

КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАР БАДАН ТАРБИЯСИ ВА МАССАЖИ

Услубий-методик тавсиялар

Муаллифлар:

Нурмухамедов К.А. – тиббиёт фанлари номзоди, доцент.

Саломова М.С. – ЎзДЖТИ Спорт тиббиёти ва ДЖТ кафедраси ўқитувчиси.

Тақризчилар:

Эштаев А.К. – педагогика фанлари номзоди.

Маматхонова Д.Х. – Собир Раҳимов туманидаги 19-ошлавий шифохона бош шифокори, олий тоифадаги педиатр.

Услубий-методик тавсиялар малака ошириш тингловчилари, ота-оналар, талабалар учун мўлжалланган.

Услубий-методик тавсиялар ЎзДЖТИ қошидаги олий ўқув юртлариаро илмий-услубий кенгаш томонидан нашрга тавсия қилинган.

КИРИШ

Қўлингиздаги услубий қўлланмада эмизикли ва уч ёшгача бўлган болаларга хос хусусиятлар оммабоп шаклда баён этилган.

Ҳар томонлама ҳавасга лойиқ соғлом авлодни тарбиялаш кела-жагимизни таъминлашнинг муҳим омилдир. Шу боис мамлакатимизда жисмонан ва маънан соғлом, ҳеч кимдан кам бўлмаган авлодни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Ота-оналарга фарзандлари тарбияси учун бадан тарбия, массаж, ўйинлар ҳамда чиниқиш элементларидан фойдаланиш таклиф этилган. Бадан тарбия воситаларини ишлатиш хусусида услубий йўл-йўрик ҳам берилган. Муаллифлар машгулот жадвали, ҳамда таҳминий мажмуа намуналарини таклиф этганлар. Ота-оналар боланинг кизиқиши, ҳаракатланиш имкониятларига қараб шу мажмуалардан бирини танлаб олишлари мумкин. Ҳар бир мажмуа намунаси организмга таъсир қилишига кўра бошқасига ўхшашдир.

Саломатликка чақалоқликдан замин яратилади. Саломатликка таъсир этадиган мураккаб омиллардан бири болалар бадан тарбияси ва массаж, ҳамда чиниқиш воситаларидир.

Болаларга массаж ва бадан тарбия ўтказишдан мақсад, уларни жисмоний машқларга кўникма малакаларини ошириш, услубият орқали, болаларни эркин ҳаракатлана оладиган комил шахсни тарбиялашдан иборатдир. Массаж ва бадан тарбия машқлари болаларда, ота-оналарда кувноқ кайфият чақиради ва болаларни серҳаракатликка ундайди.

Ўсаётган организм биологик жиҳатдан ҳаракатларга эҳтиёж сезади, бу эҳтиёжни қондириш эса ҳаёт фаолиятининг энг муҳим шarti ҳисобланади. Ҳаракат фаолияти етарли бўлмаган тақдирда мускуллар аппарати ва бутун организмнинг юки камайиб кетади. Бу ҳолат норасиданинг соғлигига салбий таъсир кўрсатади.

Услубий қўлланмадан кўзланган мақсад – эмадиган ёшдаги ва уч ёшгача бўлган болаларни жисмонан тўғри ривожлантириш учун қандай қулай шароитлар яратиш, чиниқтириш, бадан тарбия, массаж ва ўйинларни ўтказиш. Ота-оналарга болаларини қоматини чиройли, нуқсонлар бўлишини олдини олиш учун ривожлантирувчи, шакллантирувчи ва тўғриловчи, умумий ривожлантирувчи бадан тарбия машқлари ва болалар массажи ҳамда чиниқтириш усуллар элементлари баён этилган.

ГЎДАКЛИК ДАВРДАГИ БОЛАЛАРДА РИВОЖЛАНИШИНИНГ АНАТОМИК-ФИЗИОЛОГИК ҲУСУСИЯТЛАРИ

Бу ёшдаги болалар организмидаги барча аъзо ва тизимлар тез ўсиб, ривожланади, иккинчи томондан эса, ташқи атроф муҳит ўзгаришларига улар ўта таъсирчан бўлиб, бола аъзолари бу ўзгаришларга кескин физиологик реакция кўрсатади.

Янги туғилган бола 2-4 ҳафталик чоғиданоқ янги шароитга мослаша бошлайди. Гўдакнинг бурун йўллари тор, шиллиқ пардаси нозик, қон ва лимфа томирлари кўп бўлади. Ҳиқилдоқ, трахея ва бронхларнинг оралиғи тор, уларни ҳосил қиладиган тоғайлар юмшоқ. Ўпка тўқимаси етарли даражада ривожланмаган, ичда ҳаво кам бўлади. Чақалок юзаки тез-тез нафас олади, яъни 1 дақиқада 40-60 марта нафас олиши асосан диафрагма ҳаракатланиши натижасида рўй беради (нафас олишнинг қорин типи). Ҳаётнинг биринчи йили охирида нафас олиш чуқурлиги ошади, лекин қорин типига қолади. Ҳаётнинг бироқ бу пайтда марказий асаб тизими ҳали етарлича ривожланмаган бўлади.

Асаб марказлари ҳамда вегетатив асаб тизими ривожланган сари терморегуляция (иссиқликни идора этиш) жараёни муқаммал бўла бошлайди. Бу даврда боланинг териси жуда нозик бўлиб, ташқи муҳитга таъсирчан бўлади. Ҳаётнинг дастлабки ойида скелет суяклари ғоят юмшоқ ва эгиловчан бўлади. Туғиладиган пайти келганда фақат товон ва болдир суякларининг айрим қисмлари аста-секин суяклана боради. Умуртка суяги буткул тоғайдан иборат бўлиб, ҳали физиологик эгилма йўналишини олмаган бўлади.

Янги туғилган боланинг мускул ва бойламлари, айниқса қўл-оёқ мускуллари жуда заиф, мускул толалари ингичка, улар секин-аста йўғонлашади. Мускуллар оҳиста қисқариб, анчагача бўшашмайди. Муҳими, дастлабки икки ой мобайнида буқувчи мускуллар тонуси (таранг тортиши) ёзувчи мускуллардан кўра устун бўлади.

Бола туғиладиган пайтга келиб ундаги лимфа тизими етарли даражада ривожланган бўлади. Бўйни, қўлтиқ ости, тирсак, кўкрак ва қорин остидаги майда нўхатдек келадиган лимфа безларини тери устидан пайпаслаб сезиш мумкин.

Чақалокнинг нафас олиш тизими тез ривожлана борар экан, жадал моддалар алмашинуви ҳамда боланинг кислородга бўлган катта эҳтиёжига алоқадор анчагина салмоқли физиологик хизматни бажаради. Бундан ташқари, чақалокнинг кўкрак қафаси умуртка

устунидан перпендикуляр равишда чикқан ковуруғаларнинг гори-
зонтал жойлашиши туфайли гўё нафас олиш ҳолатида бўлади. Бола
бир ойлик пайтида нафас ҳаракати бир дақиқада 40-50 марта, асосан
диафрагма мускулларининг қисқариши эвазига рўй беради.

Янги туғилган чақалоқ юраги катталардек сингари бир маромда
ишламайди, чунки унинг фаолиятини бошқарувчи мия қобигидаги
нерв марказлари, шунингдек ўзининг мушак қатлами етарлича
ривожланмаган бўлади. Бироқ, бола жуда тез ўсиши туфайли,
шунингдек озик моддалар ва кислородни кўп истеъмол этиши
натижасида организм ўз тизимларини шу эҳтиёжларини қондиришга
мослай боради. Организм ҳўжайраларни кислород билан таъминлаш
учун чақалоқ юраги бир дақиқада 140 марта қисқаради. Гўдак
боланинг қонида гемоглобин, лейкоцит ва эритроцитлар миқдори
анча юқори бўлади.

