ldi. Natijada, Shvetsiya, Angliya, Kanada va boshqa bir qator davlatlarda qadimgi Olimpiya o'yinlariga qiyoslab, yangi ko'rinishdagi o'yinlar o'tkazildi va umuman, jamiyatning o'sha [davrdagi tuzilishi](#), diniy hukumronlik sharoitida bunday tadbirlarni muntazam o'tkazib borish, ularni xalqaro miqyosda tashkil qilishga hech bir davlat qodir emas edi.

Xalq milliy o'yinlari avloddan avlodga meros bo'lib o'tib, kelayotgan muhim faoliyat va ijtimoiy pedagogik jarayondir. Bular orasida kurash, ko'pkurash, poyga va boshqa ot o'yinlari hamda darboz, tosh ko'tarish, turli harakatli o'yinlar muhim o'rin tutadi. Ularning mazmun va shakllarida deyarli barcha jismoniy sifatlar bilan birgalikda insonlar o'rtasida do'stlik, hamkorlik, hamjixatlik va o'zaro hurmat kabi fazilatlar ham mujassamlashgan. Bu jarayonlarni "Alpomish", "Gurug'li", "Qirg'iz", "Kun tug'mush" va boshqa o'nlab dostonlarda aynan ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston sharoitida Navro'z, hosil bayrami va turli milliy urf odatlarda halq milliy o'yinlari qadriyatlar sifatida qo'llanilib kelingan. Ayniqsa, milliy mustaqillik shakllanib, va barqarorlashayotgan hozirgi davrda xalq milliy o'yinlariga e'tibor kuchayib bormoqda. Buning boisi shundaki, Prezidentimiz va Respublika hukumati tomonidan milliy qadriyatlarni tiklash va ma'naviy-ma'rifiy jihatlarimizni yangilash borasida muhim qarorlar qabul qilindi. Ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy islohatlar o'tkazilmoqda. Bularning zamirida sog'lom avlod tarbiyasi, buyuk kelajakka sobit qadam va zamon talablariga javob beradigan mehnatkash ommani tayyorlashdan iboratdir.

Yangilanish va taraqqiy qilish faqat iqtisodiy, siyosiy va madaniy jihatdangina emas, balki aholining salomatligi va jismoniy kamolotini ham taqozo etadi. O'quvchi yoshlarni kasbga o'rgatish, mustaqil mehnat qilish va turmush madaniyatini o'stirishda jismoniy tarbiya, sport va halq milliy o'yinlari muhim o'rinlardan birini egallaydi. SHu sababdan "Ta'lim to'g'risida" gi Respublika qonunida (1997 yil 29 avgust) jismoniy tarbiyani ilk bolalikdan boshlash va o'quv yurtlarida ularni yanada takomillashtirish hamda barcha sport turlari kabi halq milliy o'yinlaridan maqsadli foydalanish masalalari alohida qayd etilgan.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari sport to'garaklarithamda ommaviy sport musobaqalarida deyarlik zamonaviy sport turlari qo'llaniladi. Faqat keyingi yillarida xalq milliy o'yinlarining ba'zi birlarigina jismoniy tarbiya dasturidan qisman o'rin olgan.

Shuni ham e'tirof etish joizki, taniqli olimlar F.N.Nasriddinov, T.S. Usmonxo'jayev . O.T. Rasulov, O.O. Po'latov, Ayudumalikov va boshqalar tomonidan xalq milliy o'yinlarini ommaviylashtirish, ularni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ishlatish masalalari ko'tarib chiqildi. 1991-1997 yillarda o'tkazilgan [turli ilmiy anjumanlar](#), malaka oshirish fakultetlari mashg'ulotlarida xalq milliy o'yinlarining tarbiyaviy tomonlari haqida katta bahslar olib borildi. O'quv va metodik qo'llanmalar, imliy to'plamlar nashr etildi. Respublika jismoniy tarbiya o'qituvchilari bulardan ma'lum darajada o'z ish faoliyatlarida foydalanilmoqda. Bu sohada Jizzax viloyatining Jizzax, Zomin, Forish, G'alaorol, Bahmal, Do'stlik kabi tuman va shaharlarida ham ancha tadbirlar amalga oshirilmoqda. Maktablarda zamonaviy sport turlari bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish sharoiti bo'lmagan hollarda turli milliy harakatli o'yinlar, hatto poyga, otda tortinish, ko'pkari kabi ot o'ynlarini qo'llash xollari ham uchrab turadi. Bizning fikrimizcha, bu faoliyatlar mutaxassislarning ijodiy mehnat qilishi va bozor iqtisodiyoti sharoitlaridan kelib chiqqan hatti harakatlaridir.

Bu o'rinda shuni kerakki, Respublika miqiyosida ishlab chiqilgan (1993) jismoniy tarbiya dasturida yuqorida qayd etilgan usullar haqida hech narsa qayd etilmagan. Davr taqozosi shuni talab etmoqdaki, avvalambor barcha xududlarning geografik tuzilishlari va urf odatlarni o'rgangan holda maktab jismoniy tarbiya dasturini qayta ishlab chiqish va unda tajribalarda amalda sinalgan ilg'or uslublarini joriy qilish masalalariga jiddiy e'tibor berish lozim.

Pedagogik kuzatishlar, rasmiy suhbatlar, savol-javoblar shuni isbotlaydiki, juda ko'p maktablarda futbol, kurash voleybol kabi sevimli sport turlari bilan bir qatorda "CHillik", "Oq suyak" , [arqon tortinish](#), "Soldi". "Elka urishtirish" kabi milliy harakatli o'yinlar dasrlarda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda keng qo'llanilib kelmoqda. Hatto harakatli o'yinlar bo'yicha maxsus musobaqalar tashkil qilish odat tusiga kirib bormoqda. Jizzat, Forish. Zomin baxmal kabi tumanlardagi bitiruv sifnlarning jismoniy tarbiya bo'yicha imtihonlarida barcha talablar bilan birgalikda milliy harakatli o'yinlar, kurash ko'pkari, poyga, dorboz tosh ko'tarish kabi xalq milliy o'yinlarning mazmuni ularning kelib chiqish tarixi ham qo'llanib, kelinmoqda. Lekin bunday faoliyatlar afsuski faqat barmoq bilan sanalarli darajadadir.

Halq milliy o'yinlarini o'quvchi yoshlarga o'rgatish va ularni kundalik hayotga singdirishda sport tashkilotlari va xalq ta'limi xodimlari yetarli darajada ish olib borayotir, deb bo'lmaydi. Buni tuman va shaharlarda o'tkazilayotgan rasmiy sport musobaqalarining kalendar rejasidan ham bilsa bo'ladi. Ya'ni xalq milliy o'yinlari bo'yicha rasmiy musoboqalar yo'q darajada. Ba'zi rahbar xodimlar "Arqon tortinish", "Bilak kuchini sinash", "Tosh ko'tarish" turlari dasturda borligi va ular milliy sport turlari, deb dalil ko'rsatmoqdalar. Bu turlar faqat Markaziy Osiyo xalqlaridagina emas, hatto yevropa, Amerika xalqlarida ham milliy o'yinlar sifatida qadimdan qo'llanilib kelinadi. Demoqchimizki, nomlari yuqorida qayd etilgan turlar jahon xalqlari hayotiga singib ketgan umumiy o'yinlardir.

Surxondaryo, Qashqadaryo. Buxoro, Farg'ona va boshqa qator xududlarda milliy kurashlarimiz qadimdan xalq orasida e'zozlanib kelingan va ular xaqli ravishda sport klassifikatsiyasi o'z o'rinlarini egallangan, buni olqishlash va rahnomalarga tasannolar aytish lozim. Ko'pkari, poyga otdan ag'darish, qiz quvmoq, chovgon va boshqa ko'pgina ot o'yinlari xamda "Chillik", "Oq suyak", "Poda to'p" kabi harakatli o'yinlarni xam o'quvchi yoshlarning darsdan tashqari sport musoboqalar tashkil qilish, lozim bo'lsa bu turlar bo'yicha tuman, viloyat hatto Respublika musobaqalarini o'tkazish davri keldi. Milliy sport o'yinlarimiz bilan ham jahon sporti maydonlariga chiqishni eng avvalo aholi turar joylari, maktab o'quvchilari faoliyatidan boshlansa maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu o'rinda [mutaxassislar](#), olimlar va chavandozlar chin dildan harakat qilishlari kerak bo'ladi. **Milliy sport o'yinlari bebaho qadriyat.** Mustaqilligimiz sharofati tufayli milliy qadriyatlarimizni tiklashga milliy o'yinlarning o'ni juda katta.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1997 yil 14 fevral 64-F raqamli farmoyishiga binoan "Milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari" mavzuidagi Respublika konferensiyasishu yili 29-30 oktyabr kunlari o'tkazilishi munosabati bilan Samarqand viloyati "Mehnat rezervlari" ning milliy sport turlari va o'yinlarini rivojlantirish muammolari haqida tezislar.

a) milliy sport o'yinlari bolalarni kichik yoshidan boshlab jismoniy, aqliy va axloqiy qilib tarbiyalashning muhim vositasi sifati qaraladi.

Milliy sport o'yinlari bilan o'tmishda ota-bobolarimiz bolalarni 2-3 yoshdan shug'ullantira boshlaganlar. Ulug' bobokalonimiz Amir Temur davrida o'g'il bolalarga ot minish, chavandozlik bilan shug'ullanish 3 yoshdan o'rgatilganligi ma'lum. 2-3 yoshdan suzish bilan shug'ullanib, suv hovuzi ustidan tortilgan arqondan yurishga bo'lajak darvozlarni juda kichiklikdan o'rgatganlar.

O'g'il bolalar o'z aka-ukalari, mahalladosh, o'rtoqlari bilan kurash mashqlarini xuddi shunday kichik yoshlardan boshlaganlar. Qiz bolalar esa "Arg'imchoq", "Tortishmachoq", "Oq terakmi, ko'k terak", "Bekinmachoq", "otib qochar" va shunga o'xshash otaliqqa, onalikka, mehnatga tayyorlovchi milliy sport bilan juda kichiq yoshlaridan boshlab shug'ullanishga jalb qilganlar.

b) Milliy sport va o'yinlar sog'liqni saqlash, kasb-korga bog'liq kasalliklardan himoyalashning sinalgan vositasi ekanligini hech kimga uqtirib o'tirishning hojati bo'lmasa kerak.

Chidamlilik, zukkolik, ziyraklik, chaqqonlik va hakoza kabi yaxshi fazilatlar sport orqali va xususan milliy o'yinlar orqali bolada rivojlanishi ota-bobolarimizga qadim-qadimdan ma'lum. Turon zaminida yashab kelgan avlod ajdodlarimiz milliy o'yinlarini e'zozlashganlar va katta e'tibor berib kelishlari hech kimga sir emas. Jismoniy tarbiya va sport kishining hayotiy istiqbol yo'lini nurli qilishga yordam beradi.

Sog'lom va kuchli bo'lish inson uchun bebaho boylik. Sog'lom odam hayot yo'lini topadi, belgilangan orzu-umidlariga mehnati bilan erisha oladi. Milliy o'yinlar orasida insonni ma'lum kasalliklardan himoya qilgan (profilaktika) yoki shunday kasallik alomatlari sezilganda ulardan qutilishga ko'maklashadiganlari ham ko'p.

Ma'lumki tikuvchilar, do'ppido'zlar, maxsi tikuvchilar ma'lum nuqtaga muttasil ko'zlarini qadab ish bajaradilar. Ko'z mushaklari ish davrida chegaralangan darajada harakat qiladi.

Xuddi shuningdek, muttasil o'qish, yozish bilan shug'ullanuvchilar ko'rish imkoniyatini xavf ostida qoldiradilar. Halq donishmandligi bunday faoliyat bilan bilan shug'ullantiruvchilar uchun "Besh to gimnastikasi" o'yinlarini yaratgan va shug'ullanishga odatlantirgan.

Buhs ikki kishi o'rtasida bo'ladi. O'yin xontaxta ustida yoki stolda bajariladi.

O'yin ishtirokchilari qadrlarini rostlab, stol yoki xontaxtaning ikki tomonida o'tiradilar. O'yin uchun 5 ta o'rtacha danak kattaligidan tosh olinadi.

Toshlarni kaftga olib, bir yarim qarich balandlikka otiladi, to tosh tushguncha qadar qo'l kafti orqaga o'giriladi, keyin qo'l orasidagi toshlar yuqoriga irg'itilib, kaft bilan ilib olinadi va hakazo. O'pka faolitini yaxshilash, uning sig'imini oshirish maqsadida "zuv" o'yini o'tmishda keng tarqalgan edi.

