

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOMLASHTIRISH GIGIYENIK OMILAR BOLALAR ORGANIZMINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA MUHIM VOSITA SIFATIDA

10.53885/edinres.2022.21.17.005

**Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida dotsenti
A.T.Toshev**

**Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida o'qituvchisi
Q.Q.Qobiljonov**

**Buxoro davlat universiteti huzuridagi Pedagogika instituti
1-bosqich magistranti X.R.Shukurova**

Annotasiya. Ushbu maqolada maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy- gigiyenik malakalarni tarbiyalash – bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita ekanligi yoritib berilgan. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning hayoti muayyan tartibida o'tishi, kun tartibi jismoniy tarbiyaning muhim sharti ekanligi ta'kidlab o'tilgan.

Kalit so'zlar: madaniy, gigiyena, malaka, tarbiya, bolalar, organizm, jismoniy, rivojlanish, vosita.

Аннотация. В этой статье отражена важность воспитания культурно- гигиенических навыков в дошкольных воспитательных учреждениях как важного инструмента физического развития организмов детей. А также отмечается, что прохождение в определенном порядке распорядок дня в дошкольных образовательных учреждениях, является ключевым условием физического воспитания в жизни детей.

Ключевые слова: культура, гигиена, квалификация, воспитания, дети, организм, физический, развитие, средства.

Annotation. This article highlights the importance of educating cultural and hygienic skills in preschool education institutions as an important tool for the physical development of children's organisms. It is also noted that the prevalence of children's lives in pre-school educational institutions is a key condition for physical education.

Key Words: Cultural, Hygiene, Qualifications, Education, Children, Organism, Physical, Development, Means.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash dasturga muvofiq ravishda amalga oshiriladi. Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmining jismoniy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi.

Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolaning madaniy xulqini yaxshilaydi hamda tartibga soladi. Maqsadga muvofiq tashkil etilgan sharoit, aniq kun tartibi va kattalarning rahbarlik qilishi madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishning asosiy shartlari qatoriga kiradi.

Maqsadga muvofiq sharoit deganda kun tartibidagi barcha tadbirlar (yuvinish, ovqatlanish, uyqu, mashg'ulotlar va uyinlar)ning o'tkazilishini ta'minlovchi zarur jihozlari bo'lgan toza, yetarlicha keng va yorug' binoning borligi tushuniladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda, ko'rgazmali obrazli tafakkur ustun bo'ladi. Shuning uchun ularda gigiyenik ko'nikmalarni muvaffaqiyatli shakllantirishda harakatlarni ko'rsatib berish va tushuntirish usullaridan foydalanish zarur. Tarbiyachi qoshikni qanday ushlab, stol atrofida o'tirgan holatdan qanday qilib turib chiqish, qo'llarini qanday yuvish zarurligini tushuntirib berish bilan ko'rsatishni qo'shib olib boradi.

Ko'nikma hosil bo'lishining dastlabki bosqichida nazorat qilib turish ayniqsa muhimdir. Keyinchalik tarbiyachi harakatlarning puxta va vijdonan bajarilishini tekshiradi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar taqlid qilishga moyil bo'ladilar, shuning uchun ko'nikmalarni shakllantirishda kattalarning shaxsiy namunasi katta rol o'ynaydi. Tarbiyachi va otanonaning tashqi ko'rinishi, ularning hatti-harakatlari bolalar uchun namuna bo'lib xizmat qiladi. Ularning ko'rsatmalari, shaxsi hatti harakatiga zid bo'lmasligi lozim, chunki hiech bir narsa bolalarning diqqat e'tiboridan chetda qolmaydi. Zero ular kattalarga taqlid qiladilar. Madaniy gigiyenik ko'nikmalarni tarbiyalashda bolaning o'zidagi yaxshi hislatlariga ham tayanish kerak. (Masalan: «Dilnoza sochig'ini O'z joyiga to'g'ri ilib quydi. Barakalla»).

Madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalashda pedagogik jihatdan baholash, ya'ni bolaning ayrim hatti-harakatlari va hulk-atvori to'g'risida pedagogning ijobiy yoki salbiy fikr yuritishi katta rol o'ynaydi: ma'qullash, rag'batlantirish, biror ishni yanada yaxshiroq bajarish istagini saqlab qoladi.