Бола туғилиш пайтига келганда, унинг марказий (бош мия ва
орқа мия) периферик нерв тизими кўзғалишини перифериядан
марказга ва аксинча узатувчи нервлар ҳали тўла ривожланиб
тугамаган бўлади. Нерв ҳўжайраларидан иборат бош мия пўстлоғи
туғилиш пайтига келиб ҳали етарли даражада дифференциялашмаган
бўлади, ундаги асосий пушталар ва эгатлар сал-пал билиниб туради.
Пўстлоқ ости нерв тугунлари ҳам яхши ривожланмаган бўлиб, уларни
нерв марказлари суст идора этади. Шу сабабли, бола кўпгина
тартибсиз ҳаракат қилади.

Юқорида айтилганларни ҳисобга олиб, соғлом болаларни бир
ярим-икки ойлигидан бошлаб массаж қилиш ва жисмоний машқлар
билан шуғуллантиришни тавсия этамиз, чунки бу вақтга келиб, у
тикилиб қарайдиган ва эшитадиган бўлади. Нерв тизими ҳам анча
етилади.

4 ҳафталикдан бир ёшгача бўлган даврда бутун организм аста-
секин қайта қурила боради. Марказий нерв тизимининг функцияси
такомиллашади, шартли рефлекслар ишланиб, ҳаракатлар шаклла-
нади, боланинг вазни ортади ва бўйи ўсади.

БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ ВА МАССАЖНИНГ БОЛА СОҒЛИГИГА ТАЪСИРИ

1-2 ойлик бола организмни чиниқтириш ҳамда организмнинг
химоя микроэлементларини кучайтиришдан бири ҳаво ваннаси. 18-20
° хароратда (қунига 2-5 марта 3-5 дақиқадан ортириб бориб 10

дакикагача етказилади) ва бу услуб чиниктиришда энг қулай бўлиб яхши натижа беради.

Ҳаво ваннасини олаётганда бола аста секин ялангоч қилиб, онг болани массаж қилиш билан бирга рефлекс машқларини қўллади эмаслаш, қаддини тўғрилаш, оёқ бармоқларини буқиш ва ёйиш.

Бола терисини парваришлаш учун ёз фаслида ҳар кун чўмилиши лозим. Чўмилганда “Болалар совунидан” ёки болалар учун ювиниш воситаларидан ишлатилса марсадга мувофиқ бўлади.

2-3 ойлик болани чўмилтириш, чиниктириш, ҳавода сайр этиш ва массаж қилиш.

Болаларни икки ойлик бўлгандан бошлаб тўғри жисмоний тарбиялаш энг аввало бош мия пўстлоқлараро шартли рефлекс алоқаларнинг ўрнатилишига қаратилган бўлади. Массаж ва бадан тарбия машқларни хис этиш, анализаторлар (сезиш органлари ривожланишига, шунга мувофиқ бош мия катта ярим шари пўстлоғидаги ҳаракат, фикрлашни ривожлантирувчи асаб марказларининг тез такомиллашувига таъсир этади. Марказий асаб тизими асосий жараёнлари – тормозланиш ва қўзғалишнинг кучи, мувозанати ҳаракатчанлиги такомиллашади.

Бадан тарбия машқ билан мунтазам шугулланиш таъсирида бола анча тинч бўлади, уйқуси яхшиланади. Ҳаракат туфайли болада кўпинча янги шартли рефлекслар ҳосил бўлади; ҳаракатлар уйғунлиги яхшиланади, кайфияти тетик бўлади. Бадан тарбия ва массаж бутун организмга ижобий таъсир кўрсатади: таянч-ҳаракат аппарати мустаҳкамланади, суяклар яхшироқ ўса бошлайди, бақувватлашади, мускулларнинг қисқариш функцияси яхшиланади, ҳаракат даври мускулларга озик моддаларни ташувчи қон ва лимфалар кўпроқ келади. Массаж ва бадан тарбия машқлар нафас олиш ва чиқаришни тартибга солади, бола бир маромда чуқур нафас оладиган бўлади. Нафас йўли мушаклари мустаҳкамланади, кўкрак қафаси ривожланади, шу билан ўпкада вентиляция ва газ алмашинуви анча ортади.

Юракнинг анча ритмик қисқариши қайд қилинади, юрак бир марта қисқарганда ҳайдалган қон миқдори кўпаяди; периферик қон айланиши ҳам тезлашади, томирлардаги қон миқдори ортади.

Массаж ва бадан тарбия машқлар овқат ҳазм қилиш тизимининг фаолиятини яхшилайди. Улар таъсирида бу тизимнинг мотор ва секретор функциялари кучаяди, қабзият, газ тўпланиши йўқолади, озик моддаларнинг сўрилиши яхшиланади. Бундан ташқари, қорин

мускуллари, айниқса нафас олишда иштирок этадиган қорин пресси мускуллари мустаҳкамланади.

Кўпгина тадқиқотчиларнинг кузатишларига қараганда, етарлича фаол ҳаракат қилмаган боланинг жисмоний тараққиёти сезиларли даражада орқада қолар экан. Шу сабабли ўз вақтида қилинган жисмоний машқлар ва массаж боланинг барча тизими ва органларига ижобий таъсир ўтказadi. Аммо бола ҳаётининг дастлабки ойларида тарбиялаш бола ҳаётининг биринчи йилида унинг ҳар томонлама ривожланишида тарбия катта аҳамиятга эга бўлиб, бу аввало марказий асаб тизимининг секин аста ривожланиши билан боғлиқдир. Олий нерв фаолиятининг ривожланиш хусусиятлари маълум даражада ирсиятга алоқадор бўлади. Уларни нафи бола тўғри парвариш қилинганда врач назоратида бўлгандагина тегади.

Ота-оналар болаларнинг бадан тарбияси уларнинг гўдаклик чоғидаги физиологик хусусиятларга мос келиш-келмаслигини кузатиб туришлари керак, чунки бола бажараётган машқлар ундаги бўлаётган ҳаракатлар кўникмаларига асос бўлади. Массаж ва бадан тарбия машқлар мажмуасини педиатр шифокор ҳар бир бола учун танлаб белгилаши лозим. Буни белгилаш чоғида у боланинг аҳволини, қанчалик ривожланганини гавдасининг мувозанатни сақлаш қобилиятини ва қандай ҳаракатлар қила олишини эътиборга олади.

Меъда фаолияти бузилган (газ йиғиладиган, қабзият бўладиган) болаларга турли касалликлардан соғайиб баққувват бўлиб қолган болаларга машқлар айниқса фойдалидир. Айни вақтда ота-оналар массаж ва бадан тарбия машқларни қайси вақтда вақтинча тўхтатиш лозимлигидан ҳам хабардор бўлишлари керак. Бу боланинг бирор сабаб (оч қолиш, қорин оғриши, массаж қилаётган она кўлининг совуқлиги, беҳоллик – касаллик белгиси) туфайли машғулотни хушламаслиги мумкин. Бундай ҳолларда, иложи бўлса болада, жисмоний машққа нисбатан ижобий кайфият пайдо қилиш зарур. Қаттиқ иситма билан ўтадиган касалликларда, тери ва лимфа тугунларидаги йирингли ва бошқа яллиғланиш касалликларида, киндик, сон, чов ва ёрғок чурраси бўлганда бадан тарбия ва массаж қилиш мумкин эмас.

Бола ҳаётининг биринчи ойларида соғломлаштирувчи машғулотлар массаж қилишдан иборат бўлади. Массаж қилинаётганда ҳаракатларнинг йўналиши лимфа оқими йўналишига мос бўлиши керак. Шу сабабли, кўлларни панжадан бошлаб, елкага ва кўлтиққа томон оёқларни эса, панжалардан ва сондан човга томон асосан қафт

асосида ва бармоқлар билан силаб, ишқаланади. Ҳар бир усулнинг давомийлиги бир дақиқадан ошмаслиги керак.