O'yinda uch kishi ishtirok etadi. O'yin uchun zarur asbob-bo'sh gugurt qo'tichasi yoki kattaligi barmoqdek 2 yog'ochni plyus shaklidagi marra belgisi "Zuv" o'ng qo'lini yelka balandligida ko'tarib tashlash belgi qiladi. Har bir o'yinchi startda o'pkasini to'ldirib nafas oladi, lablarini qisib "Zuv" degan ovoz chiqarib iloji boricha tezlik bilan oldinga qarab intiladi. Bu o'yinlar bilan shug'ullanganlar iqlim keskin o'zgarganda shamollash kasalligini bilmaganlar va hokazo.

g) milliy sport va o'yinlar bilan muntazam shug'ullanish ishchanlik muddatini uzaytiradi, qiyinchiliklarni chidam bilan yengishga va oilaviy ahillikni mustahkamlaydi, oila boshiga tushgan qiyinchilik, g'am-g'ussani yengishga katta ahamiyatga ega. Harakat va fikrlashdagi tezkorlik hayotning hamma holatida faoliyatdan kuzatilgan unumdorlikni oshiradi va uning mahsuloti sifatli bo'lishini ta'minlaydi.

d) iste'dodli bolalar kamolotida, o'z shaxsiy g'ururini anglab olishda, xilma-xil ijobiy sifatlarni to'la ro'yobga chiqarishda milliy sport va o'yinlarning tutgan o'rni benihoyat kattadir.

Sharqona pedagogika bolalarning yoshiga moslangan tarbiyaning tajribada ko'p martalab sinalgan ajoyib vositalarini ishalb chiqqan amalga oshirgan. Halqimiz orasida o'tmishda tarqalgan milliy o'yinlar va milliy sport turlari iste'dodli bolalar kamolatida katta o'rin tutgan.

e) Milliy sport va o'yinlar tartib, insof sohiblarini va o'z ahdida vafoli bo'la oladigan kishilarni tarbiyalaydi. Milliy qadriyatni tiklashda katta ahamiyat berilayotgan hozirgi davrda milliy sport o'yinlarning ahloq-odobli insofli va ahdiga vafoli [kishilarni tarbiyalashda](#), sahiylik har doim boshqalarga ko'mak berish kabi sifatlarni rivojlantiruvchi xillari ham ko'p. "Savob" o'yinlari yo'l, ko'prik masjid-madrasa, irrigatsiya tarmoqlari va shunga o'xshash inshootlarni tuzatish va ta'mirlashda xizmat qilgan.

j) milliy sport va o'yinlari aholi yashash joylari mahallalar va qishloq joylarida keng yoyishda erishilgan ijobiy tajribalar Samarqand viloyatida juda ko'p. Bulardan, birinchi navbatda O'zbekistonimiz tanilgan "Obi mashhid" mahalasi yaqqol misol bo'lib xizmat qiladi.

Bu yerda yoshlarda sport bilan va shu jumladan, milliy sport va o'yinlari bilan shug'ullanishda keng sharoit yaratib berilgan va bu mahallaning yoshlari uchun

sport borasida qilingan ishlar O'zbekistonimizda namuna va tajriba almashish uchun keng tarqalgan.

z) sog'lom avlod tarbiyasida Samarqand viloyati umumta'lim maktablari milliy sport va o'yinlarini targ'ibot qilishda talaygina natijalarga erishmoqdalar.

Viloyatimizda yoshlar orasida milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishla umumta'lim maktablarining o'rnini beqiyosdir.

i) sog'lom avlod tarbiyasida oliy. O'quv va hunar texnika oquv yurtlari milliy sport va o'yinlarni keng targ'ib qilishda katta e'tibor berib kelmoqdalar.

k) sobiq davrida milliy qadriyatlarimiz va shu bilan bir qatorda milliy sport va o'yinlarga katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikamiz mustaqilligiga erishganda berilgan milliy qadriyatlarimizga milliy sport va o'yinlarga katta e'tibor berilmoqda.

Prezidentimiz Sh.Mirziyoyev bir necha bor ta'kidlaganidek, milliy qadriyatlarimizni, sharoitlarni pedagogikani tiklash hozirgi kunning o'ta dolzarb vazifasidir.

Albatta, bu ishni birinchi navbatda bolalar bog'chalari umumta'lim maktablarida, mahalla, oilalarda hamjihatlikda olib borish zarur. SHu o'rinda milliy sport va o'yinlari alohida o'rin tutadi.

l) tariximiz bizga qoldirgan ulug' xazinalar qatorida tiklanib o'z o'rnini egallashi zarur bo'lgan milliy sport o'yinlarning kelajak avlod tarbiyasidagi o'rnini juda katta.

Ma'naviy meros, kuchli tarbiyaviy mohiyatga ega milliy sport va o'yinlarni keng targ'ibot qilishda hali ko'pgina ishlar qilinishi zarur. **Olimpiya shon-shuhrati muzeyida xalq milliy o'yinlarning tasviri.** O'zbekiston Respublikasining Prezidenti I.A.Karimov Respublika Oliy Majlisning IX sessiyasida (1997 y. 29 avgust) "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori" mavzuida nutq so'zlab, "Faqatgina chinakam ma'rifatli odam inson qadrini, milliy qadriyatlarni, bir so'z bilan aytganda, o'zligina anglash, erkin va ozod jamiyatda yashash, mustaqillik davlatimizning jahon hamjamiyatida o'ziga munosib, o'rinni egallashi uchun fidoyilik bilan kurashishi mumkin", deb haq gap aytilgan.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1996 yil 14 avgustdagi 284-sonli qarori bilan olimpiya shon-shuhrati muzeyi tashkil etildi. O'tgan bir yil davomida muzey ma'muriyati uni mazmun va shakl jihatdan boyitishga bor imkoniyatlarini safarbor etdi.

O'zbekiston sportchilarining olimpiya o'yinlariga (1952-1992) qatnashish va ayniqsa, mustaqil jamoa tarzida Lazannada o'tkazilgan qishgi (1994) hamda Atlantadagi yozgi (1996) XXVI olimpiya o'yinlarida ko'rsatgan natijalariga alohida o'rin va ahamiyat berilgan. Ya'ni sportchilarining rangli rasmlar ularning sport buyumlari qo'lga kiritgan medallari, kubok va boshqa rasmiy taqdimnomalari ustalik bilan bezatib qo'yilgan. Bularning bari muzeyining asosiy mazmuni va ko'rkinini tashkil qiladi.

Yana shuni ham ta'kidlash lozimki, O'zbekistonning mustaqillik davrida sportchilarining xalqaro sporti maydonida erishgan natijalari ham muzeyida namoyish qilingan. Ayniqsa, Xirosimada (1994) o'tkazilgan. XII Osiyo o'yinlari g'oliblarini nishonlari, futbolchilarimiz [egallagan Kubok](#), Seulda o'tkazilgan (1995) boks bo'yicha osiyo chempionati Kubogi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining tennis bo'yicha Kuboklari, Markaziy Osiyo o'yinlariga qo'lga qiritilgan kuboklar muzeyining ko'rkiga zeb bo'lib turibdi.

Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov XOQ Prezidenti (1996 y. Fevral) va osiyo olimpiya kengashi (1997) tomonidan Oltin ordenlar bilan mukofatlangan edi. Ana shu ordenlar muzeyining eng to'ridan joy olgan va tomoshanbinlar diqqatini o'ziga tezda jalb etadi. Professional boks bo'yicha uch marta jahon chempionti A.Grigoryanning chempionlik gulchambarchas va zarhallangan belbog'i xam muzeydan haqli ravishda munosib o'rin olganligining guvohi bo'lish mumkin. Surxon, Zarafshon va Sirdaryo vohalarida xalqimiz qadimdan ot o'yinlari, kurash, tosh (yuk ko'tarish, piyoda poyga, arqon tortinish, nayza uloqtirish, qilichbozlik, dorvozlik va boshqa juda ko'p o'yinlar bilan mashg'ul bo'lib ketgan. Bu o'yinlar hozirgi kunda ham to'ylar, bayramlar, turli ma'rakalarda qo'llanilib kelmoqda. Sport tashkilotlari va turli davlat idoralarining bevosita tashabbusi hamda rahbarligida xalq milliy o'yinlari musoboqalari odat tusiga aylanib bormoqda. Bunga 1991-yil 25-apreldan buyon Jizzax viloyatining Forish tumanida o'tkazib kelinayotgan xalq milliy o'yinlari Respublika musoboqasini ko'rsatish mumkin.

Bunda ko'pkari (uloq) poyga arqon tortinish va boshqa milliy harakatli o'yinlardan foydaniladi. Ana shunga o'xshash rasmiy va yirik musoboqalar haqidagi ma'lumotlar, suratlar muzeydan joy olgan. Navro'z, Mustaqillik kuni

hosil bayrami va boshqa umumxalq bayramlari hamda tantanalarida o'tkaziladigan xalq milliy o'yinlari maxsus videofilmlarga olnib, ular muzey fonididan mustahkam o'rin egallangan va tamoshabinlarga doimo namoyish qilib boriladi.

Xalq milliy o'yinlarini tiklash va ularni musoboqa tarzida o'tkazishda bevosita xizmat qilayotgan taniqli olimlar T.S. Usmonxujayev, F.N. Nasriddinov, J.T Toshpo'latov, X.A Miliyev, T.X. Xoldorov va boshqalarning mehnatlarini e'zozlash hamda ularga tasannolar aytish lozim.

O'rni [kelganda aytish kerakki](#), aholi hayotidagi milliy harakatli o'yinlar mazmunini magnit tasmalari va videolarga yozib muzeyga xadya qilish, joylarda maxsus albomlar, metodik qo'llanmalar tayyorlash, metall buyumlar loydan xalq milliy o'yinlari tasvirini yasash maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Xulosa aytganda olimpiya shon-shuhratini muzeyi o'z eksponatlari tarkibiga Respublika sporti tarixi va xalq milliy o'yinlari mazmunini aks ettiruvchi manbalarini yig'ish ularni kelajak avlodga yetkazish hamda bugungi kunda sog'lom avlod tarbiyasini yanada yaxshilashga o'z hissasini qo'shish uchun bor imkoniyatlardan foydaniladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ayrapyans L.P. "Milliy sport turlari va o'yinlarning rivojlantirishning muommolari. Toshkent-1998 yil
2. "1001 o'yin" T.Usmonxo'jayev Toshkent-1995 yil
3. YU. Portnex "Sport va harakatli o'yinlar". Moskva-1997 yil.
4. Jismoniy tarbiya tarixi. Darslik (tarjima), T., "O'qituvchi", 1975.
5. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyat tarixini o'rganish masalalari, O'quv qo'llanma, T., Matbuot, 1993.
6. Eshnazarov J., Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish. Darslik, Toshkent, "Fan va texnologiya", 2008.
7. Arxiv .uz
8. Ziyonet.uz

Aql va harakat

O'tgan ajdodlarimiz Yosh psixologiyasining muammolarini izchil va atroflicha, muayyan yo'nalishda, ma'lum konsepsiya asosida o'rganmagan bo'lsalar ham, allomalarning asarlarida mazkur holatlarning aks etishi, namoyon bo'lishi, rivojlanishi va o'zgarishlari to'g'risida qimmatli fikrlar bildirganlar. Bular to'rt xil manbalarda uchraydi. Ularning biri – xalq ijodiyoti; rivoyatlar, maqollar, matallar va masallar; ikkinchisi – maxsus ijodkor kishilarga (hatto, xukmdorlar) muayyan shaxsga bag'ishlab yozgan o'git-nasihat va hikoyalar, uchinchisi - qomusiy, o'rta Osiyo mutafakkirlarining ilmiy-nazariy qarashlari; to'rtinchisi - turli davrlarda ijod qilgan shoir va yozuvchilar ijodining mahsullari, ya'ni badiiy asarlardir.

Abu Nasr Forobiyning inson va uning psixikasi haqidagi ahloqiy-falsafiy mushohadalari “Ideal shahar aholisining fikrlari”, “Masalalar mohiyati”, “Falsafiy savollar va ularga javoblar”, “Jism va aksidensiyalarning shakllariga qarab bo'linishi”, “SHarhlardan”, “Xikmat ma'nolari”, “Aql ma'nolari to'g'risida” kabi qator asarlarida bayon etilgan. Abu Rayhon Beruniy o'zining “o'tmish yodgorliklari” kitobida inson hayotiga doir xilma-xil ma'lumotlarni keltiradi.

Shu [jumladan](#),, olim kishilarning jismoniy tuzilishi, umrlarning o'zun-qisqaligi to'g'risida bildirgan mulohazalar diqqatga sazovordir. Beruniy odam uzoq vaqt yashashining sababini biologik va irsiy omillar bilan bog'laydi. Bu jihatdan uning “Hindiston”, “Mineralogiya” asarlari, Ibn Sino bilan yozishmalari alohida ahamiyatga ega. Ibn Sinoning 5 tomlik “Tib qonunlari” asarida organizmning tuzilishi, undagi nervlar va nerv yo'llari, fiziologik jarayonlar bilan bog'liq psixik jarayonlar bilan bog'liq psixik jarayonlar haqida ancha muhim ma'lumotlar bor. Uning “Odob haqida” risolasi ham inson shaxsini shakllantirish to'g'risidagi jiddiy asardir.

Yusuf Xos Xojibning “Qutadg'u bilig” asaridagi ma'lumotlar ham hozirgacha o'z qimmatini yo'qotmagan.

AQSHlik psixolog Dj. Bruner (1915) shaxsning tarkib topishi bilan ta'lim o'rtasida ikkiyoqlama aloqa mavjudligi aytib, insonning kamolot sari intilishi bilan olish samaradorligini oshirsa, o'qitishning takomillashuvi uning ijtimoiylashuvi jarayonini tezlashtiradi, deb uqtiradi.