Maqtash zarur ko'nikmaning hosil bo'lishini tezlashtiradi: «Men Zuhraga qanday o'tirish kerakligini tushuntirganim, eslatganim yo'k, uning o'zi to'g'ri o'tirdi. Barakalla, Zuhra!».

Madaniy-gigiyenik malakaning tarbiyalashda o'yin usullariga, ayniqsa didaktik o'yinlarga alohida

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel e'tibor beriladi. «Ko'g'irchoqni uhlataviz», «Ko'g'irchoqni sayrga olib chiqamiz», «qo'g'irchoqni cho'miltiramiz» va boshqa shu kabi o'yinlar bolalarning madaniy-gigenik malakalarini shakllantirishga va mustahkamlashga yordam beradi.

Bolalarning qanday yuvinish, stol atrofida qanday o'tirish, bir-biriga yordam berish zarurligi haqida tasavvurlarni oydinlashtirishga, ko'nikmalarning hosil bo'lishiga tegishli rasmlar, badiiy va san'at asarlari katta ta'sir kursatadi.

Madaniy-gigenik ko'nikmalarning hosil bo'lishida bolalarga alohida-alohida yondashish muhimdir. Shuni esda tutish kerakki, bu batartiblikni, talabchanlikni tarbiyalaydigan murakkab vazifadir. Ko'rsatmalar esa, ularda odatga aylanishi kerak bo'lgan harakatlarga ijobiy munosabat uyg'otadigan do'stona, bamaylixotir ohangda bo'lishi kerak.

Kun tartibi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning hayoti muayyan tartibida o'tadi. Kun tartibi jismoniy tarbiyaning muhim shartidir. Kun tartibi xilma-xil faoliyat hamda dam olishning muhim vaqt jihatdan maqsadga muvofiq taqsimlanishi, xayot talabidir.

Kun tartibini tashkil etuvchi barcha qismlar (ovqatlanish, uyqu, o'yin, mashg'ulot, sayrlar)ni bir me'yorda takrorlash natijasida mustaqil ko'nikma paydo bo'ladi. Masalan, bolaning odatlangan ovqatlanish soati kelganda, unda ishtaha paydo bo'ladi, shu tufayli ovqatni ishtaha bilan yeydi, bunda ovkat yaxshi hazm bo'ladi. Uxlash vaqti kelganda nerv tormozlanishi hosil bo'ladi, bola tez uxlab qoladi. Demak, kun tartibini bajarish nerv sistemasi va barcha fiziologik jarayonlar normal kechishida muhim rol o'ynaydi, bosh miya yarim sharlarida refleklar paydo bo'ladi. Bola organizmi dam oladigan, uynaydigan, mehnat qiladigan vaqtni reflektor sezadi.

Chiniqtirish. Bola organizmini chiniqtirish deganda, organizmni mustahkamlash chidamlilik, zararli ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi.

O'zgargan sharoitga organizmning moslashishi juda murakkab jarayondir. Bunda nerv, qon aylanish, ichki sekresiya bezlari kabi bir qancha sistemalar ishtirok etadi. Ainiqsa, bosh miya yarimsharlari po'stining ta'siri kattadir. A.P.Pavlov organizmning turli sharoitlarga moslashishining fiziologik asoslarini ko'rsatib o'tgan.

Chiniqtirishning asosiy tamoyillari sistemalilik, doimiylik va shaxsning o'ziga hos xususiyatlarini hisobga olishdan iborat. Sistemalilik shartli refleklarning mustahkamlanishiga yordam beradi.