Бир ёшгача бўлган болаларда, одатда бадан тарбия машқлари билан массаж бирга олиб борилади. Массаж пайтида қўллар тўқималарга таъсир қилиши туфайли тери, боғлам ва мускулларда ҳосил бўлган импульслар бош мия пўстлоғига йўл олади. Тўғри йўналтирилган ҳолларда нерв – регулятор тақсимланиши механизми яхшиланади. Массаж марказий ва вегетатив нерв тизимлари бутун организмга катта таъсир этади: қон томирларини кенгайтиради, захирадаги қил томирларни очади, лимфалар оқимини тезлатади, шу билан мускуллар озикланишини, уларнинг қайишқоклигини ва қисқарувчанлигини яхшилайди, терини пўст ташлашидан холи қилди, ёғ ва тер безлари фаолиятини фаоллаштиради. Бундан ташқари массаж жараёнида терида оксилларнинг парчаланиши туфайли юзага келган специфик моддалар ҳосил бўлади.

Бу моддалар умумий қон айланиши доирасига тушиб, организмдаги умумий ва маҳаллий моддалар алмашинувини кучайтиради. Массаж терида боланинг ўсиши учун жуда муҳим бўлган витамин Д нинг ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Организмда витамин “Д” етишмаслиги туфайли фосфор-кальций алмашинувининг бузилиши натижасида рахит касаллиги келиб чиқади. Одатда 2-3 ойликдан 2-3 ёшгача бўлган болаларда учрайди. Рахитга кўпинча боланинг чала туғилиши, қувватсизлиги, сунъий овқатланишлар сабаб бўлади.

Болани яхши парвариш қилинса, очиқ ҳаво ва қуёш нуридан баҳраманд бўлса рахит касаллигини олди олинган бўлади, аксинча нотўғри овқатланиши унинг организмга витамин Д етарли миқдорда кирмайди ёки ультрабинафша нурлари етишмаслигидан терисида витамин Д ҳосил бўлиши бузилиб, рахит касаллиги кучаяди.

Чакалоқни ҳаракат малакаларига ўргатишда болага доимо ўзига алоҳида ёндошиш принципига амал қилиши лозим. Шу муносабат билан ота-оналар массажнинг турли усулларини ўрганиб олиш керак.

СИЛАШ УСУЛИ

Силаш усули – халқ орасида болаларни парвариш қилишда энг кўп тарқалган массаж усулидир. У бўшашган кафт юзаси билан бажарилади. Бу ҳолда тўртта бармоқлар зич бўлиб, кафтнинг

катаклар билан кўрсатилган қисми, массаж қилинаётган жойда бир текисда қўйилади.

Силаш тинч ритмик шаклда, енгил ва эркин ҳолатда ўтқазилиши лозим. Силаш натижасида терининг яшас бўлган юқори қавати (эпидермис) кўчиб тушади, терининг нафас олиши яхшиланади.

Силаш таъсирида терининг ҳарорати кўтарилади, томирларда қон ва лимфа силжиши яхшиланади. Рефлексоген соҳаларига рефлектор таъсир этади.

Уқалаш – асосий усул бўлиб, мушаклар тизими ва айниқса чуқур жойлашган мушакларни массаж қилишда қўлланилади.

Уқалашнинг барча турлари механик таъсирга кўра икки гуруҳга бўлинади. Суяклардан ажратиб бўладиган мушакларда кафт ёки кафтлар билан бажариладиган уқалаш биринчи гуруҳни ташкил этади.

Суяклардан ажратиб бўлмайдиган мушакларда суякларга босиб, ўз жойда ҳар томонга кўзғатиб бажариладиган ҳаракатлар уқалашнинг иккинчи гуруҳини ташкил этади. Кичкинтой мускуллар боғламини суякдан тортиб, бармоқлар орасида қисмланади. Бармоққа илиниши қийин мускуллар бош бармоқлар билан қисмлаб чўзилади. Боланинг елка, қўймуч ва сондаги мускуллар кафтнинг юзаси, ичи ёки кафт қирраси бироз букилган бармоқлар ёрдамида қисқа, бир маромдаги босим билан массаж қилинади.

Она қўл бармоқларини эркин бўш ҳолатда, енгил, куч ишлатмасдан юзаки, оғрик пайдо қосил қилмасдан массаж ҳаракатлар яқинда жойлашган лимфа тугунларига қаратилган ҳолда бажарилади.

Она массаж усулларини массаж бўйича мутахассисдан маслаҳат олган ҳолда бажариши лозим. Болани ҳар куни массаж қилиш керак. Аввал фақат массаж қилинади, кейин галма-гал бир кун массаж, иккинчи кун жисмоний машқ қилиш лозим. Бола ўсган сари массаж вақтини қисқартириб, бадан тарбия машқларини вақтини узайтириб борилади.

Бола ҳаётининг биринчи ойларидан бошлаб, оёқ, қўл ва тана мускулларининг ривожини учун рефлектор машқларидан фойдаланилади, бу машқлар учун товон, елка, қўл териларининг таъсирланишига жавоб сифатида бажарилган ҳаракатлари асос қилиб олинган.

Чақалоқ икки ойлигида тери мускулларига хос рефлекслар асос қилиб олинган машқлардан фойдаланилади. Бадан тарбия машқларига алоҳида аҳамият бериш керак. Массаж ва бадан тарбия

машқларини эҳтиётлик билан, куч ишлатмасдан, аста-секин ўтказиш лозимлигини унутманг.

Онанинг қўллари яхшилаб ювилган, тирноқлари олинган, қўл тақинчоқлари ечиб қўйган бўлиши керак. Присыпка сепиш ёки вазелин суртиш тавсия этилмайди, сабаби улар тери тешиқларини беркитиб қўяди. Массаж ва бадан тарбия машқларидан сўнг кичкинтой баданини нам сочиқ билан артиб қўйиш лозим.

Дастлабки машқда, онаси чақалоқ болани товонининг четига яқин жойни бармоғи билан аста-секин ёзилади, бу босишга жавобан бола оёқ бармоқларини букади. Оёқ панжаси ва кафтнинг ташқи юзаси босилса; бола бармоқларини ёзади.

Кейинги бадан тарбия машқ – рефлектор эмаслаш. Бола қорни билан ётади, она кафтини боланинг товонига тирайди. Чақалоқ рефлектор тарзда оёғини чўзиб, онанинг ҳаракатсиз турган қўлидан итарилиб, олдинга эмаслашдек бўлади.

Бадан тарбия машқлари мажмуасига яна бир машқни – белни ёзиб керишиш машқини қўшмоқ лозим. Бунинг учун бола ўнг ёки чап ёнбоши билан ётқизилади. Она бир қўли билан унинг елкасидан ушлаб туради, иккинчи қўлининг бош бармоғи ва кўрсаткич бармоғининг икки бикини ва умуртқаси бўйлаб пастдан юқорига силжитилади. Орқа мускул қисқарганда умуртқа поғонаси тўғриланиб ёзилади.

Боланинг шу ёшида унда вазият рефлекслари – ёнбош, олди ва орқа бўйин рефлекслари пайдо бўлади. Масалан, қорни билан ёки чалқанча ётган болани кафтда кўтарганда бола дарҳол бошини қайиради ва мувозанатни сақлаш учун оёқларини керакли томонга йўналтиради.

1,5 ОЙЛИҚДАН 1 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАР УЧУН МЎЛЖАЛЛАНГАН БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ ВА МАССАЖ УСУЛЛАРИНИНГ НАМУНАВИЙ МАЖМУАЛАРИ

Чақалоқ ҳаётининг дастлабки ой охиридан бошлаб, бола соғлом ва яхши ривожланган бўлса, массаж қилиш, иккинчи ойдан бошлаб эса бадан тарбия машқлари билан шуғуллантириш фойдали бўлади. Шифокор ёки патронаж ҳамшира машқларни қандай қилиш кераклигини, бу унча қийин бўлмаган техникани ўрганиш ва керакли ҳаракатларни бекаму кўст вақтида бажариб туриш сизга боғлиқ.

Уларнинг айтганларига амал қилсангиз болангизнинг мускуллари ва бўғимлари баққувват, кучли, ҳаракатлари уйғун бўлади.

Бола овқатлангандан кейин бир-бир ярим соат ўтгач ёки овқатланишдан ярим соат олдин, яхшиси куннинг биринчи ярмида шуғулланилади. Лекин зинҳор кечқурун ухлатиш олдидан шуғулланторманг. Чунки бунда бадан тарбия болани кўзгатади, кейин у яхши ухлай олмайди, безовта бўлиб чиқади. Бадан тарбия машқларини тугатгач, болани ўраб, қаравадчасига ётқизиб қўйинг-дам олсин.