Shu tariqa Yosh psixologiyasi fani qator rivojlanish bosqichlaridan o'tib, bugungi darajasiga erishdi. Uning rivojlanishiga o'rta Osiyo allomalari, rus va chet el psixologlari munosib hissalarini qo'shdilar. Yuqorida aytilgan nazariyalar,

amaliy va ilmiy ma'lumotlar, tadqiqotchilar yaratgan metodikalarning o'z ahamiyatini saqlab kelmoqda.

Yosh davrlarining tabaqalash nazariyalari.

Psixologiya fanida yosh davrlarini tabaqalash bo'yicha qator mustaqil nazariyalar mavjud, ular inson shaxsini tadqiq qilishga har xil nuqtai nazardan yondashadi va muammoning mohiyatini turlicha yoritiladi. Ularga biogenetik, sotsiogenetik, psixogenetik, kognitivistik, psixo-analitik, bixevioristik nazariyalarni kiritish mumkin.

Quyidagi mazkur nazariyalar va ularning ayrim namoyandalar ifodalagan yosh davrlarini tabaqalash prinsiplarini ko'rib chiqamiz.

Biogenetik nazariyada insonning **biologik etilishi** bosh omil sifatida qabul qilingan, qolgan jarayonlarning rivojlanishi ixtiyoriy bo'lib, ana shu omil bilan o'zaro bog'liqdir. Mazkur nazariyaga binoan, rivojlantirish bosh maqsadi biologik determinantlarga (aniqlovchilarga) qaratiladi va ulardan ijtimoiy-psixologik xususiyatlar kelib chiqadi.

Rivojlanish jarayonining o'zi, dastavval biologik universal bosqichich sifatida talqin qilinadi.

Biogenetik qonun F.Myuller va E.Gekkel kashf qilgan. Biogenetik qonun organning rivojlanishi nazariyasini tashviq qilishda hamda antidarvinchilarga i kurashdi muayyan darajada tarixiy rol o'ynagan. Biroq unda organning individual va tarixiy rivojlanishi munosabatlarini tushuntirishda qo'pol xatolarga yo'l qo'yilgan. Jumladan, biogenetik qonunlarga ko'ra, shaxs psixologiyasining individual rivojlanishi (ontogenez) butun insoniyatning tarixiy rivojining (filogenez) asosiy bosqichlarini qisqacha takrorlaydi.

Nemis psixologi V.SHterining fikricha, chaqaloq (yangi tug'ilgan bola) hali odam hisoblanmaydi, balki faqat sut emizuvchi hayvondir; olti oylikdan oshgach u psixik rivoji jixatidan faqat maymun darajasiga tenglashadi, ikki Yoshida oddiy odam holiga keladi, besh Yoshlarida ibtidoi gala holidagi odamlar darajasiga etadi, maktabga kirgandan boshlab ibtidoi davrni boshdan kechiradi, kichik maktab Yoshida uning ongi o'rta asr kishilari darajasiga, nihoyat etuklik davri (16-18 Yoshlari)dagina hozirgi zamon kishilarining manaviy darajasiga erishadi.

S.Xoll "rekapitulyasiya qonun"ni (filogenezni qisqacha takrorlashni) psixologik o'sishning bosh qonuni deb hisoblaydi. Uning fikricha, ontogenez

filogenezning muhim bosqichlarini takrorlaydi. Olimning talqinicha, go'daklik hayvonlarga xos rivojlanish pallasidan boshqa narsa emas. Bolalik esa asosiy mashg'uloti ovchilik va baliqchilik bo'lgan qadimgi kishilarning davriga aynan mos keladi. 8-12 Yoshlardagi o'sish davri yovvoyilikning oxiri va sivilizatsiyaning boshlanishidagi etilishidan (12-13 Yoshdan) boshlanib etuklik davrigacha (22-25 Yoshgacha) davom etadi, romantizmga barobardir. S.Xollning talqinicha, bu davrlar "bo'ron va tazyiqlar", ichki va tashqi nizolar (ziddiyatlar)dan iborat bo'lib, odamda "individullik tuyg'usi" vujudga keladi. Yosh davrlarini tabaqalashning bu turi o'z navbatida tanqidiy muloxazalar manbai vazifasini o'taydi, chunki inson zotidagi rivojlanish bosqichlari filogenezni aynan takrorlamaydi va takrorlashi ham mumkin emas.

Biogenetik konsepsiyaning boshqa bir turi nemis "konstitutsion psixologiyasi (insoning tana tuzilishiga asoslangan nazariya) namoyandalari tomonidan ishlab chiqilgan. E.Krechmer shaxs (psixologiyasi)tipologiyasining negiziga bir qancha biologik omillarni (masalan, tana tuzilishining tipii va boshqalarni) kiritib, insonning jismoniy tipii Bilan o'sishining xussiyati o'rtasida o'zviy bog'liqlik mavjud, deb taxmin qiladi.

E.Krechmer odamlarni ikkita katta toifaga: (sikloid (tez qo'zg'aluvchi, his-tuyg'usi o't beqaror) va shizion (odamovi, munosabatga qiyin kirishuvchi, his-tuyg'usi cheklangan)Larga ajratadi. Bu taxminni Yosh davrlari, xususiyatlariga [ham tadbqiq etib](#), o'smirlar sikloid xususiyatli, o'spirinlar esa shizoid xususiyatligini takidlaydi. Lekin insonning kamol topishida biologik shartlardan sifatlar hamisha etakchi va hal qiluvchi rol o'ynay olmaydi, chunki shaxsning individual-tipologik xususiyatlari bir-biriga aynan mos tushmaydi.

Biogenetik nazaryaning namoyondalari - amerikalik psixologlar A.Gezelli va S.Xoll rivojlanishning biologik madeliga tayanib ish ko'radilar, bu jarayonda muvozanat, integratsiya va yangilanish sikllari o'zaro almashinib turadi, degan xulosaga keladilar.

Psixologiya tarixida biologizmning eng yaqqol ko'rinishi Zigmund Freydning shaxs talqinida o'z ifodasini topgan. Uning ta'lmutiga binoan shaxsning barcha xatti-xarakatlari (xulq) ongsiz biologik mayllar yoki instinktlardan kelib chiqadi, birinchi navbatda, jinsiy (seksual) maylga bog'liqdir. Bunday biologizatorlik omillari inson xulqini belgilovchi birdan-bir mezon yoki betakror turtki rolini bajara olmaydi.

Biogenetik nazariyaning qarama-qarshi ko‘rinishi sotsiogenetik nazariyadir. Bu nazariyada shaxsda ro‘y beradigan o‘zgarishlarni jamiyatning strukturasi, ijtimoiylashish (sotsializatsiya) usullari, atrofdagi odamlar Bilan o‘zaro munosabat vositalari asosida tushuntiriladi. Ijtimoiylashish nazariyasiga ko‘ra inson biologik tur sifatida tug‘ilib, hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlarning bevosita ta’siri ostida shaxsga aylanadi.

G‘arbning eng muhim nazariyalaridan biri – rollar nazariyasidir. Bu nazariyaga ko‘ra jamiyat o‘zining har bir a’zosiga status (haq-huquq) deb nomlangan xatti-xarakatning barqaror usullari majmuasini yaratadi. Inson ijtimoiy muhitda bajarishi shart bo‘lgan maxsus rollar uning xulq-atvorida, boshqalar Bilan munosabatida sezilarli iz qoldiradi.

AQSHda individual tajriba va bilimlarni o‘zlashtirish (ko‘nikish) nazariyasi keng tarqalgan. Mazkur nazariya binoan, shaxsning hayoti va voqelikka munosabati, ko‘nikmalarni egallashi va bilimlarni o‘zlashtirishi qo‘zg‘atuvchining barqarorligiga bog‘liqdir.

K.Levin taviya qilgan “fazoviy zarurat maydoni” nazariyasi o‘z davrida muhim ahamiyat kasb etgan. K.Levin nazariyasiga ko‘ra shaxsning xulqi (xatti-xarakati) psixologik kuch vazifasini o‘tovchi ishtiyoq (intilish), maqsad (niyat) Bilan boshqarilib turiladi, bu uchli fazoviy zarurat maydonning ko‘lami va tayanch nuqtasiga yo‘nalgan bo‘ladilar.

Yuqorida ifodalangan har bir nazariya shaxsning ijtimoiy xulqini o‘zgalar uchun yopiq va maxfiy muxitning xussiyatlaridan kelib chiqqan xolda tushuntiradi, bunda u odam xoxshini yoki xoxlamasligidan qa’tiy nazar, mazkur sharoitga moslanmog‘i (ko‘nikmog‘i) zarur, degan qoidaga amal qiladi.

Psixologiyada psixologik yondashish ham avjud bo‘lib, u biogenik va sotsiogeneik omillarning qimmatini kamentmaydi, balki psixik jarayonlarning rivojlanishi birinchi darajali ahamiyatga ega deb hisoblaydi. Mazkur yondashishni uchta mustaqil yo‘nalishga ajratib tahlil qilish mumkin va bu yo‘nalishlar o‘z mohiyatini, kechishi va mahsuli jixatidan keskin farqlanadi.

Psixikaning irratsion (aqliy bilish jarayonaridan boshqa) tarkibiy qismlari: emotsiya, mayl yordamida shaxsning xulqini tahlil qiluvchi nazariya psixodinamika deyiladi. Bu nazariyaning yirik namoyandalarida biri amerikalik psixolog E.Eriksondir.

U insoning umrini o'ziga xos betakror xususiyatlarga molik 8 ta davrga ajratadi.

Birinchi davr - go'daklikda tashqi dunyoga ongsiz "ishonch" tuyg'usi vujudga keladi. Buning bosh sababi ota-onaning mehr-muhabbati, g'amxo'rliqi va jonkuyarligidir. Agar go'dakda ishonchning negizi paydo bo'lmay, borliqqa ishonchsizlik hissi tuyg'usi, voyaga etgan odamlarda mahluqlik hissi tug'lsa, voyaga etgan odamlarda mahluqlik, umidsizlik vujudga kelishi shubhasizdir.

Ikkinchi davr – ilk bolalik yarim mustaqillik va shaxsiy qadr-qimmat tuyg'usi shakllanadi yoki, aksincha, ularning teskarisi – uyat va shubxa xissi xosil bo'ladi. Bolada mustaqillikning o'sishi unga o'z tanasini boshqarish uchun keng imkoniyat yaratib, bo'lg'usi shaxs xususiyatlaridan tartib-intizom, ma'suliyat, javobgarlik, hurmat tuyg'ulari tarkib topishiga zamin hozirlaydi.

Uchinchi davr - o'yin Yoshi deb ataladi va unga 5-7 Yoshli bolalar kiradi. Bu davrda tashabbus tuyg'usi, qandaydir ishlarni amalga oshirish, bajarish mayli tarkib topadi. Mabodo boladagi hoxish-istakni ro'yobga chiqarish yo'li to'sib qo'yilsa, buning uchun u o'zini aybdor deb hisoblaydi. Mazkur davrda davra, ya'ni guruh o'yinlarga, tengqurlari bilan muloqotga kirishish muhim ahamiyat kasb etadi: bola turli rollar bajarib ko'rishiga, uning hayoloti o'sishiga imkon yaratadi. Xuddi shu davrda bolada adolat tuyg'usi, uni tushunish mayli tug'ila boshlaydi.

To'rtinchi davr – maktab Yoshi boladagi asosiy o'zgarishlar: ko'zlagan maqsadiga erishish uchun intilish, uddaburonlik va tarishqoqlik bilan ajralib turadi.

Uning eng muhim qadriyati omilkorlik va mahsuldorlikdan iboratdir. Bu Yosh davrning salbiy jihatlari (illatlari) ham bo'lib, ular ijobiy hislatlari etarli bo'lmasligi, ong hayotning barcha qirralarini qamrab ololmasligi, muammolarni hal qilishda aql-zakovat darajasining pastligi, bilimlarni o'zlashtirishdagi qoloqlik va hokazolardir. Xuddi shu davrdagi shaxsning mehnatga munosabati shakllana boshlaydi.

Beshinchi davr - o'spirinlik betakror xislati, o'ziga xosligi, boshqa odamlardan keskin farqlanishi bilan xarakterlanadi. SHuningdek, o'spirinlik davrida shaxs sifatida noaniqligi muayyan rol ni uddalamaslik, qat'iyatsizlik singari salbiy sifatlarga ham egadir. Mazkur davrning eng muhim xususiyati "rolini kechiktirish" ning o'zgarishi hisoblanadi. U ijtimoiy hayotda bajarayotgan rollarning ko'lami kengayadi, lekin ularning barchasini jiddiy egallash imkoniyatiga ega bo'lmaydi, shuningdek, rollarda o'zini sinab ko'rish bilan cheklanadi, xolos. Erikson o'spirinlarda o'zini o'zi anglashning psixologik mexanizmlarini batafsil tahlil qiladi, unda vaqtni yangicha his qilish, psixoseksual qiziqish, patogen (kasallik qo'zg'atuvchi) jarayonlarni va ularning turli ko'rinishlari namoyon bo'lishi bayon qiladi.

Oltinchi davr - Yoshlik boshqa jinsga psixologik intim yaqinlashuv qobiliyati va ehtiyoji vujudga kelishi bilan ajralib turadi. Bunda ayniqsa, jinsiy mayl alohida o'rin tutadi. Bundan tashqari, Yoshlik tanxolikni yoqtirish va odamovilik kabi yoqimsiz xususiyat bilan ham farqlanadi.