Chiniqtirish meyorlari bolalarning o'ziga hos xususiyatlarini e'tiborga olgan holda hamda shifokor bilan kelishgan holda belgilanadi. Bola kundalik hayotida chiniqtirib boriladi. Artinish va cho'milishda suv harorati pasaytirilib, oftob vannasining vaqti asta-sekin oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositasi tabiat in'omlari — havo, suv va kuyosh vannasidir. Havo orqali chiniqtirishda sovuq havo bilan jismoniy mashqlar majmui birgalikda ta'sir ettiriladi. Havo vannasidan uyqu vaqtida yoki havo bulut bo'lgan vaqtlarda foydalaniladi. Uyqu vaqtida bolalar salqin yerga qo'yilgan karavotga yotqiziladi. Havo vannasidan foydalanishda quruq, shamoldan holi bo'lgan tekis maydon tanlanadi, tarbiyachi

bu maydonchada yengil kiyingan bolalar bilan 10-15 daqiqa harakatli o'yinlar yoki mashqlar bajaradi. Issiq yoz kunlarda o'rtacha harakatli o'yinlarni tanlash kerak. Aks holda bolalar juda qizib ketadilar. Havo vannasi sata-sekin 10-15 daqiqadan 25 daqiqagacha oshib boriladi. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalar charchab qolmasligi uchun bu o'yinlar osoyishta o'yinlar bilan almashtirib turiladi.

Havo vannasidan faqat yozdagina emas, balki boshqa fasllarda ham darchasi ochib qo'yilgan keng xonalarda foydalanish mumkin.

Suv bilan chiniqtirish barcha yosh guruhlar kun tartibida yilning hamma fasllarida o'tkazish tavsiya etiladi. Bu tadbir sog'lig'i zaif bo'lgan bolalar tibbiyot xodimi nazorati ostida o'tkaziladi. Suv, havo haroratining o'zgarib borishi bola organizmiga ta'sir etib termoregulyasion apparatni mashq qildiradi, tashqi sharoitga, ob-havoning o'zgarishiga odatlanish reaksiyasini shakllantiradi. Bola organizmining chiniqishi bilan bir qatorda uning irodasi ham chiniqib boradi. Bunda eng muhimi — bola ilk yoshligidan boshlab suvning xususiyatlarini bilib borishi uchun katta e'tibor berilishni talab qilinadi.

Bolalarni daryoda, ko'lda, ochiq havzalarda cho'miltirish, suv, havo, quyosh ta'sirida organizmning chiniqish jarayoni yanada samaraliroq o'tadi. Suv tadbirlari muntazam ravishda, izchillik bilan olib borilsa, teri har doim toza bo'ladi va har kuni suv tadbirlarini olish ehtiyoji kuchayadi.

Suv tadbirlarini huzur bag'ishlaydigan qilib o'tkazish kerak. Bolalarda suv tadbirlari jarayonida salbiy his paydo bo'lsa, bunday tadbir yaxshi samara bermaydi va ularda bunday tadbirga nisbatan salbiy munosabat hosil qiladi. Shuning uchun tarbiyachi bolalarda ijobiy munosabat uyg'otuvchi metod va usullardan foydalanish lozim.

Suv muolajasi badanni ho'l mato bilan artish, suv quyish va cho'milish ko'rinishida o'tadi. Ammo

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

bu tadbirlarda bola sovqotmasligi kerak.

Artinish hamma yosh guruhlarida yumshoq bo'lmagan materiallardan tikilgan xo'l yengchalari bilan o'tkaziladi. Xo'l yengcha bilan organizmning bir qismi ho'llanadi va tezlik bilan o'sha yeri quruq sochiq bilan artiladi. Odatda artinish quldan boshlanadi, so'ng bo'yin, ko'krak, qorin, bel va oyoqlar artiladi. Oldin suv 30 gradus iliqdida olinadi, keyinchalik sekin-asta uning darajasi 22 gradusdan 20 gradusgacha pasaytiriladi.

Suv quyishda dush yoki leykadan foydalanib, 40-50 sm balandlikdan oshirimay quyish kerak. Suv quyishdan oldin yelka, so'ng ko'krak va qorin, keyin gavdaning o'ng va chap tomoni namlanadi. Suvga boshi tutish tavsiya etilmaydi. Yoz kunlari biroz hullash mumkin. Suv oqimi ostida 20-40 sekund turish mumkin, keyin badan darrov quruq sochiq bilan artilishi kerak.