1,5-3 ОЙЛИК БОЛАЛАР УЧУН БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАР МАЖМУАСИ

Мақсад, вазифаси. Кун тартибига мойиллигини орттириш. Хона гигиенасига эътибор бериш ва чақалоқ ётадиган хонани тез-тез шамоллатиб туриш, ҳаво ҳароратини 20-22 С атрофида бўлиши лозим. Бола организмни қаршилик кўрсатиш хусусиятини ошириш энг муҳим эканлиги кўзда тутилади. Болани яланғоч ётишга ва массаж қилишга мослаштириш, рефлектор бадан тарбия машқларини: эмаклаш, қаддини ростлаш, оёқ бармоқларини букиш ва ёзиш ҳаракатларини бажаришга қўнқима ҳосил қилиш лозим.

1,5-3 ойлик болалар учун машғулотларнинг қуйидаги ҳолатлари мавжуд:

1. Қўлларини аста силаб , массаж қилиш.
2. Оёқларни аста силаб, массаж қилиш.
3. Қоринни силаб, массаж қилиш.
- 4 Қорин билан ётқизиш.
5. Орқани массаж қилиш.
6. Эмаклаш рефлектор тарзда.
7. Оёқ панжалари учун массаж ва машқлар.
8. Бел соҳасини рефлектор тарзда ёзиш
9. Оёқ ва қўлларни силаб массаж қилиш.

Машғулотларни бошлашдан олдин она столни тайёрлайди (столга буқланган юпка кўрпачи солиб, устидан оқ чойшаб ёзилади). Қўлидаги барча тақинчоқларни ва соатини ечади, тирноқларни олинган бўлиши керак, қўлларини илғи сувда совунлаб ювиши лозим (қўл совуқ бўлмасин). Болани аста секин ечинтириб, ана шу столга ётқизилади. Сўнгги бола билан гаплашиб сўрган ҳолда болага ширин гапирса ё оёқларни тартиб ва уни аллаб машқлар ётқизиш лозим. Суст

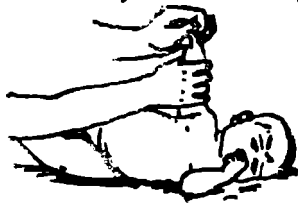
та фаол машқлар жараёнида, турлича энгил ўйинчоқлардан бойдаланиш лозим. Ҳаракатларни болани қийнамасдан, силтамасдан. Қотиржам бир текисда, оҳиста, бажариш мақсадга мувофиқ бўлади. Она қўллари илиқ бўлиши учун иккала қафтни бир бирига тез тез ашкалайди.

1. Чақалок чалқанча ётқизилади. Она чап қўлининг катта бармоғини боланинг ўнг қўлига қўяди, ўнг қўлининг қафти юзаси билан боланинг қўлини панжадан елкага томон йўналиштириб силаб массаж қилади. ҳар бир массаж силаш билан тугалланади (1-расм).

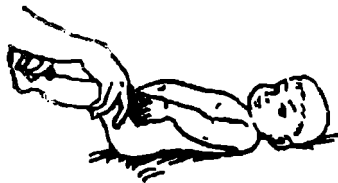
2. Бола чалқанча ётади. Она чап қўли билан боланинг чап оёғи билан боланинг бўшигина ушлаб туради (2-расм), у ўнг қўлининг қафти юзаси билан болдир ва соннинг ташқари юзасини силайди. Қўлни товонда чов соҳасига томон юритади. Оёқлари массаж қилинганда оёзга қўзи атрофини энгилгина массаж қилиш керак. Жинсий ортиқлар рецепторларини безовта этмаслик учун соннинг ички юзасига массаж тавсия этилмайди. Ҳаракатлар ҳар бир оёқда 5-6 марта такрорланади.

3. Коринни айлантириб силаб массаж қилинади. Қафтни юзаси соат миллари йўналишида ҳаракатлантирилади. (3-расм). Кориннинг ёғри мускулларини силаш учун она икки қафтини юзини параллель равишда ич мускуллар проекцияси томонга қўяди. Унинг қўллари боланига қарама-қарши йўналишда жилади. Ўнг қўли коворга ёни қисман, чап қўли эса қов битишмасидан юқорига томон ҳаракат қилади. Корин мускулларини массаж қилаётганда ҳаракат тез суръатдан юқорига томон бошланади, охирида иккала қўл бармоқлари қандикдан юқорирокла учрашадиган бўлсин. Ҳаракат уч-тўрт марта бажарилади.

4. Болани қорни билан ётқизиш (4-расм). Агар бола бошини ахши тутга олмаса она унинг кўкраги тагига қўлини қўйиб туриши керак. Шу мақсадда кичкина болиш (филофланган паралон) дан бойдаланиш мумкин. Бола шу ҳолатда 15-20 сония бўлади.



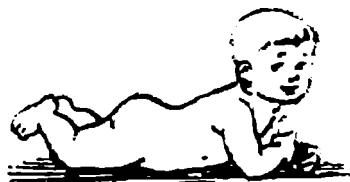
1-расм



2-расм



3-расм



4-расм.

5. Бола қорни билан оёқларини онаси томонга узатиб ётади. Унинг орқасини кафт усти ва ичи билан думбадан елкага томон ва аксинча силанади (5-расм). Агар бола бошини яхши тута олмаса она бир қўлини уни қўкрак тагига қўйиб иккинчи қўли билан орқасини силайди. Шу мақсадда кичкина болишдан, букланган йўрғакдан фойдаланиш мумкин. Силаш 4-6 марта такрорланади.

6. Рефлектор эмаклаш. (6-расм). Бола қорни билан ётади, она кафтини боланинг оёқларига қўйиб рефлектор равишда итариб туради, бола сурилади. Бола ҳали бошини яхши тута олмаган бўлса она иккинчи қўли билан унинг қўкрак соҳасидан ушлаб туради. Бу машқ 1-3 марта такрорланади.

7. Товон соҳасини массаж ва машқ қилдириш. (7-расм). Оёқ панжаларини букиш ва ёзиш. Товон терисига салгина босиш орқали оёқ панжалари рефлектор равишда ёздирилади. Ҳар оёқда 2-3 марта бажарилади. Сўнг оёқни силаб массаж қилинади (2-расмга қаранг).

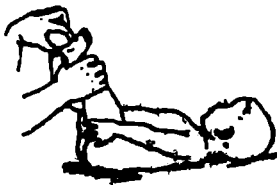
8. Орқа соҳасини рефлектор равишда ёзиш. (8-расм). Бу машқ умуртқанинг рефлектор равишда ёзилишини вужудга келтиради. Машқ ён томонлама ётқизиб бажарилади. Расмда кўрсатилганидек бош ва кўрсаткич бармоқ билан думғазадан бўйингача умуртқа бўйлаб силаганда ўз ўзидан баданини ёзади. Болани ўнг ва чап томонга ётқизиб, машқ бир мартадан бажарилади.



5-расм



6-расм



7-расм



8-расм

9. Қўл ва оёқларни силаб массаж қилиш юқорида кўрсатилгандек бажарилади (1, 2 расмларга қаранг).

3-4 ОЙЛИК БОЛАЛАР УЧУН МАССАЖ ВА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАР МАЖМУАСИ

Мақсад ва вазифалари: Шартли рефлексларни таркиб топа бошланиш жараёнини тезлаштириш. Ҳар куни бир вақтда массажга ечинтириш. Бир неча марта такрорлаш йўли билан болада одат ҳосил қилиш мумкин. Бадан тарбия машқлари жараёнида гапириб туриш, санаб ўйинчоқлар билан шуғулланганда болани эшитиш қобилиятини ривожлантириш. Болани жисмоний ривожланишига эътибор берувчи машқлар бажартириш.

3-4 ойлик болага массаж, рефлектор ва фаол машқлар буюрилади. Бу ёшдаги болалар билан куйидаги тизимли машғулотлар ўтказилади.