Yettinchi davr – etuklik davrida hayotiy faoliyatning barcha sohalarida (mehnatda, ijodiyotda, g'amxo'rlikda, pusht qoldirishda, tajriba o'zlash va boshqalarda) mahsuldorlik tuyg'usi o'zluksiz hamroh bo'ladi va ezgu niyatlarning amalga oshirishida turtki vazifani bajaradi. SHuningdek, mazkur davrda ayrim jihatlarda to'rg'unlik tuyg'usi salbiy xususiyat sifatida hukm surishi ham mumkin.

Sakkizinchi davr, ya'ni qarilik inson sifatida o'z burchini uddalay olganligidan, turmushning keng o'mrovliligidan qanoatlanish tuyg'ulari bilan xarakterlanadi. Salbiy xususiyat sifatida esa hayot faoliyatidan noumidlik, ko'ngil sovush tuyg'ularini aytish mumkin. Donolik, soflik, gunohlardan forig' bo'lish har bir holatga shaxsiy va umumiy nuqtai nazardan qarash bu Yoshdagi odamlarga xos eng muhim jihatlardir.

E.SHpranger "o'spirinlik davri psixologiyasi" nomli asarida bu davrga 13-19 [Yoshli qizlarni](#), 14-22 Yoshdagi yigitlarni kiritishni tavsiya qiladi. Uningcha, bu Yosh davrida yo'z beradigan asosiy o'zgarishlar: a) shaxsiy "Men" ni kashf qilish; b) refleksiyaning o'sishi; v) o'zining individualligini anglash va shaxsiy xususiyatlarini e'tirof qilish; g) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo'lishi; d) o'z shaxsiy turmushini ongli holda qurishga intilish va xokazolar. 14-17 Yoshlarda vujudga keladigan inqiroz o'smirlarda o'zlariga kattalarning bolalarcha munosabati

doirasidan qutilish tuygʻusi paydo boʻlishidan iboratdir. 17-21 Yoshlilarning yana bir xususiyati ularda tengqurlaridan “ajralish” inqirozi va tanholik istagining paydo boʻlishidir. Bu holat tarixiy shart-sharoitlardan kelib chiqadi.

E.SHpranger, K.Bbler, A.Maslou va boshqalar personologik nazariyaning yirik nomoyandalari hisoblanadilar.

Kognitivistik yoʻnalishning asoschilari qatoriga J.Piaje, Dj.Kelli va boshqalarni kiritish mumkin. J.Piajening aql-idrok nazariyasi, aql-idrok funksiyalari hamda uning davrlari haqidagi taʼlimotni oʻz ichiga oladi. Aql-idrokning asosiy funksiyalarni uyushqoqlik va moslashish, koʻnikishdan iborat boʻlib, aql-idrokning funksional invariantligi deb yuritiladi. Muallif intellekti quyidagi rivojlanish davrlariga ajratadi: 1) sensomotor intellekti (tugʻilishdan 1 Yoshgacha); 2) operatsiyalardan ilgarigi tafakkur davri (2 Yoshdan 7 Yoshgacha); 3) konkret operatsiyalar davri (7-8 Yoshdan 11-12 Yoshgacha); 4) formal (rasmiy) operatsiyalar davri. J.Piajening gʻoyalarini davom ettirgan psixologlarning bir guruhini kognitiv-genetik nazariyachilariga qoʻshish mumkin. Bu yoʻnalishning namoyandalari L.Qolberg, D.bromley, Dj.Birrer, A.Vallon, G.Grimm va boshqalardan iboratdir.

A.Vallon (Fransiya) nuqtai nazaricha Yosh davrlari quyidagilarga ajratiladi: 1) homilaning ona qornidagi davri; 2) impulsiv harakat davri – tugʻilganidan 6 oyligigacha; 3) emotsional (his-tuygʻu) davri – 6 oylikdan 1 Yoshgacha; 4) sensomotor (idrok bilan harakatning uygʻunlashuvi) davri –1 Yoshdan 3 Yoshgacha; 5) personologizm (shaxsga aylanish) davri – 3 Yoshdan 5 Yoshgacha; 6) farqlash davri – 6 Yoshdan 11 Yoshgacha; 7) jinsiy etilish va oʻspirinlik davri – 12 Yoshdan 18 Yoshgacha.

Rus psixologiyasidagi Yosh davrlarini tabaqalash muammosi dastlab L.S.Vigotskiy, P.P.Blonskiy, B.G.Ananev singari yirik psixologlarning asarlarida oʻz aksini topa boshlagan. Keyinchalik bu muammo bilan shugʻullanuvchilar safi kengayib bordi, shu boisdan tabaqalanish kelib chiqishi, ilmiy manbai, rivojlanish jarayonlariga yondashilishi nuqtai nazaridan oʻzaro keskin farqlanadi. hozir Yosh davrlarini tabaqalash yoʻzasidan mulohaza yuritishda olimlarning ilmiy qarashlarin muayyan guruhlariga ajratish va ularning mohiyatini ochish maqsadga muvofiqdir.

L.S.Vigotskiy psixologlarning Yosh davrlarini tabaqalash nazariyalarini tanqidiy tahlil qilib, muayyan rivojlanishni vujudga keltiruvchi ruhiy yangilanishlarga tayanib yosh davrlarin quyidagi bosqichlarga ajratadi:

Sport viktorinalari

Ha, jismoniy qiyinchiliklarga duchor bo'lgan bolalar jismoniy faoliyati bilan shug'ullanishadi!

Jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar uchun sport bilan shug'ullanish qiyin bo'lishi mumkinligi haqida shubha yo'q. Bolalar cheklangan mobillik va yoki buzilib qolgan nogiron bo'lmaganlarga nisbatan osonroq bo'lishi mumkin. Jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish uchun maxsus jihozlar yoki boshqa yordam (masalan, maxsus o'qitilgan murabbiylar, o'qituvchilar yoki rahbarlar) kerak bo'lishi mumkin. Dori vositalarining ta'siri yoki oziq-ovqat bilan bog'liq hissiy muammolar singari, boshqa to'siqlarni qo'shib qo'ying va semirish uchun yuqori xavf tug'dirasiz. Onlaynda maxsus ehtiyoj guruhlar bo'lgan Milliy Sog'liqni saqlash va Oziqlantirish Tadqiqot So'rov (NHANES) ma'lumotlarini o'rganib chiqdi va jismoniy faoliyatga nisbatan funktsional cheklovlari bo'lgan bolalarning 80% ni haddan ortiq kilogramm yoki semiz ekanligini aniqladi.

Shunday bo'lsa-da, to'g'ri yordam ko'rsatilganda, jismoniy nogironlar bolalari deyarli barcha sport va mashqlarda ishtirok etishlari mumkin: basketbol, raqs, tosh, suzish va boshqa ko'p narsalar. Maxsus ota-onalar, fizik-terapevtlar, o'qituvchilar va jamoa a'zolari nogiron bolalar va kattalar haqida gapirmasliklari uchun maxsus ehtiyojlarga ega bo'lgan bolalar uchun ko'plab sport dasturlarini yaratdilar yoki jismoniy qiyinchiliksiz bolalar uchun mo'ljallangan dasturlarga kiritilishiga yordam berishdi. Bu ijod, tushunish va targ'ibot masalasidir.

Joan Ferrara, bolalar fizikasi terapevtori, 2002 yilda Nyu-Yorkda jismoniy va tibbiy muammolar bo'lgan bolalar uchun "Dancing Dreams" balet dasturini yaratdi.

O'yin o'ynashdan tashqari, bolalar ham, ota-onalarga ham hissiyotlarni kuchaytirishi mumkin. "Menimcha, Maksim Max sport uchun juda muhimdir: uning mushaklari qanchalik ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi bo'ladi", deydi Ellen Seidman Love That Max-ning maqolasida, uning ota-onasi miya yarim sholini va uning singlisi va ukasini ko'tarish haqidagi blogida.

U shunday deb qo'shimcha qildi: "Sport o'z egosini mashq qilishi mumkin ... O'ylaymanki, u maydonda, boshqa bolalar va ota-onalardagi muvaffaqiyatlari bilan faxrlanishadi, men uni sportning yuqori darajasiga ega bo'lishini xohlayman".

Nogiron bolalar uchun sportni toping

Birinchi qadam: atrofingizdan so‘rang! Boshqa ota-onalar bilan suhbatlashing va bolangizning shifokorlari, o‘qituvchilari va terapevtlari bilan maslahatlashing. Ular ko‘pincha mavjud dasturlardan xabardor. Quyidagi resurslar ro‘yxatiga qarang. Keyin dasturni bolangizga to‘g‘ri yoki yo‘qligini aniqlash uchun biroz tergov qiling.

Joan Ferrara: “Dasturni kimga o‘rgatayotganini tekshirib ko‘ring (nafaqat direktor, balki o‘qituvchilar yoki murabbiylar ham) va ularning malakalarini nogiron bolasi bilan ishlashga o‘rgating. “Farzandingizda muskullar yoki traxlar mavjud bo‘lsa, masalan, o‘qituvchining tibbiy tayyorgarligi borligiga ishonch hosil qiling”.

Ferrara, dasturni ham shaxsiylashtirishi kerak. Har bir farzandning har xil ehtiyojlari bor, mening dasturimda har bir harakat har bir muayyan bola uchun individual tarzda moslashtiriladi.

Dasturni topganingizdan keyin uni sinab ko‘ring. Farzandingiz uchun [ishlaydi](#) yoki [ishlamasligi mumkin](#) (*har bir farzand uchun ham shunday bo‘ladi!*). Farzandingiz qulayroq joyga borishdan oldin uni bir muddat kuzatib turishi kerak va bu yaxshi.

Ba’zi dasturlar bolalar ishtirokchilarini yoshlar yordamchisiga aylantiradi, bu juda ta’sirli bo‘lishi mumkin.

Ligalar, sport dasturlari va jismoniy imkoniyati cheklangan bolalar uchun boshqa resurslar

Ushbu adaptiv sport dasturlari va ligalari ayniqsa, alohida ehtiyojga ega bo‘lgan bolalar uchun mo‘ljallangan.

- **Beyzbol:** mo‘jiza ligasi, kichik ligaga Challengerlar bo‘limi, yuqoriga
- **Basketbol:** Yuqori sport turlari (nafaqat maxsus ehtiyojga ega bo‘lgan bolalar uchun, balki juda mehmondo‘st)
- **Cheerleading:** The Sparkle ta'siri, yuqoriga
- **Bayroq futboli:** Pop Warner Challenger Division, yuqoriga
- **Xokkey:** Amerika maxsus xokkey
- **Ot surma:** Amerika itopatuvi assotsiatsiyasi, Terapevtik otliqlar xalqaro assotsiatsiyasi

- **Ko'p sport turlari:** Maxsus Olimpiya o'yinlari, BlazeSports, KEEN (Kids Now mashq qiling)
- **Futbol:** AYSO VIP dasturi, yuqorida, AQSh yoshlar futboli TOPSoccer

Yana yana ikkita foydali manbaga: yuzlab adaptiv sport dasturlari va lagerlarini (tennis, baliq ovlash, SCUBA va boshqalar) qidirish mumkin bo'lgan ro'yxatga ega bo'lgan jismoniy faollik va nogironlik bo'yicha milliy markaz; va PE Central - jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun mo'ljallangan.

XI. BOLALARNING ADAPTIV VA SOG'LOMLASHTIRADIGAN JISMONIY TARBIYASIDAGI ISH SHAKLLARI

Jismoniy madaniyat - umum insoniy madaniyatning bir qismi, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy faoliyat sohasi. Jamiyatdagi jismoniy mashqlar holatining asosiy ko'rsatkichlari: odamlarning sog'lomligi va jismonan chiniqqanligi, J. m.ning tarbiya va ta'lim sohasida, i. ch.da, turmushda qay darajada tatbiq qilinayotganligi, sportdagi yutuqlar va hokazo. Jismoniy mashqlar xalq o'yinlari, jismoniy mashqlar, sportni va turizmning faol harakat talab qiladigan ko'rinishlarini o'z ichiga oladi. J. m. tibbiyot, ekologiya, ped., psixologiya kabi fanlar bilan bog'liq holda shakllangan va rivojlangan. U jamiyat taraqqiyoti, odamlarning samarali mehnat qilishi, aqliy imkoniyatlarning ravnaq topishi, axloqiy poklanish, kelajak nasllarning jismoniy ahvoriga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir o'tkazadi

Faol dam olish, sport bilan shug'ullanish, suzish yoki yaqin park yoki kvadrat maydonida faqat jismoniy mashqlarni bajarish uchun har xil jismoniy faoliyat uchun sevimli mashg'ulotlarni anglatadi. Faol dam olishning mohiyati - inson organizmida normal fiziologik jarayonlarni ta'minlash va mushaklarning ohangini saqlab turishga imkon beradigan vosita faolligini oshirishdir. Dvigatel faoliyati natijasida insonning barcha organlari o'zlarining mehnat qobiliyatini saqlab qolishadi, bu esa salomatlikning yaxshi ahvoli va quvnoq kayfiyatning kalitidir.