Suv quyish va artinishda suv harorati 30 gradusdan har uch kunda 1 daraja pasaytirilib, 20-18 gradusga tushiriladi. qishda 4-6 kunda pasaytirilib, suv quyishda oxiri 25 gradusga tushiriladi. Oyoqlarga uy haroratidagi suv quyiladi.

Quyosh nurida chiniqtirish orqali organizmda «D» vitamini paydo bo'lishiga yordam beriladi. Ammo undan ortiqcha foydalanish kishida bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtaha buzilishi, kamqonlik, lanjlik kabilarga olib keladi. Sil, bezgak kasalliklari bilan og'rigan bolalarga quyosh vannasi mutlaqo ma'n etiladi.

Quyosh vannasi dastlabki 4 daqiqadan qabul qilinadi, tananing har bir tomoni 1 daqiqadan toblanadi. Quyosh vannasi qabul kiladigan maydoncha quruq havo yaxshi aylanidigan, kuchli shamollardan pana bo'lishi lozim. Yaqinroq masofada dush, kiyinadigan, yechinadigan joy bulishi kerak.

Bizning iqlim sharoitimizda quyosh vannasi ertalab soat 9-11 oralig'ida olgan ma'qul. Bolalar fanerdan yoki taxtadan yasalagan so'rilarga oyoqlarini quyosh tomonga, boshlarini esa soya tomonga qaratib yotqiziladi. Quyosh vannasi qabul qilingandan keyin ularning ustidan suv quyish yoki cho'miltirish lozim. Bunda bolaning ruhi yengillashadi, terlari yuviladi, qizigan tana va sovuk suv o'rtasidagi fark organizmni chiniqtiradi.

Xulosa qilib shuni aytish lozimki, madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmning jismoniy rivojlanishida muhim vosita bo'lib xizmat qiladi, darhaqiqat, madaniy-gigiyenik malakalarni tarbiyalash bolalar organizmning jismoniy rivojlanishida muhim vosita hisoblanadi.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati.

- 1.Ахмедова М. Педагогик конфликтология. –Т., 2017
- 2.Akhmedova M. et al. Categories of person in conflict and methods of conflict resolution in the occurrence of conflicts between medical personnel. – 2021.
- 3.Ахмедова М. Т. INFORMATION SECURITY IN INTERNAL AND EXTERNAL POLICY OF THE STATE //ЖУРНАЛ ПРАВОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2020. –№. SPECIAL 2.
- 4.Alikhanovich M. N. et al. IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE FUTURE TEACHERS'PROFESSIONAL COMPETENCE DEVELOPMENT //European Journal of Molecular & Clinical Medicine. – 2020. – Т. 7. – №. 9. – С. 2372-2380.
- 5.Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
- 6.Fazliddinov F., Kobiljonov K. Ideya sovershennoy lichnosti v trudax mislitley vostoka //Nauchno-metodicheskiy jurnal (MANPO). – 2020. – Т. 1. – С. 100-103.
- 7.Кобилжонов К. К., Фазлиддинов Ф. С., Фозилова З. Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 100-103.
- 8.Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
- 9.Qobiljonovich K. K., Mexrididina A. G. THE ESSENCE OF THE INITIAL EDUCATION OF THE ZOROASTRIANS //Конференции. – 2020.
11. ББ Маъмуров. Аксиологический подход в подготовке будущих педагогов к проектированию учебного процесса.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:W7OEmFMylHUC
12. ББ Мамуров. МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОЙ ЛИЧНОСТИ.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:Y0pCki6q_DkC

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

13. А Маманазаров, В Мамуров, В Мадримов, М Маманазаров, G Ulmasova.

Гуманитарные Основания Личностного Развития Студентов В Образовательном Процессе По Физической Культуре.

https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=SqSdKDAAAAAJ&citation_for_view=SqSdKDAAAAAJ:u-x6o8ySG0sC

14. ББ Маъмуров. Основные требования к качеству высшего педагогического образования. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-trebovaniya-k-kachestvu-vysshego-pedagogicheskogo-obrazovaniya>

15. ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Otros_2018_4_9

16. ББ Маъмуров. Нравственно-эстетическое воспитание учащихся средствами литературных произведений. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Otros_2018_4_9