1. Қўлларни массаж қилиш – ишқалаш.
2. Қўлларни қовуштириш ва ён томонларга ёзиш.
3. Оёқларни массаж қилиш уқалаш.
4. Иккала оёқни биргаликда ва галма-гал букиб ёзиш.
5. Қоринни массаж қилиш.
6. Кўкрак қафасини массаж қилиш.
7. Чалқанча ётган қоринга ағдарил.
8. Орқани массаж қилиш – уқалаш, чимдиш.
9. Думбани массаж қилиш – уқалаш, чимдиш.
10. Орқани эгиш.
11. Эмақлаш (ёрдан билан).
12. «Парвоз қилиш».
13. Ўтириш ҳолатига ўтиш.

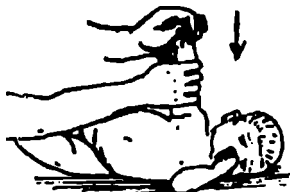
1. Боланинг қўлларини массаж қилиш (9-расм) – ишқалаш.

Она чап қўли билан болани ўнг қўлини панжасини сал ушлаб туриб, ўнг қўли билан спиралсимон айланма ҳаракатлар қилиб, панжадан елка томонга ишқаланади. Бу усул 4-6 марта бажарилади, сўнгра боланинг иккинчи қўли ҳам шу усулда ишқаланади.

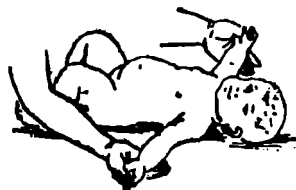
2. Қўлларни ковуштириш (10 а, б расм) болани охиста чалқанча ётқизиб, бола қўллари билан онанинг бош бармоқларини ушлайди. Она бола бармоқларини ушлаб, қўлларни аста-секин стол юзасига теккунча икки томонга ёзади, сўнгра қўлларни бир-бирига қуяди, боланинг қўллари кўкрак қафасини ёпиб, бири иккинчиси устида параллел турадиган қилиб ковуштирилади. Қўлларни ён томонга ёзишда уларни огритмасдан аста-секин бажариш лозим. Бундай машқларни бажаришда ўйинчоқлардан фойдаланиш мумкин. Бола қўлига халқача, таёқча ва бошқа нарсаларни бериб қўйиш мумкин (машқлар 6-8 марта бажарилади.).

3. Боланинг оёқчаларини массаж қилиш – уқалаш (11-расм). Бола орқаси билан чалқанча ётади. Ўнг оёғи онанинг чап қўлида бўшашган ҳолда ётади. Бунда она тиззанинг пастки соҳасинч учдан бир қисмидан тутиб туради. Ўнг қўлнинг учта бармоғи билан болдир мушагининг олдинги ва ташқи юзасини мускулларини ва сонини товондан бошлаб юқорига йўналтириб охиста уқалайди. Уқалаш усули 4-6 марта такрорланади, чап оёқ ўнг билан массаж қилинади.

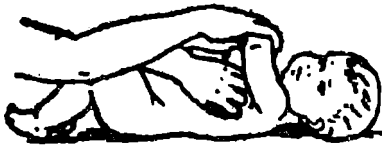
4. Оёқларни букиш (12-расм). Бу жисмоний машқ ҳам чалқанча ётган ҳолда бажарилади. Боланинг оёқларини болдирдан тутиб ушланади (кўрсаткич бармоқлар юқорида туради). Айни пайтда тизза ва чаноқ-сон бўғимларини букиб, тиззани қоринча аста сал тортилади, сўнгра оёқлар узатилади. Машқ бир меёрда, секин бажарилади, 4-9 марта такрорланади.



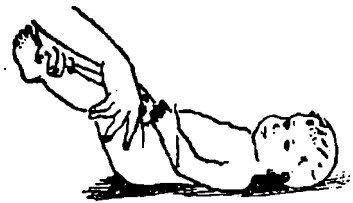
9-расм



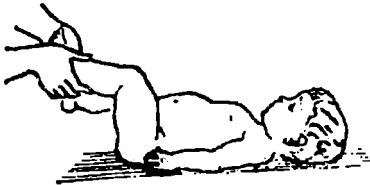
10 а-расм



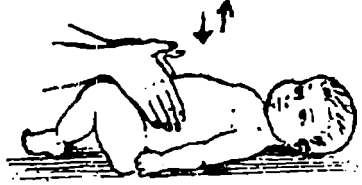
10-расм



11-расм



12-расм



13-расм

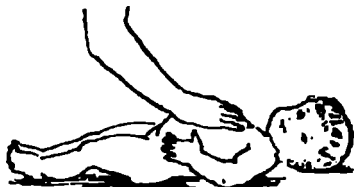
5. Қорин соҳасини массаж қилиш (13-расм). Массаж қилиш учун бола чалқанча ётади. Она қўл бармоқлари ва қафтларини болани белига қўяди. Она қўл қафт бармоқларини қориннинг кўндаланг мушаклари бўйлаб юқоридан пастга ва орқадан олдинга қафтлари қов устида бирлашгунча силжитиб ҳаракат қилдиради. Машқ 6-8 марта такрорланади.

6. Боланинг кўкрак мушакларини массаж қилиш (14-расм). Бола чалқанча ётқизилади. Она қўл бармоқларини букиб, қовурғалараро оралик бўйлаб, ўртадан кўкрак кафаси ён томонларига ҳаракат-лантиради, бу ҳаракатлар туфайли қовурғалараро мускуллар уқаланади. Қовурға босилмайди, эзилмайди. (2-3 мартадан такрорланади.)

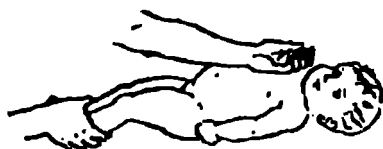
7. Чалқанча ётган жойдан қоринга ағдарилиб олиш (15-расм). Онанинг ёрдамида бажарилади. Она чап қўл билан боланинг қўлини ушлаб, ўнг қўлини болдирнинг тагига тикади, бунда сал букилган болдирлар орасига кўрсаткич бармоғини қўйиб, бошқа бармоқлари билан уқалайди. Аввал ўнг қўл билан чаноғидан ушлаб, ағдариб, кейин бурилишга ёрдам бериш учун боланинг қўлидан оҳиста тортади, шунда боланинг ўзи қорни билан ётиб олади. Болани бошқа ёнбоши билан бурганда она қўлларининг ҳолати алмашинади. Бола ҳар бир томонга 1-2 марта ағдарилади.

8. Боланинг орқасини массаж қилиш – уқалаш (16 а, б расм). Болани қорнига ётқизилади, қўллари кўкраги тагига қўйилган, боши бир томонга бироз букилган бўлади. Уқалашдан олдин орқа мускуллари узунасига ёки кўндалангига силанади (а). Орқа мускуллари

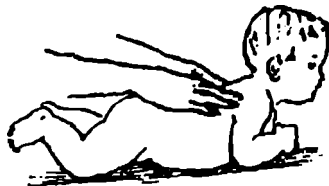
уқаланади. Кафтлар билан айлама ва илгарилаб суриб тез ҳаркатлар қилинади. Уқалаш оҳишта силаш билан тугалланади (10 б-расм). Массаж 4-6 марта такрорланади.



14-расм



15-расм



16 а-расм



16 б-расм

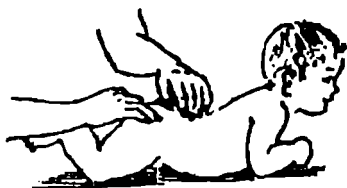
9. Думба мушакларини массаж қилиш – чимдиш усули (17-расм). Бола қорни билан ётқизилади. Боланинг думбаси сал пал чимдилаш усули билан иккала қўл бармоқ ёстиқчаси билан бажарилади. Бу усул 8-10 марта такрорланади.

10. Болани қорни билан ётқизиб орқа ҳолатда энгаштирилади (18-расм). Она бир қўли билан гўдакнинг болдир – товон бўғими соҳаси юқорисидан ушлайди, икки қўлини белига қўйиб, боланинг оёқларини столдан бироз кўтариб, бошқа қўл билан боланинг гавдасини сал босиб туради. Боланинг белини хаддан ташқари эгиб юборишдан эҳтиёт бўлиш керак. Бу машқ 4-6 марта такрорланади.