Passiv dam olish bilan solishtirganda faol dam olishning afzalliklari - mamlakat bo'ylab sayohat yoki sayohat vaqtida ochiq havoga chiqish, sport zalida yoki fitnes klubida mashg'ulot o'tkazish, ixtisoslashgan salonlarda va dam olish uylarida sog'liqni saqlash tartib-qoidalarini bajarish imkoniyatidir. Faol dam olishni amalga oshirish uchun ushbu imkoniyatlarning barchasi sog'lom turmush tarzi mohiyatini aks ettiradi. Faol dam olish paytida ochiq bo'lish afzalliklarining mohiyati - ochiq havoda bo'lish imkoniyatidir. Tabiatda yurish yoki yugurish

vaqtida bizning vujudimiz hujayralarni kislorod bilan to'ldiradi, ba'zan yirik shaharlarning ifloslangan atmosferasida yoki shahar idoralarida ishlaydigan joylarda kam ta'minlangan. Kislorod organizmda oksidlovchi jarayonlar bilan shug'ullanadi, unda oziq moddalari oxirgi mahsulotlarga - suv va karbonat anhidridga ajralib chiqadi va kerakli miqdorda energiya chiqaradi. Faol dam olishning afzalligi, shuningdek, dvigatel faolligida rivojlangan oksidlovchi jarayonlar jarayonida yog 'to'qimasi bo'laklanadi, bu ko'pincha "muammo" zonalarida - tomoq, kalçada, qorin bo'shlig'ida saqlanadi. Ko'proq tana og'irligi bu sonni keskin ravishda yomonlashtiradi, shuning uchun tashqi ishlar bilan shug'ullanish vaqtida "qo'shimcha" kilogrammdan qutilish qobiliyati har qanday ayolning tashqi ma'lumotlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Sport klublarida yoki fitnes markazlarida mashg'ulotlarda ishtirok etish mohiyatini energiya sarflashdir. Bu energiyani olish uchun oksidlovchi jarayonlar tufayli yog 'molekulalari bo'linadi va shuning uchun yog'li birikmalar mavjudligi tufayli ortiqcha tana og'irligi yo'qoladi. Har xil yangi moddiy ratsionlarga nisbatan faol dam olish natijasida "ortiqcha" kilogrammdan qutilishning afzalliklari yog'li birikmalar miqdori bo'yicha fiziologik asosda pasayishdir. Ta'lim va mashg'ulotlarda ishtirok etishda ochiq tanaffus bilan tanani iste'mol qilish yoki ko'pincha ko'plab yon ta'sirga ega bo'lgan kuchli dori vositalarini ishlatish kerak emas. Bundan tashqari, doimo faol dam olishni boshqarish bilan, har qanday parhez xulosasiga rioya qilinganda vazn yo'qotish sizning oldingizga qaytib kelmaydi.

Shunday qilib, faol dam olishning mohiyati - sog'lom turmush tarzining ilmiy asoslangan printsiplarini amalga oshirishdir. Ushbu ko'ngilocharning afzalliklari ortiqcha vazn tufayli sizning raqamingizning kamchiliklarini bartaraf etish, shuningdek, ruhiy kayfiyatning muqarrar ravishda yaxshilanishidir.

Sog'liqni saqlash texnologiyasi

Bugungi kunda sog'liqni saqlash sohasidagi muammolarning oldini olishda sog'liqni saqlashning keng tarqalishi va uning ahamiyati shubhasizdir. Barcha avlodlar zamonaviy raqamli tibbiy avanslardan, bolalardan qariyalarga qadar foydalidir. Va barcha turmush tarzi kishilar shaxsiy baxtni saqlab qolish va yaxshilash uchun izlanishlarida ishonchli yo'ldoshlar sifatida sog'liqni saqlash texnik jihozlarini qabul qildilar. Ushbu raqamli tibbiy asboblarni fitness maqsadlariga erishish, sog'lig'ini yaxshilash va saqlash va sog'liqni saqlash xodimlari bilan bog'lanish uchun ishlatiladi.

Kasalxonalar va sog'liqni saqlash sohasidagi mutahassislar sog'liqni saqlash natijalarini yaxshilash hamda parvarish xarajatlarini qisqartirish uchun zamonaviy innovatsiyalardan foydalanadilar. Texnologiyani keng qo'llash sog'liqqa va sog'liqni saqlash xizmatiga qanday qilib yetkazilishimizga bog'liqdir.

Sog'liqni saqlashni monitoring qilish texnologiyasi

Yangi tibbiyot texnologiyasi (medtech) tez tibbiy yordam ko'rsatmoqda va parvarishlovchilarimiz sog'liq va farovonlikni nazorat qilmoqda. Medtech ilm-fan fantastika sohasi sifatida ilgari surilgan va bosma organlar va tibbiy yordam ko'rsatadigan robotlar kabi yangiliklar bilan shug'ullanadigan masalalarni hal qilishda davom etmoqda.

Ko'p jihatdan, sog'liqni saqlash texnologiyalari demokratiyalashtirilgan parvarishlarga ega. Tibbiy ko'rikdan o'tmagan passiv bo'lgan bemorlarga safarda teng huquqli hamkorlar bo'lishadi. Keling, sog'ligimiz bilan bog'liq turli xil ma'lumotlarga kirishimiz mumkin. Biz o'z fiziologik parametrlari assortimentini oddiy va arzon sensorlardan va o'z smartfonlarimizdan foydalanib, doimiy ravishda kuzatib borishimiz mumkin.

Smart qurilmalar bugungi kunda biometrik anormalliklarni aniqlash va o'qitishni takomillashtirishdan, farovonlikni kuzatish va kuzatish uchun asosiy kanalga aylandi.

Bizning aqlli qurilmalarimiz nafaqat bizning hayotiy belgilarimizni, balki ko'plab umumiy surunkali holatlarni kuzatib borish uchun ishlatilishi mumkin. Ular, hatto qimmatbaho shifokorga tashrif buyurish uchun zarur bo'lgan ko'rish usullarini ham bajarishlari mumkin.

Sog'liqni saqlash sohasidagi texnologik rivojlanishning yana bir muhim yo'nalishi potentsial xavfli va invaziv usullarni ingliz va nanotexnologiya bilan almashtiradi. Taraqqiyot jadal sur'atlarda davom etayotganligi sababli, sog'liqni saqlash texnologiyalari investorlar va boshlang'ichlar uchun jozibador yodgorlik sifatida e'tirof etildi, bu esa ushbu sohada rivojlanish sur'atlarini jadallashtiradi.

Mobil sog'liqni saqlash

Simsiz tibbiy asboblarning kelajak uchun tuyulmasligi kerak; ular zamonaviy tibbiyotning muhim xususiyati bo'lib, endi kasalxonadan tashqarida qolishimizga yordam beradi. Asboblarning endi tanamizni va ongimizni, jumladan, uxlashni, ovqatlanishni va yashashni davom ettirishni kuzatib, keyin bu ma'lumotlarni boshqalar bilan baham ko'rishga qodir. Quantified Self Movement faqat boshlanish edi. [Mobil sog'liqni saqlashni](#) monitoring qilish faoliyati va dietadan tashqariga

chiqmoqda - deyarli hayotimizning deyarli barcha jihatlari bizni yanada yaxshi sog'liqqa yo'naltirilgan raqamli qurilmalar bilan kuzatilishi mumkin.

Smartfonlar va raqamli tibbiy qurilmalar ushbu jarayonda markaziy rol o'ynaydi va zamonaviy sog'liqni saqlashda ajralmas bo'lib qolmoqda. Ularning ishi aloqa va sog'liqni saqlashni targ'ib qilish, bemorlarni kuzatib borish, rasmni skanerlash, hatto ba'zi hollarda oddiy tartiblarni amalga oshirish qobiliyatini ham o'z ichiga oladi.

Xizmatchilar va oila a'zolari fiziologik o'lchovlarni masofadan turib real vaqtda ko'rishlari mumkin. Bu faqat kuzatuv jarayoni va javob berish vaqtini inqilob qilib, bizni avvalgidan ko'ra mustaqilroq tutdi. Kasalxonaga kirishni talab qiladigan narsa (va ko'p simlar) endi oddiy va arzon sensorlardan foydalanishi mumkin.

Aqlli qurilmalar hozir bulutga ma'lumotlarni yuborishi va kerakli ma'lumotni jo'natishi mumkin. Haqiqiy vaqt ichida o'zingizni baxtli bo'lishingiz atrofida butun vliegenni yaratib, o'zingizni markazga joylashtirishingiz mumkin.

Elektron sog'liqni saqlash yozuvlari

Elektron sog'liqni saqlash yozuvlari (EHR) atrofida 30 yildan buyon mavjud bo'lgan bo'lsa-da, ular endi faqat sog'liqni saqlash xizmatlarini konvertatsiya qilishni boshladi. Ko'plab shifoxonalar EHRlarni qabul qilgani sababli, ushbu virtual tizimning salohiyati tobora ko'proq e'tirof etilmoqda.

Har qanday joyda va istalgan vaqtda foydalanish mumkin bo'lgan sog'liq haqidagi ma'lumotlar yangi oltin standartga aylanmoqda. Ushbu tizimlar bemorning xavfsizligini va qoniqishini oshiradi. Biroq, ko'pgina to'siqlar EHRs yo'lida turibdi - tashkilotning omillaridan tortib, amaliyotga qo'yilgan yo'llarning yetishmasligiga salbiy munosabatda bo'lish.

Shunga qaramay, sog'liqni saqlash tizimlari bemor ma'lumotlarini o'z vaqtida qabul qilish va almashish normaga aylanishi mumkin bo'lgan davrga to'g'ri keladi. "Bemor fayli qaerda?" Kabi savollar tez orada eskiradi. EHRs yanada uyg'unlashib borayotganligi sababli, biz mahalliy sharoitga qaramay, doimo g'amxo'rlik qilish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Agar biz ko'plab tashxis qo'yish va / yoki turli sog'liqni saqlash markazlarida parvarishlashni boshlasak, bu ayniqsa muhimdir.

Aholi salomatligi

Sog'liqni saqlash texnologiyasi butun jamiyatni yaxshilaydi. Butun dunyo bo'ylab odamlar endi raqamli tibbiy asboblardan foydalanishlari mumkin.

Yaxshi imkoniyatlilik, shuningdek, olimlar uchun ko'proq namunalar bilan ishlashga imkon berib, ularni aks holda talab qilinmaydigan bemorlar bilan aloqa qilish orqali tadqiqotning traektoriyasiga ta'sir ko'rsatmoqda.

Sog'liqni saqlash texnologiyasi zamonaviy jamiyatning saraton va yurak-qon tomir kasalliklari kabi kam sonli kasallik va kasalliklar bilan kurashish hamda kam rivojlangan mamlakatlarda sog'liqni saqlash sharoitlarini boshqarishni o'rganmoqda. Shu bilan birga, raqamli sog'liqni saqlash texnologiyasi sog'liqni saqlash xizmatlarini yanada moslashtiradi, imkon qadar har bir kishiga davolanishni tiklaydi va tibbiy xizmatni yanada samarali amalga oshiradi.

Raqamli sog'liqni saqlash aholining salomatligini yaxshilashga qaratilgan turli global kampaniyalarda muhim ahamiyatga ega bo'lgan salomatlik savodxonligini oshiradi. Ushbu sa'y-harakatlar bepul va qulay ma'lumotlarga ega bo'lish uchun smartfonlar va boshqa raqamli tibbiy asbob-uskunalarining har qanday joyidan qanday foydalanishni o'rganishni o'z ichiga oladi. Sog'liqni saqlash texnologiyalari orqali yanada kuchaytirilganda, bizning darajamiz tabiiy ravishda ortadi. Hozirgi kunda ko'plab odamlar onlayn-jamiyatlarda va ta'lim sohasidagi vaziyatga xos bo'lgan ta'lim platformalarida ishtirok etmoqdalar.

Raqamli bo'linish

Sog'liqni saqlash sohasi raqamli dunyo bo'ylab harakat qilishni davom ettirayotganligi sababli, ko'plab odamlar texnologiya uchun yaqinlik yo'q bo'lgan ta'sirga nisbatan xavotirda. Sog'liqni saqlash texnologiyasi dunyoni bog'lab turadi, lekin u ham ba'zi jamoalarni va shaxslarni tark etishga majbur qiladi.

Boshqa tomondan, smartfon va boshqa aqlli qurilmalarning mashhurligi mavjud bo'linishni ko'paytirishga yordam beradi. Bepul tibbiy ilovalar va veb-saytlar endi hamma uchun ochiqdir. Ushbu qudratli vositalar bizni mazmunli va bilimlarni baham ko'rish orqali bizga kuch ato etadi. Shu bilan birga, barcha kiyinish moslamalari va qurilmalar kundalik hayotimizga integratsiya qilishning oson emasligini ham e'tirof etish kerak.

Bundan tashqari, keksalar, iqtisodiy qiyinchiliklar va zaiflar kabi ayrim zaif odamlar guruhlarini yangi ilovalar va raqamli tibbiy asbob-uskunalarini ishlab chiqaruvchilar tomonidan ishlab chiqilgan va shu sababli ularni topshirish qiyin bo'lgan.

Sog'liqni saqlash texnologiyalari salohiyatini maksimal darajaga chiqarishni davom ettirishga qaratilgan fikrlarga qaramasdan, raqamli tibbiy va tibbiy

innovatsiyalarning tez sur'atlar bilan rivojlanishi sog'liqni saqlash va farovonlikni bir necha yillar oldin tasavvur qilib bo'lmaydigan darajada ta'minlashga qaratilgan.