11. Кичкинтойни қорнига ётган ҳолатдан эмаклашиш ҳолатига ўтказиш (19-расм). Она боланинг оёқларини – товонлари ўзининг кафтларига тиралиб турадиган қилиб букади, иккинчи қўлни боланинг кўкраги тагига қўяди. Боланинг оёғидан аста секин итариб, уни эмаклашга ундайди, кўкраги тагига қўйилган қўл билан она ушлаб туради ва олдинга сурилишга бироз ёрдам беради. Машқ 3-4 марта такрорланади.

12. Бола парвоз ҳолатда турганда орқасини эгиш (20-расм). Бола онасининг иккала кафтида қорни ва кўкраги билан ётади. Оёқларини онанинг кўкрагига тиралиб туради. Парвоз ҳолатда она иккала қўлни олдинга чўзиб, стол устидан бироз кўтаради. Бола шундай ҳолатда

Ўтганда унинг орқаси рефлектор тарзда эгилади, бошини орқага ташлайди ва оёқларни тўғри узатади. Машқ 3-4 марта такрорланали.



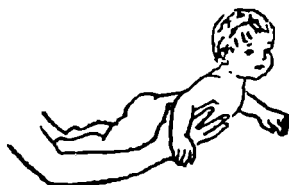
17-расм



18-расм



19-расм



20-расм



21-расм

13. Ўтириш ҳолати (21- расм). Она ёрдамда бажарилади. Бола стол устига чалқанча ётқизилади. Она иккала қўли билан боланинг иккала ёнбошдаги кафт билан бўғинидан ушлайди ва уни ўтиргизади, кейин оҳишта чалқанча ётқизади. Ётқизиляётганда боланинг боши столга урилмаслиги учун қўлини боланинг бўйнидан тутиб туради. Бу ҳаракат 2-4 марта такрорланади.

5-6 ОЙЛИК БОЛАЛАР УЧУН МАССАЖ ВА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ

Машқларни ўтказишдан мақсад: болаларда скелет мушакларини тез ривожланишига, болаларни мустақил ҳаракат қилиши учун, гавдани бўшлиқда мустақил ҳаракат қилишига шароит яратилади. Машгулотга фаол ва суст ҳаракатларни қўшиш зарур.

Машқлар бир текисда силтамай, куч ишлатмай бажаришда товуш чиқариб (бир, икки, уч) деб санаш лозим. Албатта қўл оёқларга, орқага, қоринга ва оёқ остига массаж бериш лозим.

Бу ёшдаги болаларга жисмоний машқлар куйидаги тизимда олиб борилади:

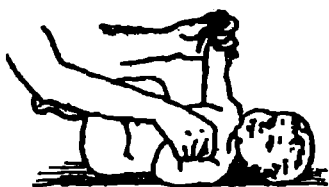
1. Қўл навбатма –навбат олдинга чўзиш ва букиш – “бокс”.
2. Оёқларни чўзган ҳолатда галма-гал кўтариш.
3. Оёқларни узатган ҳолда ўтириш ҳолатига ўтиш.
4. Чалқанча ётган ҳолатдан, ўнг ва чап ёнига ағдарилиб, қорин билан ўтиш.
5. Елкани ҳаракатлантириш олдинга, орқага кўтариш, керишиш.
6. Оёқларни галма-гал буклиб ёзиш “велосипед”.
7. Қўлларни букмай галма-гал кўтариш.
8. Сирпаяиб қадам ташлаш.
9. Қўйилган ўйинчоқ томон эмаклаш.
10. Оёқ ва қўлларни массаж қилиш.

Шу ойдаги болаларнинг скелет мускуллари тез ривожланади, бу бола гавдасини ҳаво бўшлиқда мустақил ҳаракат қилишига шароит яратади. Мўтадил ўтказиладиган машғулотга сушт фаол машқларни кўшиш зарур. Бу ёшдаги болаларда жисмоний машқлар куйидаги тартибда олиб борилади.

1. Қўлларни галма-гал олдинга чўзиш ва букиш, яъни “бокс” (22-расм) ҳаракатлари бажарилади. Болани стол устига чалқанча ётқизилади. Болага массажчининг бош бармоғи ёки ҳалқа ушлатиб қўйилади, кейин қўли бирин – кетин букилади ва чўзилади, бунда бола қўлининг учидан сал ушлаб турилади. Машқ 6-8 марта такрорий бажарилади.

2. Оёқларни тиззадан букмасдан галма-гал юқорига кўтариш (23- расм). Бола чалқанча стол устига ётқизилади. Оёқлари тиззадан тўғри узатилади. Ўнг болдир аралаш тиззасини ушлаб, чап оёғини кимирлатмай турилади. Сўнгра оёқлар бирин-кетин чаноқ –сон бўғимида тўғри учбурчак ҳосил бўлгунча навбатма-навбат кўтарилади. Ҳар бир оёқда 4-6 марта бажарилади.

3. Болани ўтириш ҳолатига ўтиши (24-расм). Стол устига бола оёқларини онаси томонга узатиб чалқанча ётқизилади. Она қўлининг бош бармоғини боланинг кафтига қўяди, иккинчи қўли билан унинг сонини ушлаб туради. Она боланинг қўлидан ушлаб, уни ўзига охиста тартиб ўтиришга ундайди ва кўмаклашади. Сўнгра болани яна секин-аста чалқанча ётқизилади. Машқ 3-4 марта қайтарилади.



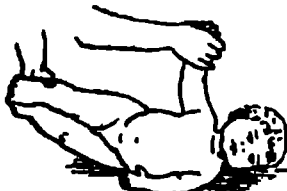
22-расм



23-расм



24-расм



25-расм

4. Чалқанча ётган ҳолатдан болани қорнига ағдариб олиш (25-расм). Бола оёқларини онаси томон узатиб чалқанча ётқизилади. Она чап қўли билан боланинг панжасидан ушлаб, ўнг қўлини боланинг болдири тагига қўяди, кўрсаткич бармоғини букилган болдирлар орасига тикади. Боланинг қўлидан охишта тортиб, унинг ағдарилишига ёрдам беради, шунда боланинг ўзи қорнига ағдарилиб олишига кўмаклашади. Бошқа томон билан ағдарилганда она қўллари ҳолатини ўзгартиради. Машқ 1-2 марта такрорланади.

5. Елкани бироз кўтариб, орқага ёзиш (26-расм). Бу жисмоний машқ елкани бироз ушлаб туриб бажарилади. Бола қорни билан ётқизилади, қўллари икки ёнига узатилади. Она боланинг елкаларидан ушлаб, кўкраги томон бироз қисади ва ёзади. Шунда гўдак бошини ўзи мустақил кўтаради, елкаларини орқага ёзади. Машқ 4-6 марта такрорланади.

6. Оёқларни бирин кетин букиш (27-расм). Болани стол устига чалқанча ётқизилади. Болани иккала болдирдан ушлаб (кўрсаткич бармоқлар юқорида туради), оёқларини кетма-кет гўё велосипед ҳайдаётганга ўхшатиб букиб, ёзилади. Машқ 6-8 марта такрорланади.

7. Оёқни сирғантириш (28-расм). Бола чалқанча ётқизилади стол устига; оёқлари тиззасидан букилади, товонлари столга тегиб туради. Она болани иккала болдирдан ушлаб туриб, товонларини стол устида кетма-кет сирғантиради. Машқлар 8-10 марта қайтарилади.

8. Ростланган қўлларни чўзиб, навбатма-навбат кўтариш (29-расм) Болани чалқанча ётқизилади стол устига, қўллари ёнида

бўлади. Массажчи болаи панжасидан ушлаб, қўлларини столга теккунча олдинга ва юқорига секин-аста кўтаради ва дастлабки ҳолатга қайтаради. Қўллар ҳолатини алмаштириб, машқ 6-8 марта такрорланади.



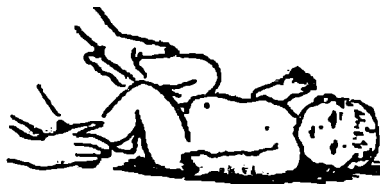
26-расм



27-расм



28-расм



29-расм



30-расм

9. Ўйинчоққа интилиб эмаклаш (30-расм). Бола қорни билан стол устига ётқизилади. Она гўдақнинг олдига ўйинчоқ қўйиб, ўйинчоқ турган жойга эмаклашга ундайди. Бунда оёғининг тагидан товонидан бироз итариб қўяди. Машқ 4-6 марта такрорланади.

10. Оёқ ва қўлларни массаж қилиш (3-4 ойлик болаларга мўлжалланган 9,10, расмларга қаралсин).

7-8 ОЙЛИК БОЛАЛАР УЧУН МАССАЖ ВА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ

Мақсад: Бу ойдаги болаларда фаол ривожланиш давом этади.

Болада букувчи ва ёзувчи мушаклар тенглашади. Шунинг учун суэт ҳаракат оёқ қўлларга эътибор қучайтириш лозим.

Бўйин олди мушакларга машқ бериш эса, болани бошини кўтариб тутиш ва овқат рефлекси, бўйин ҳамда бошини буриш ҳаракатлари ривожланади. Бу ёшда фаол ҳаракатларни ётган ҳолатда ва ўтирган ҳолатда бажариш мумкин (кўлларидадан ушлаган ҳолда).

Бадан тарбия ҳаракатлар бир текисда куч нишлатмай, охишта бадан тарбия машқлар бажариш жараёнида – овоз чиқариб (бир, икки, уч) ўтказилиши лозим. Бадан тарбия ҳаракатлар тобора уйғун, бошқариладиган бўла боради, бу муолажа оёқ, қўл, орқа, қорин ва оёқ ости массаж қилиниши мақсадга мувофиқ бўлади. Бадан тарбия машқлар ва массажни давомийлиги 12-15 дақиқа бўлса мақсадга мувофиқ бўлади.

Бадан тарбия машқлар ва массаж бу ёшда қуйидаги тартибда олиб борилади

1. Қўлларни навбатма-навбат ёзиш.
2. Иккала оёқни баравар кўтариш.
3. Суянтириб туриб ўтирғизиш (онаси ёрдамида ўтириш ҳолатини олиш)

4. Гавдани кўтариш.
5. Оёқлар билан айланма ҳаракат қилиш.
6. Чалқанчадан қоринга ағдарилиб олиш.
7. Гавда ва оёқни кўтариш
8. Ўйинчоқлар, буюмлар ва бошқа нарсаларни олиш.
9. Ўйинчоқ кетидан эмаклаш.
10. Орқани ва қоринни массаж қилиш.

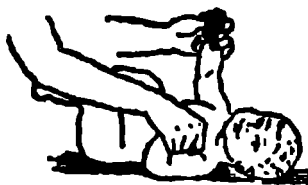
1. Қўлларни кетма-кет олдинга букиб, ёзиш (31-расм). Бола қўлида ҳалқа ушлаганча чалқанча ётади. Она ҳалқадан тутиб, боланинг тўғри турган қўлини галма-гал олдинга кўтариб, тушириш машқи 6-8 марта такрорланади. Бу машқни халқасиз бажарса ҳам бўлади.

2. Бола оёқларини юқорига кўтариш (32-расм). Болани чалқанча ётқизилади, массажчи ёки она боланинг оёқларини ростлаб, катта бармоқлари билан пастдан, болдиридан ушлаб кўтаради, кейин сонни қоринга теккизади, сўнгра тушуради.

Бу машқ 4-6 марта такрорланади.

3. Суянтириб туриб ўтириш (онаси ёрдамида ўтириш ҳолатини олиш) (33-расм). Болани чалқанча ётқизилади. Болани иккала қўлини панжасидан ушлаб туриб, массажчи ёки она уни ўтиришга ундайди. Машқ 2-3 марта такрорланади.

4. Бола танасини кўтариш (34-расм). Бола чалқанча ётқизилади. Массажчи ёки она чап қўли билан боланинг сон соҳасидан шундай тутдики, бунда бош бармоғи билан пастдан, қолганлари билан юкорисидан ушлайди. Ўнг қўл билан боланинг орқасини ушлаб туриб, она ёки массажчи унинг гавдасини столдан кўтаради. Бола қўли билан столга таянади. Машқ 1-2 марта такрорланади.



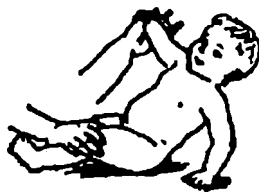
31-расм



32-расм



33-расм



34-расм

5. Оёқларни айланма ҳаракат қилдириш (35-расм). Болани чалқанча ётқизилади. Она болани болдиридан ушлаган ҳолда оёқларни букади, сонларни қоринга тортади. Сўнгра оёқларни букилган ҳолда икки томонга ёзиб, кейин тўғрилайди ва дастлабки ҳолатга қайтади. Машқ 3-4 марта такрорланади.

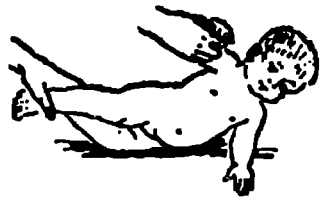
6. Чалқанча ҳолатдан қоринга ағдарилиш (36-расм). Бола чалқанча ётган ҳолда, онага оёқ узатган ҳолатда ётади. Она чап қўли билан боланинг билагидан, тутиб, ўнг қўлини унинг болдири тагига қўяди, унинг кўрсаткич бармоқлари боланинг букилган болдири орасида туради. Қўлидан сал тортиб кўмаклашгач, боланинг ўзи ағдарилиб олади. Бошқа томонга ағдарилганда онанинг қўл ҳолати ўзгаради. Ҳар томонга 1-2 мартадан такрорланади.

7. Гавдани кўтариш (37-расм). Болани чалқанча ётқизилади, она чап қўли билан боланинг болдир-товон бўғимидан шундай ушлаши керакки, бунда катта бармоқлар пастда, қолганлари устида туради.

Болани орқасидан ўнг қўли билан ушлаб, танасини стол устидан сал кўтаради, бунда боланинг боши стол юзасидан узилмаслиги керак. машқлар 1-2 марта такрорланади.



35-рasm



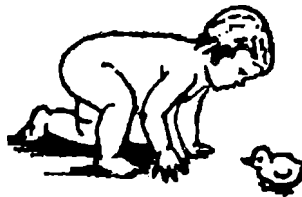
36-рasm



37-рasm



38-рasm



39-рasm

8. Ўйинчоқни ушлаш (38-рasm). Бола ўтиради, она ранги очиқ, жаранглайдиган ўйинчоқни юқори кўтариб, уни олишга болани ундайди. Машқ 6-8 марта такрорланади.

9. Ўйинчоқ кетидан эмаклаш (39-рasm). Бола қорни билан ётқизилади. Она ўйинчоқни полга қўйиб, уни секин-аста нари суриб, болани тез-тез эмаклашга, уни ушлашга ундайди. Машқ 6-8 марта такрорланади.

10. Бола орқа ва қорин қисмини массаж қилиш (10, 11, 12, 13-рasmларда баёни 3-4 ойлик болаларга мўлжалланган массаж ва машқлар берилган).

9-12 ОЙЛИК БОЛАЛАР УЧУН БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАР ВА МАССАЖ МАЖМУАСИ

Мақсад: Бола бу ёшда жуда серҳаракат бўлиб қолади. Бадан тарбия машқларга кафт бармоқларининг майда мушакларига, катта мушак ва ҳаракат координацияси киритилган машқлар ёрдамида ривожлантириш мумкин. Бола ўз танасини бир ҳолатда ушлашга, суянмай ўтириш, эмаклаш, ўрнидан туришга ҳаракат, тиралган холда туриш, юришга интилиш ва ҳ.к. Бола гапларга тушуна бошлайди. Қийин бўлмаган бадан тарбия машқларни, топшириқларни бажара олади. Машғулот жараёнида шартли рефлексларни сўз билан ифодалашда она болада кўникма ҳосил бўлади (ўтир, олиб бер, ол, каттик ушла), бу ҳамма хабар шартсиз рефлекс ёрдамида бажарилади. Бола (тўп, халқа, таёқча) билан фаол машқлар бажарилади. Машғулот жараёнида доимо болага гапириб туриш ёдингизда бўлсин. Бу ёшдаги болалар учун жисмоний машқ ва массаж қуйидагича ўтказилади.