BOLALARNI ADAPTIV VA SOG'LOMLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA BO'YICHA USLUBIY ISHLAR

Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish

R E J A:

1. Jismoniy tarbiya fani bo'yicha o'quv tarbiya jarayonini rejalashtirish texnologiyasining asoslari.
2. Ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'llarining [psixologik](#), pedagogik-metodik tasnifi.
3. O'spirin yoshlarda sport mashqulotlarini amalga oshirish negizi va jismoniy mashqlarga o'rgatishning tarkibiy tuzilishi.

Rejalar xalq va hunar- texnika ta'limi, rahbar tashkilotining qarorlari va me'yoriy hujjatlariga muvofiq bo'lishi kerak. Ular davlat rejasi asosida jismoniy tarbiya tizimining bo'g'inlari uchun tuziladi. Hamma o'quv rejalar jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadlariga muvofiq hamda xalq ta'limi vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan metodika tavsiyanomalariga muvofiq bo'lishi lozim.

Rejalashtirish jarayonida jismoniy tarbiyaning umumiy va metodik uslubiy asoslaridan kelib chiqish kerak. Rejalashtirish jarayonida asosiy tamoyillar-printsipnlarni amalga oshirish uchun qulay imkoniyatlar bo'ladi: shaxsni har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tarbiyaning mehnat va harbiy amaliyot bilan bog'liqligi, muntazamlilik, qulaylik, mustahkamlik va yuksalish. Shulardan qaysi biri sog'lomlashtirish samarasini bersa va shug'ullanuvchilarga har tomonlama ijobiy ta'sir etsa, shunisiga keng yo'l ochib beriladi. O'rta Osiyo tabiiy iqlim sharoitida yillik dars soatlarining ko'proq qismini ochiq havodan o'tkazishni rejalashtirgan ma'qul.

Rejalashtirishga qo'yilgan asosiy talab uning maqadga muvofiqligi va kelajagi birligidir. Ma'lum sikl rejasi dars seriyalari, yil, chorak oldingi sikllarga asoslanishi va bajariladigan ishga tayyorlashi kerak.

Reja amalga oshiriladigan bo'lishi kerak. Rejalashtirishda o'quvchilar sonini, ularni jismoniy tayyorgarligini, maktabning shart-sharoitini, moddiy texnik

ta'minlanganligini, faslni va boshqa talablarni hisobga olish zarur. Shu shart va talablardan qaysi biri mavjud bo'lsa, o'quv dasturidan biroz chetlangan bo'lsa ham, shularni rejalashtirish zarur. Bu yerda ma'lumki, imkoni bo'lmagan materiallar soati imkoni borlarga beriladi. Lekin shuni unutmaslik kerakki, har bir o'qituvchi ish jarayonida asta-sekinlik bilan shug'ullanuvchilarga sharoit va imkoniyat yaratib berishi kerak. Bunday holatlar ko'pincha dastur bo'limiga yangi talablar kiritilganda bo'ladi. Rejalarni tuzishdan oldin o'qituvchi zarur axborotlarni to'plab, tayyorgarlik ishlarini bajarishi kerak. Bu axborotlar o'quv materiallarini, manbalarni va ish shakllari, o'tish tartibini belgilab beradi. Har bir jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi jismoniy tarbiya bo'yicha o'quv dasturlarini yaxshilab o'rganishi kerak. Bu shuning uchun har bir sinf uchun, bu mashqlarni o'zlashtirib olishda vazifalarni aniq belgilash zarur. Bundan tashqari, dasturni o'rganishda o'quv materiallarining sinfdan-sinfga o'tadigan izchilligini ta'minlash imkonini beradi. O'quvchilar tarkibini, sog'ligi darajasini, texnik va jismoniy tayyorgarligini o'rganish, bunday ma'lumotlarni hujjatlarni o'rganish orqali olish mumkin. Ayniqsa, o'quvchilar bilan suhbatlar boy ma'lumot beradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha o'tgan yillar davomida qilingan ishlar va maktabning moddiy bazasini hisobga olish, uni rivojlantirish va takomillashtirish yo'llarini aniqlash zarur. Maktab rahbariyati va pedagoglar jamoasining tarbiyaga bo'lgan munosabatini aniqlash uchun maktabning umumiy ish rejasi bilan tanishish zarur.

Jismoniy tarbiya darslari bo'yicha o'quv rejasini tuzishda viloyat va tumanning ob-havo sharoitini o'rganish zarur. Ko'pincha bular bir-biridan farq qiladi. Rejalashtirishning aniqligi o'rgatish bosqichlarini, ularning vazifalariga mosligi bilan ifodalanadi. Ko'p mashqlar ichidan eng zaruriysini, har tomonlama mukammal yoki pedagogik samaradorlikni ta'minlaydiganlari tanlab olinishi zarur.

Maktabdagi o'quv jarayonining sifati va omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida o'qitishning usul va metodlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. [Binobarin](#), ular bilimlarning ongli va chuqur o'zlashtirishiga, o'quvchilarda mustaqillik va ijodiy faollikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Usul va metod tushunchalari o'zaro bog'liqdir, chunki ularning har biri metod sifatida ham, usul sifatida ham namoyon bo'ladi. Pedagogika amaliyotida o'qitish usullari va metodlarining juda katta boyligi to'plangan, ularni tanlashda turli sharoitlar, o'qitilayotgan fanning xarakteri, bolalarning yosh xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik darajasi va hokazolar hisobga olinadi.

Ilm-fandagi an'analar shundayki, aql va idrok masalasi, odamning intellektiga bog'liq sifatlar juda ko'plab tadqiqotlar ob'ekti bo'lgan. Olimlar qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniqlashga, ishonchli metodikalar yaratib, har bir kishining aqli sifatiga aloqador bo'lgan ko'rsatkichni o'lchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni so'zlarda ifodalanadigan), miqdoriy (sonlarda ifodalanadigan), fazoviy ko'rsatkichlarni aniqlab, ularga yana mantiq, xotima va xayol jarayonlari bilan bog'liq jihatlarni ham qo'shganlar. Psixologiyada tug'malik alomatlari bor individual sifatlar layoqatlar deb yuritiladi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layoqat va ijtimoiy layoqat. Iqtidor-insonning o'z hatti-harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub'ektiv munosabatidir. Iqtidorli odam genial yoki talantli bo'lmasligi mumkin, lekin u har qanday ishda mardlik, chidamlilik, o'z-o'zini boshqara olish, tashabbuskorlik kabi fazilatlarga ega bo'lib, o'zlari shug'ullanayotgan ishni bajonidil, sidqidildan bajaradi.

Tashxis (grekcha diagnostikos- tez anglab olish) dastlab tibbiyotda qo'llanilgan tushuncha hisoblanib, kasallik mohiyati va bemor holati, uning har tomonlama izchil o'rganilishini anglatuvchi vrach xulosasi sifatida e'tirof etib kelingan. Pedagogik tashxis- pedagogik jarayonni uning umumiy holati, shuningdek, tarkibiy qismlarini har tomonlama, yaxlit tekshirish orqali baholashdir. Pedagogik tashxis odatda pedagogik jarayonning psixologik, sub'ektiv xususiyatlarini inobatga olish (psixodiagnostik tekshiruv) asosida qo'yiladi. Psixodiagnostik tekshiruv o'quvchi shaxsi hamda uning faoliyatini yaxlit yoki ma'lum jihatlarini alohida qamrab olishga asoslanadi. O'z navbatida psixodiagnostik tekshiruvni davomiyligiga ko'ra ikki guruhga ajratib o'rganamiz.

1. Tezkor tashxis: o'quvchi yoki o'quvchilar jamoasining ruhjiy holatini, mashg'ulotlarga qay darajada tayyorgarlik darajasini tahlil qilishdan iborat.
2. Davomli tashxis: o'quv jarayonining umumiy holati, mashg'ulotlarni o'zlashtirish olishidagi kamchiliklar, o'quvchilar jamoasi yoki alohida o'quvchining individual xususiyatlari hamda o'quv faolyaitining mazmunini o'rganishdan iboratdir.

Tashxis qo'yish ta'lim yoki tarbiya maqsad va vazifalarni hal etishning umumiy talabi hisoblanadi. U maqsadlarning aniqligi, o'lchash va baho berish bilan chambarchas bog'liq. Pedagogik tashxis asosini o'quvchi shaxsini har tomonlama bilish, jamoa sifatida sinfning xususiyatlarini o'rganish, aniq pedagogik vaziyatlarda ma'lumotlarni tahlil qilish kabi holatlar tashkil etadiki, ular ta'lim jarayonini loyihalashning keyingi muhim bosqichiga o'tish, ya'ni pedagogik

jarayonni oldindan ko'ra bilish imkonini yaratadi. Bu holat esa pedagogik maqsad asosida puxta o'ylangan pedagogik vazifalarni belgilash imkonini beradi. Shaxsning rivojlanish darajasi ta'lim maqsadlari bilan uyg'un bo'lgandagina pedagogik maqsadga erishmaslikning oldini olishga erishiladi. Ya'ni pedagogik maqsad pedagogik tizimning muhim omili sifatida muammolarni muqarrar hal etadi. Pedagogik oldindan ko'ra bilish esa ob'ekt haqidagi ma'lumotlarni oldindan o'rganish jarayoni sanaladi. Bunda ob'ekt sifatida sinf, o'quvchi, bilim, munosabat va hokazolar tanlanadi.

O'spirin shaxsda umumiy tayyorgarligining birlik negizi inson organizmining turli funktsiyalari bilan uzviy bog'liqligi va o'zaro shartlanganligida yaralgan. Ko'rinishidan mashg'ulot imkoniyatini sezilarli oshiradigan, faqat maxsuslashtirilgan yuklamalarni qo'llanishida kutilmaganda shunday payt bo'ladiki, o'spirin o'quvchining "ikkinchi darajali" sifatleri uning sport natijalari o'sishiga to'sqinlik qilishi va sportchining holatiga turli talablarni qo'yish mumkin. Misol uchun 100 m ga yugurish bir necha soniya ichida maksimal quvvatni, kuchni talab qilsa, unda mashg'ulotni bajarish uchun yuguruvchi nafaqat tezkorlikka, balki chidamlilik sifatlariga ham ega bo'lishi lozim. Demak, yuqori natijalarga erishish uchun ham maxsus, ham umumiy tayyorgarlik bo'lishi kerak. Ko'rib chiqilayotgan negiz boshqa ko'plab sohalarga- sport o'yinlarida univervalizatsiya va ixtisoslik muammolariga, mashg'ulotli vazifalarning asosiy va tayyorgarlik bosqichiga oid hamda ko'p savollarga javob beradi.

Amaliyotda jismoniy tarbiya darslarida maxsus va umumiy tayyorgarlikning birlik negizi har tomonlama va ixtisoslashgan yuklamalarning ma'lum bir ketma-ketligi yo'li bilan amalga oshiriladi. Saf mashqlari va usullari - bular gimnastikaga doir mashg'ulotlarda o'quvchilarning zal va maydonda tartibli hamda maqsadga muvofiq joylashtirish, ritmni tarkib toptirish, jamoa bo'lib harakat [qilish malakasini oshirish](#), to'g'ri qad-qomatni shakllantirish uchun qo'llanadi. Dars jarayonida o'quvchilar guruhini saflantirish paytida to'g'ri buyruq berishni, chigal yozish mashqlarini o'tkazish chog'ida o'qituvchining topshirig'i bo'yicha mashg'ulot ritmlarini o'tkazishni o'rgatishlari kerak. Buyruq baland ovoz bilan va aniq beriladi. Ular dastlabki va ijro buyrug'iga ajratiladi. Misol uchun, "Rostlan", "O'ngga", "Chapga". Bular faqat ijro komandalaridir.

Jismoniy tarbiya darslarida harakat tayyorgarligini o'qituvchi darsning oxirida sport zalda yoki maktab sharoitidan kelib chiqqan holda ochiq maydonda kelgusi mashg'ulotga faollarini tayyorlash uchun amalga oshirishi mumkin.

Mening nuqtai nazarimda darsning tayyorlov qismini shunday tashkil etish kerak: birinchidan, darsga qo'yilgan ma'lum vazifalarni ongli ravishda bajarishlari uchun o'quvchilarni uyushtirish va ruhan tayyorlikni vujudga keltirish shart; ikkinchidan, o'quvchilarni muayyan mashqlarni o'zlashtirib olish uchun sharoit yaratish va tayyorlash; uchinchidan, o'quvchilar organizmini ko'proq jadalli, shiddatli, murakkab mashqlarni bajarishga funktsional tayyorlash; to'rtinchidan, qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam berish, harakatni boshqara bilishlik; beshinchidan, o'sib kelayotgan o'spirin yoshlarda ko'nikma va malakalarni shakllantirish yo'llarini dastlabki poydevorini yaratish. Demak, tayyorlov qism darsning umumiy vazifalarini hal etish uchun bog'liq bo'lgan eng yaxshi sharoit bilan ta'minlash vazifalarini hal etadi va bir vaqtning o'zida nisbatan mustaqil ta'lim va sog'lomlashtirish ahamiyatga ega bo'ladi.

Dars guruhning umumiy saflanishi va navbatchi o'quvchining dars boshlanishiga tayyor ekanligi haqidagi raporti bilan boshlanadi. Ammo birinchi bor raport bilan tanishtirganda, uning tarbiyaviy ahamiyatini ko'zda tutib, qat'iyroq talab etish maqsadga muvofiq keladi.

Darsning asosiy qismi o'zida ancha muhim vazifalarning yechimiga qaratilgan yo'nalishni ifodalaydi, uning mazmuni, tuzilishi turlicha shakllanishi mumkin. Misol uchun 100 mga yugurish, yoki aksincha katta hajmdagi, turlicha yo'nalishda bo'lgan vazifalarni qo'llash mumkin.

Darsning asosiy qismini shakllantirishda quyidagilar tavsiya etiladi.

-ma'lum dars rejasida belgilangan jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchilarda bilim, mashqlarni bajara bilishlik va ko'nikma hamda malakalarni hosil qilish;

-mustaqil mashqlarni bajarishga o'rgatish;

-murakkab mashqlar majmuini bajarish jarayonida o'quvchilarning qaddi- qomatini to'g'ri shakllantirish;

-o'quvchilarning ruhiy va estetik jihatdan tarbiyalanishiga, irodasini mustahkamlashiga yordam berish;

-o'quvchilarning sport yutuqlari ko'lamini oshirishga erishish yo'llarini shakllantirish.

Darsning asosiy qismi samaradorligining asosiy sharti eng qulay, jo'shqin holatni ta'minlashdan iborat. Ijobiy jo'shqinlik faqat o'rgatishga ta'sir etibgina qolmasdan, jismoniy sifatlarni ham muvaffaqiyatli takomillashtiradi.

Jo'shqinlikka o'yinlar, musobaqa, texnik manbalarni, ko'rgazmali qurollarni qo'llash orqali erishiladi. Bu rejada musiqa juda yaxshi yordam beradi. Bolalar mashqlarni bir maromda, me'yorida bajarishga o'rganadilar.

Bunda shunday xulosaga kelish kerakki, har bir dars o'quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Ularning rivojlanishini o'rganish jarayonidan ajratib bo'lmaydi. O'quvchi u yoki bu jismoniy mashqni o'zlashtirib olib, bir vaqtning o'zida jismoniy sifatlarni, ko'nikma va malakalarni rivojlantirib boradi. Shuni unutmaslik kerakki bu jarayon notabiiy bo'lmasligi kerak. O'quvchilarga doimiy talabni oshirib borish uning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

Darsning yakunlovchi qismi jismoniy va hayajonli qo'zg'alishlarning darajasini asta-sekinlik bilan tushurish uchun qo'llaniladi. Ammo bu bilan yakunlovchi qismning vazifasi tugallanmaydi. Yakunlovchi qismning bosh vazifasi yakun yasash, ya'ni o'qituvchi tomonidan o'quvchilar faolyaitini baholash. Darsga yakun yasashda o'qituvchi o'quvchilarni kelgusi darsga mo'ljallaydi, uyga vazifa beradi, [avvalgilarini tekshiradi](#), baholaydi.

Darsning yakunlovchi qismi jismoniy va hayajonli qo'zg'alishlarning darajasini asta-sekinlik bilan tushurish uchun qo'llaniladi. Ammo bu bilan yakunlovchi qismning vazifasi tugallanmaydi. Yakunlovchi qismning bosh vazifasi yakun yasash, ya'ni o'qituvchi tomonidan o'quvchilar faolyaitini baholash. Darsga yakun yasashda o'qituvchi o'quvchilarni kelgusi darsga mo'ljallaydi, uyga vazifa beradi, avvalgilarini tekshiradi, baholaydi.

Yakunlovchi qism - o'quvchining funktsional faolligini pasayishiga yo'naltirilgan vazifalarni, tiklanish jarayonlarini faollashtirish, ba'zi mashg'ulotli vazifalarni bajarishda uchrab turadigan salbiy holatlarini yo'qotish vazifalarini yechadi. Unga mushaklar tonusining kamayishi, nafas olishni tiklash, noan'anaviy koordinatsiyada nospetsifik faoliyatni biridan- biriga o'tkazish kabi vazifalar kiradi.

Mashg'ulotni mashq qo'yilgan pedagogik vazifalar samarali yechishni ta'minlash lozim. Ularning soniga qarab mashqlar tanlangan yoki kompleks yo'nalishga ega bo'ladi.

Tanlangan yo'nalish o'quvchi holatiga qaysidir bir yo'nalish bo'yicha katta bosqichda ta'sir ko'rsatishini ta'minlaydi. Kompleks yo'nalishdagi mashqlar yoki mashg'ulotlar bir emas, bir necha masalalarni yechadi, bundan esa o'quvchi holatiga bo'lgan ta'sir turli tomonlama bo'lib, mashg'ulotning monotonligi kamayadi. Biroq bu masalalarning har biri xuddi maxsus tanlangan yo'nalishdagi kabi yechimga ega bo'ladi. Shuning uchun dars imkoniyatining tarkibi bir turli bo'lishini talab etadigan sport turlarida tanlangan yo'nalishdagi mashg'ulotlar sport o'yinlaridan ko'ra ko'proq qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayonining uzviylashtirilgan negizini amalga oshirish shundan iboratki, unda mashg'ulot yuklamalariga ko'nikish tanaffuslarsiz bo'ladi, ya'ni har bir kelayotgan yuklama oldingi yuklamaning davomi sifatida boshlanadi. Agar dam olish oralig'i juda katta bo'lsa, unda o'quvchining holati dastlabki boshlang'ich bosqichiga kelib qoladi va mashg'ulot natijasining o'sishiga erishib bo'lmaydi. Ma'lumki, bunday uzviylashtirilgan negizni buzishda yuklama sportchi imkoniyatlarining oshishiga yetarli bo'lmaydi. Bundan tashqari yana ikkita shart-sharoitni hisobga olish kerak. Birinchidan keyingi yuklama tiklanishning, shu bilan birgalikda yetarli bo'lmagan tiklanishning turli fazalarida bajarilishi mumkin. Bu holda, bir qancha yuklamalar yig'indisining ta'siri sportchi holatida juda katta siljishlarga olib keladi va tiklanish jarayonini sezilarli darajada faollashtiradi. Jismoniy mashqlarning bunday rejimi yetarli tayyorgarlikka ega o'quvchilar uchundir. Ikkinchidan, turli xildagi yuklamalardan iborat tiklanish jarayonlari bir vaqtda davom etmaydi. (sekin-asta, ketma-ketlikda) va parallel ravishda o'tadi. Ana shunday tiklanish jarayonlari tufayli yuqori malakali o'qituvchi jismoniy mashg'ulotini shunday rejalashtiradiki, o'quvchi boshqa xildagi yuklamadan keyingi tiklanish jarayonlari ketayotgan paytda ma'lum yo'nalishdagi ishni bajarish lozim. Ularning ketma-ketligi va jadallik bilan katta hajmdagi bajariladigan ishning me'yorialigida o'quvchi charchamaydi va uning tayyorgarligi oshib boradi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya naza- riyasi nimalarni o'rganadi?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?
3. Bolalar asab tizimi yakka xususiyatlarini bilish nima uchun zarur?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1. Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., "O'qituvchi".1991 y
- 2. Ataev A.K.Kurash.O'quv qo'llanma.-T., 1987 y
- 3. Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996 y
- 4. Abdumalikov R., Abdullaev T., va boshqalar. Jismoniy tarbiya ta'limi ilmini takomillashtirish masalalari. Metodik qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1996 y
- 5. Akramov A.K., O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi. o'quv qo'llanma. T., O'zDJTI nashriyoti 1997y
- 6. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. "Prosveshenie", M, 1978y
- 7. Arnautov V.V., Monaxov V.M, Optimizatsiya uchebnogo protsessa-obuchenie Moskva: Mixaylovka. MTSOP. 1997
- 8. Abdullaeva Sh.A va boshqalar. Pedagogika T., "Fan" 2004y
- 9. Botirov X.A., O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi, omabop kitob T., Ibn Sino 1993y
- 10. Bril M.S. Otkor v sportivnix igrax.- M., 1980y
- 11. Bepalko V.T., Pedagogika i progressivnie texnologie obuchenie,- Moskva: IRPO. 1995
- 12. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., "Sharq" 1997y
- 13. Barkamol avlod orzusi. T., O'zbekiston milliy entsiklopediyasi. 2000y
- 14. Babanskiy Yu.K. Optimizatsiya uchebnogo protsessa obuchenie (obhe-didakticheskie aspekt) M; Pedagogika. 1997y
- 15. Bruner Dj. Protsess obucheniya Per. s ang M., 1982y
- 16. Vidrin R., Gujalovski A.A., Kryaj V.N., Osnovi teorii i metodiki fizicheskoy kultkri.

Bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun sanitariya-gigienik sharoitlar

Jismoniy tarbiya darslarida men o'quvchilarning jismoniy faoliyatini tashkil etish, jismoniy faollikni oldini olish muammosini hal qilishga harakat qilaman. Jismoniy salomatlikni saqlash va mustahkamlash ularning jismoniy faoliyati bilan bevosita bog'liq. Maktab o'quvchilarining o'quv yuklari ularni daftarlarga va kitoblarga o'tirishga vaqt ajratishga, darslarni jadallashtirish jarayoniga, kompyuter o'yinlariga, Internet va videofilmlarga bo'lgan ishtiyoq, jismoniy tarbiya va sport

bilan shug'ullanish uchun imkoniyatlarning etishmasligi - o'tirgan turmush tarzining asosiy sabablari, jismoniy faoliyatsizlikning tarqalishiga olib keladi. Bu o'sish va rivojlanishning kechikishiga, maktab o'quvchilari tanasining moslashish qobiliyatining pasayishiga va sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi. O'quv jarayonini ta'minlashning gigienik shartlari. Ta'minot maqbul sharoitlar maktabda - sog'liqni saqlash texnologiyalarining muhim elementi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatida mening vazifalarim jismoniy tarbiya darsining aniq gigienik shartlarini buzishlarni ko'rish va aniqlashni o'z ichiga oladi. Sanitariya sharoitlarini optimallashtirish sog'liqni saqlashni 11 foizga yaxshilashga yordam berishi aniqlandi. Jismoniy tarbiya darslarida: ish joylari, o'quv jihozlari, ko'rgazmali qurollar, sport anjomlari holatini kuzataman.

- biz o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishga, ushbu maqsadlar uchun jihozlanmagan va foydalanishga qabul qilinmagan xonalarda to'garaklar va bo'limlarning ishlashiga yo'l qo'ymaymiz;
- men sport zalining jihozlarini (ochiq sport maydonchalari), yoritishni, birinchi yordam to'plamlarining mavjudligini boshqaraman;
- mashg'ulotlarni boshlashdan oldin, biz joyni yaxshilab tekshirib ko'ramiz, uskunaning yaxshi ishlashiga va uskunalarni o'rnatish va mahkamlashiga ishonch hosil qilamiz.

Oilada bolalarning jismoniy tarbiyasi uzliksizligi

Chiniqishga oid tadbirlar asab tizimini mustahkamlaydi va uning faoliyatini yaxshilaydi; jismoniy mashqlar, jumladan harakatli o'yinlar faol harakat faoliyati uchun sharoit yaratadi va emotsional ko'tarinkilik, g'ayrat uyg'otadi, qon aylanishi, yurak faoliyati va miyaning qon bilan ta'minlanishini kuchaytiradi, organizmni umumiy sog'lomlashtirishga yordam beradi.

Bolada ijodiy tashabbusning tizimli rivojlanishini jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi deb hisoblash lozim. Bu tashabbusning namoyon bo'lishiga harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlardagi harakat faoliyati yordam beradi. Bu harakat shakllarida (bolalarga) beriladigan ijodiy topshiriqlar tasavvur va tafakkurning rivojlanishini, assosiatsiya va biror narsa o'ylab topish istagining tug'ilishini, so'ng o'z niyatini amalda qo'llashga intilishni kuchaytiradi. (L.M. Korovina, E.Y. Stepanenkova).

“Inson salomatligi haqida g'amxo'rlik, ayniqsa bola salomatligi haqida g'amxo'rlik - deb yozgan edi V.A. Suxomlinskiy, - bu faqatgina sanitariya-gigiyena me'yori va qoidalari kompleksi, tartib, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga qo'yiladigan talablar yig'indisigina emas. Bu avvalo, barcha jismoniy va ma'naviy kuchlarning garmonik to'kisligi haqidagi g'amxo'rlikdir va garmoniyaning gulchambari - ijod zavqi, quvonchi hisoblanadi”.

Bolalarni oilada va davlat muassasalarida jismoniy tarbiyalashning [vazifalari yagonadir](#), ular ota-onalar va maktabgacha ta'lim muassasalarining umumiy harakati bilan hal qilinishi lozim. Ishchi va xizmatchilarga dam olish kunlari, ko'p bolali oilalar va yosh bolasi bo'lgan ayollarga qo'shimcha imtiyozlar yaratilishi - bularning hammasi ota-onalarga o'z bolalarining tarbiyasiga ko'p vaqt ajratish imkonini beradi.

Oilada jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, shuningdek, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlarini va kun hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur.

Maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlashga majburdirlar. Oilada tarbiyalanayotgan bolalarga jismoniy tarbiya vositalari kompleksi qo'llanishi muhim. Ular uchun eng qulay gigiyena sharoitlarini yaratish, tabiatning tabiiy omillari (quyosh, havo, suv)dan foydalanish muhimdir. Oila tarbiyachisi bola bilan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni hovlida, maxsus jismoniy tarbiyaga oid jihozlangan xonalarda yoki imkoniyatlardan kelib chiqib jixozlanmagan xonalarda ham tashkil etishi mumkin. Bunda havoning haroratiga qarab ochiq havoda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi davrda, Mustaqil O'zbekistonda ko'pgina oila bolalarining tarbiyasiga oila tarbiyachisini yollamoqdalar. Oila tarbiyachisi oilada bolalar tarbiyasida yetakchi o'rin egallaydi. U oilada bolalarni yakka tartibda hayotga har tomonlama yetuk va barkamol insonlar qilib tarbiyalashga javobgar shaxsdir.

Oila 2-3-4 farzanddan iborat bo'lishi mumkin. Oila tarbiyachisi oiladan ota-onalar va bolalar haqida ma'lumot oladi, bolalar soni, yoshi, sog'lig'i, rivojlanish darajasi, egallagan harakat, malaka va ko'nikmalari va jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o'rganib chiqadi, so'ng "Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablari" asosida bola bilan tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirib oladi. Oila tarbiyachisi jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlarga puxta tayyorlanishi, bolani faollikka, mustaqillikka, undaydigan ta'lim metodlarini tanlashi lozim. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash o'ziga xos xususiyatga ega. Tarbiyachi ertalabki badan tarbiyani bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib (ayniqsa, 3-4 yosh) ularni she'rlar, musiqa sadolari, ashulalar, turli xil hayvon obrazlari harakatlari orqali jismoniy harakatlarni bajarishga undaydigan mashqlarni rejalashtirishi kerak.

Tarbiyachi ota-onalardan o'z bolalari bilan birgalikda badantarbiya [mashqlarini bajarishda](#), ota-onalar va bolalar bilan sport musobaqalarini tashkil etish, bunda bolalar ota-onalari bilan birgalikda harakat

qilishlari ularga ijobiy ta'sir etadi va ularni rag'batlantiradi. Masalan, "Ota-onam va men - sportchi oilasi" kabi.

Nazorat uchun savollar

- 1.Oila tarbiyachisining jismoniy tarbiya bo'yicha vazifasi nimadan iborat?
- 2.Oilada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish bo'yicha ma'lumot bering.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1. Abdullaeva Sh.A va boshqalar. Pedagogika T., "Fan" 2004y
- 2. Botirov X.A., O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi, omabop kitob T., Ibn Sino 1993y
- 3. Bril M.S. Otbor v sportivnix igrax.- M., 1980y
- 4. Bepalko V.T., Pedagogika i progressivnie texnologie obuchenie,- Moskva: IRPO. 1995
- 5. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., "Sharq" 1997y
- 6. Barkamol avlod orzusi. T., O'zbekiston milliy entsiklopediyasi. 2000y
- 7. Babanskiy Yu.K. Optimizatsiya uchebnogo protsessa obuchenie (obhe-didakticheskie aspekt) M; Pedagogika. 1997y
- 8. Bruner Dj. Protsess obucheniya Per. s ang M., 1982y
- 9. Vidrin R., Gugalovski A.A., Kryaj V.N., Osnovi teorii i metodiki fizicheskoy kultkri.
- Abdullaeva Sh.A va boshqalar. Pedagogika T., "Fan" 2004y
- 10. Botirov X.A., O'zbekistonda jismoniy tarbiya tarixi, omabop kitob T., Ibn Sino 1993y
- 11. Bril M.S. Otbor v sportivnix igrax.- M., 1980y
- 12. Bepalko V.T., Pedagogika i progressivnie texnologie obuchenie,- Moskva: IRPO. 1995
- 13. Barkamol avlod - O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T., "Sharq" 1997y
- 14. Barkamol avlod orzusi. T., O'zbekiston milliy entsiklopediyasi. 2000y
- 15. Babanskiy Yu.K. Optimizatsiya uchebnogo protsessa obuchenie (obhe-didakticheskie aspekt) M; Pedagogika. 1997y
- 16. Jismoniy tarbiya tarixi. Darslik (tarjima), T., «O'qituvchi», 1975.
- 17. Abdumalikov R., Eshnazarov J.E., Ajdodlar jismoniy madaniyat tarixini o'rganish masalalari, O'quv qo'llanma, T., Matbuot, 1993

- 18.Eshnazarov J., Jismoniy madaniyat va sportni boshqarish. Darslik, Toshkent, “Fan va texnologiya”, 2008.

XULOSA

Xozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasining Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev raxbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport o‘yinlariga tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholining ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o‘z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg‘ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Yoshlarni bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash hamda ijtimoiy muhitga ommaviy muhitni jalb qilish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu munosabat bilan insonni tarbiyalashning murakkab va ko‘p qirrali muammosining muhim yo‘nalishi har bir kishida o‘z sog‘lig‘i to‘g‘risida o‘zi qayg‘urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib topishi uchun oila, maktabgacha ta’lim muassasalar, maktab, umum o‘rta ta’lim tizimi, mahalla, sog‘liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining hodimlari uchun butun kuch quvvatini, g‘ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga va sog‘lom turmush-tarziga bo‘lgan muhabbatni singdirib qo‘yishlari zarur.

AMALIY TAVSIYALAR

Odamzodning sogʻligʻi koʻp jixatdan avvalombor uning oʻziga bogʻliq. Buning uchun u oʻz hayotini oqilona yoʻlga qoʻyishi, har qanday kasallikning oldini olish uchun sogʻlom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim.(I.A.Karimovning 2004-yil 7-dekabrda soʻzlagan nutqidan). Sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmni tashqi muhitning salbiy taʼsirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasallikning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Shuning uchun sogʻlomlashtiruvchi jismoniy mashqlar pedagogik jarayonning asosi boʻlishi kerak. Shu munosabat bilan yoshlarni tarbiya qilish mazmuni yoshlarni har tomonlama komil inson qilib tarbiyalashga yordam beruvchi, oʻzaro bogʻliq aniq vazifalarni bajarishga yoʻnaltirilgan boʻlishi lozim. Bular:bolalar salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlantirish, chiniqtirish, ish qobiliyatini oshirish;

muntazam jismoniy mashgʻulotlarga ehtiyojni, jismoniy yetuklikka, yaratuvchanlik va mustaqil davlatimizni himoya qilishga intilishni tarbiyalash;

mustaqil davlat quruvchilarining yuqori axloqiy sifatlarini tarbiyalash, oʻz salomatligi haqida qaygʻurish nafaqat shaxsiy balki jamiyat oldidagi burch ekanligi haqidagi tushunchani shakillantirish;

sogʻlom hayot tarzi koʻnikmalarini hosil qilish;

sogʻlomlashtirishning, kasalliklarni oldini olishning turli shakl, usul va vositalaridan foydalanishni oʻrgatish;

boʻsh vaqtdan unumli foydalanish, oʻz-oʻzini nazorat qilish, kundalik harakat rejimini tashkil etish koʻnikmalarini shakillantirishga oʻrgatish; harakat hususiyatlarini rivojlantirish.

Oʻquvchi yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash masalalarini hal etish yosh avlodni jismonan va maʼnan voyaga yetkazish, rivojlanib kelayotgan davlatning faol quruvchilarini har tomonlama tarbiyalashning asosi hisoblanadi.

Yoshlar salomatligi muammosi qator sabablarga koʻra dolzarb hisoblanadi, Talaba yoshlar mustaqil davlat raxbar hodimlarining asosiy rezervi hisoblanadi. Oʻzbekiston Respublikasining iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyoti yosh mutaxassislarning bilimi, mohirligi va ularni oʻqitish tizimiga boʻgʻliq. Yoshlar maʼlum bilimlarni salomatlikni mustahkamlovchi, oʻquv va mehnat faoliyatining unumdorligini oshiruvchi sogʻlomlashtiruvchi jismoniy tarbiya

vositalari va usullari bo'yicha egallashlari kerak. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, kasalliklarning oldini oluvchi jarayon hisoblanadi.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. BOLALARNING ADAPTIV VA SOG‘LOMLASHTIRUVCHI JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI	
Organizmga turli jismoniy mashqlarning ta’siri.....	4
Jismoniy tarbiya tizimida tamoyillar.....	9
II BOB. BOLALAR SALOMATLIGI VA KASALLIKLARI	
Bolalar salomatligi.....	15
Bolalar kasalliklari.....	16
Sog‘liqni saqlash tushunchasi, me’yorlar va og‘ishlar.....	18
Bolalarda sog‘lom turmush tarzi va uning shakllanishi.....	22
Sog‘liq uchun xavf omillari va kasalliklarning oldini olish.....	28
SALOMATLIK DARAJASINI ANIQLASH VA UNING KO‘RSATKICHLARI.....	
Nogiron bolalarning rivojlanishi va diagnostikasi xususiyatlari.....	38
Sensor tizimlarning rivojlanishidagi buzilishlar.....	39
III BOB. SPORT MASHG‘ULOTLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI.....	
41	
IV BOB. BOLALARNING XARAKATLI RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI.....	
44	
Jismoniy madaniyat va o‘yin muhiti bolalarning motor rivojlanishining omili sifatida.....	73
V BOB. BOLALARNING RIVOJLANISH DARAJASINI VA TAYYORLIGINI ANIQLASH.....	
80	

Jismoniy rivojlanish va tayanch – harakat tizimi.....	82
Bolalarning jismoniy tayyorligi.....	83
Bolalarning psixofizik fazilatlarini rivojlantirish.....	85
Mustaqillikning rivojlanishi.....	86
Harakat sifatini aniqlash.....	93
VI BOB. BOLALARNING ADAPTIV VA REKREATSION JISMONIY TARBIYASI VOSITALARI.....	94
Jismoniy mashqlar tasnifi.....	95
Gigiena omillari.....	98
Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlari.....	99
Bolalarda hayotiy xarakat ko‘nikmalarini shakllantirish.....	104
Harakatlarga o‘rgatish.....	107
Tabiiy omillar.....	108
Kompleks rehabilitatsiya asoslari.....	109
VII BOB. ADAPTIV VA SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA BOLALARNI O‘QITISH ASOSLARI.....	110
<u>Harakat ko‘nikmalarini shakllantirish va harakatlarni markaziy boshqarishning xususiyatlari.....</u>	<u>111</u>
VIII BOB. BOLALARDA INKLYUZIV JISMONIY TARBIYA.....	111
Inklyuziv ta’limning zarurligini asoslash.....	114
IX BOB. BOLALARNING ADAPTIV SOG‘LOMLASHTIRISH JISMONIY TARBIYASIDAGI XARAKATLI O‘YINLAR	
Jismoniy tarbiya jarayonini rejalashtirish.....	114
Aql va harakat.....	128
Yosh davrlarining tabaqalash nazariyalari.....	129
Sport viktorinalari.....	134

Sogʻliqni saqlash texnologiyasi.....	138
BOLALARNI ADAPTIV VA SOGʻLOMLASHTIRISHDA JISMONIY TARBIYA BOʻYICHA USLUBIY ISHLAR	
Bolalarning jismoniy tarbiyasi uchun sanitariya-gigienik sharoitlar..	150
XULOSA.....	155
AMALIY TAVSIYALAR.....	156

Содержание

ДОСТУП.....	3
I BOB. Теоретические основы адаптивного и здорового физического воспитания детей	
Эффект разных упражнений на организм	4
Принципы в системе физической образования	9
II BOB. Детское здоровье и болезни	
Детское здоровье	15
Детские заболевания	16
Концепция здоровья, норм и отклонений	18
Здоровый образ жизни и его образование у детей	22
Предотвратить здоровье факторов и болезней	28
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ЕГО ПОКАЗАТЕЛЕЙ	33
Особенности развития и диагностики детей с ограниченными возможностями	38
Расстройства в разработке сенсорных систем	39

III BOB. Цели и цели спортивных мероприятий	41
IV BOB. Особенности движущегося развитию развития	44
Физическая культура и воспроизведение среды как фактор развития детского двигателя	73
V BOB. Определение уровня развития и готовности детей	80
Физическое развитие и подвал - система движения	82
Физическая готовность детей	83
Развитие детских психофелльных качеств	85
Развитие независимости	86
Определение качества действия	93
VI BOB. Адаптивные и рекреационные продукты детей	94
Классификация упражнений	95
Гигиенические факторы	98
Виды первичного перемещения дошкольных детей	99
Формирование жизненных навыков жизни у детей	104
Преподавание	107
Природные факторы	108
Основы комплексной реабилитации	109
VII BOB. Адаптивные и оздоровительные основы детей в процессе физического воспитания	110
<u>Особенности формирования навыков движения и центрального управления действий</u>	<u>111</u>

VIII BOB. Инклюзивное физическое воспитание у детей	111
Обоснование необходимости инклюзивного образования	114
IX BOB. Адаптация детей в физической подготовке в физическом воспитании	
Планирование процесса физического воспитания	114
Интеллект и действие	128
Теории возрастных периодов	129
Спортивные викторины	134
Технология здоровья	138
Методическая работа по физическому воспитанию при адаптивной и реабилитации детей	
Санитарные и гигиенические условия для детского физического воспитания..	150
Заключение	155
Практические рекомендации	156