Бадан тарбия машғулот давомийлиги 15 дақиқа.

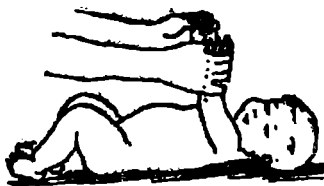
1. Қўлларни айланма ҳаракат қилиш.
2. Оёқларни тўғри узатиб кўтариш.
3. Орқа билан чалқанча ётган ҳолатда оёқлар билан юриш ҳаракатини бажариш.
4. Тизза билан туриш.
5. Ўтириб туриш.
6. Гавдани эгиш (танани эгиш).
7. Ўтирган жойда танани ўннга, чапга буриш.
8. Белдан букиш (орқани эгиш) - “балиқча”
9. Юриш (Йўлкадан ёки пояндозда).
10. Ўгириб туриш (мустақил).
11. Ўйинчоқ томон эмаклаб юриш.
12. Тик туриш – гоз-гози туриш.
13. Ярим чўққайиб ўтириш (бир маромда сал ўтириб, туриш).

БАДАН ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАР МАЖМУАСИ

1. Болани чалқанча ётқизиб, она боланинг биллагидан тутиб, оёқларини айланма ҳаракат қилдиради. 4-6 марта такрорланади (40-расм).
2. Болани чалқанча ётқизиб, она болдир-товонидан ушлаб, оёқларини кўтаришга ёрдам беради. Машқ 5-6 марта такрорланади (41-расм).

3. Чалқанча ётган болани она болдир-товонидан ушлаб бир жойда юриш машини бажариш. (42-расм). Бунинг учун боланинг оёқлари тиззадан букилади. Она оёқларни харакатлантириб, бир жойда юриш харакатини бажаради. Машклар 10-12 марта такрорланади.

4. Тиззалаб ўтириш (43-расм). Болани қорни билан ётқизиб, она болани қўл панжаларидан ушлаб, боланинг хохлаган оёғи билан тиззасида туришга ундайди, кейин унинг қўлларини юқорига кўтариб, болани оёққа туришига ёрдам беради. Машк 2-3 марта такрорланади.



40-расм



41-расм



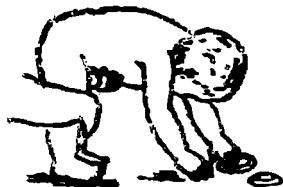
42-расм



43-расм



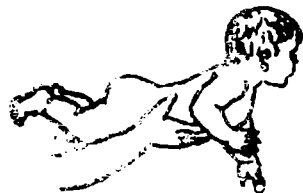
44-расм



45-расм



46-расм



47-расм

5. Ўтириб туриш (44-расм). Она боланинг қўлигидан тутиб туради. Куч ишлатмай уни ўтиришга, сўнгра оёқларини тўтрилаб туришга ундайди. Машқ 4-6 марта қайтарилади.

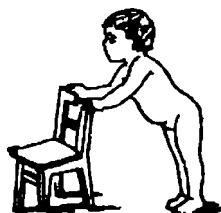
6. Гавдани букиш (45-расм). Бола онага орқасини ўгириб туради. Она бир қўли билан уни ушлаб, иккинчи қўли билан боланинг унинг эгилган тиззаларидан маҳкам ушлайди. Болани оёғи тагига ташланган ўйинчоқни эгилиб олишга ва ўрнидан туришга ундайди. Машқ 3-4 марта такрорланади.

7. Болани ўтқизиш чап ва ўнг томонга бурилиш (46-расм). Бола чап қўлини ўзидан четроққа қўйилган ўйинчоқни олиши учун чўзилади. Шундан сўнг ўйинчоқ ўнг томонга олиб қўйилади, бола энди унга ўнг қўлини чўзиши керак. Машқни бажариш жараёнида боланинг вазиятини кузатиш зарур: у тиззасини биров букиб ўтириш лозим. Машқ 5-6 марта бажарилади.

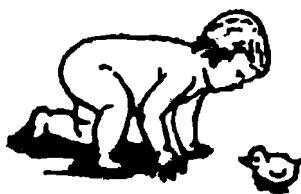
8. Белни букиш- “балиқча” (47-расм). Болани қорни билан ётқизилади. Болага онаси қўлларини орқага ён томонга чўзишга ёрдамлашади, шунда бола бошини олдинга ва юқорига кўтаради. Машқ 2-3 марта такрорланади.



48-расм



49-расм



50-расм



51-расм



52-расм

9. Йўлкадан юриш (48-расм). Бола онанинг кўлидан ёки таёкчадан ушлаган ҳолда бажаради. Машқ 20-30 дақиқа давом этади.

10. Мустақил ўтириб туриш (49-расм). Болани кичикроқ стулнинг орқасига турғизиб қўйилади, уни ушлатган ҳолда буйрук бўйича ўтиришга ундайди. Сўнг бола ўз ихтиёри билан туради. Машқ 3-4 марта такрорланади.

11. Эмаклаб юриш (50-расм). Бола гиламда тўрт оёқлаб туради. Она боладан 5-6 қадам нарига ўйинчоқ қўяди ва болани ўйинчоқнинг олдига боришга ундайди. Машқ 3-4 марта такрорланади.

12. Тик туриш (мустақил равишда 51-расм). Бола бирор нарсани ёки онасини ушлаб, гиламда туради. Сўнгра она болани 20-30 дақиқагача ғоз-ғози турғизади.

13. Бир текисда ярим чўкқайиб ўтириш (52-расм). Она иложи бўлса мусиқа садолари остида тиззаларини бир текисда сал эгишини кўрсатади, кейин болани ушлаб туриб, унинг 20-30 дақиқа давомида ярим чўкқалаб ўтиришга ундайди.

Агар бола чарчаб қолса, машғулотлар охирида уни оёғи, қўли, орқаси ва қорни массаж қилинади.

Бадан тарбия машқлар мажмуасидан болалар севиб, бемалол бажарадиган машқлар танлаб олинади. Вақти- вақти билан жисмоний машқлар шаклини ҳамда навбатини алмаштириб туриш мақсадга мувофиқ бўлади.

Юқорида баён этилганлардан ташқари, шуни эслатиш керакки, массаж ва жисмоний машқлар болани совуқ ва иссиққа чидамли қилади. Бадан тарбия машғулотлари жараёнида боланинг асаб тизими ташқи муҳитдаги ҳарорат ўзгаришига мослашиб боради. Бола ечиниш, бадан тарбия машғулотларига тайёрлаш жараёнида, шунингдек массаждан кейин ҳўл сочиқ билан баданни артганда чиниқади.

Мана шу бажарилаётган мажмуалар бола организмда фойдали шартли рефлексларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради, бу рефлекслар болани совуқдан сақлаш учун ўз-ўзидан муҳофаза этадиган ички ресурсларни тез сафарбар этишга ёрдам беради.

БИР ЁШДАН УЧ ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАРНИНГ БАДАН ТАРБИЯСИ

БИР ЁШДАН УЧ ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ АНАТОМИК-ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола туғилгандан 1 ёшга тўлгунга қадар ўтган даврни гўдаклик даври дейилади. Бола ҳаётидаги кейинги давр – 1 ёшлигидан 3 ёшга қадар бўлган даврда болада анатомик-физиологик жиҳатдан, жисмоний ривожланиш борасида ўзига хос хусусиятлар мавжуд бўлади, ота-оналар бу хусусиятлардан хабардор бўлсалар, ўз фарзандларининг алоҳида хусусиятларини чуқурроқ билиб олиш, болани ҳаракат кўникмаларига изчил ва тўғри ўргатишга (шу жумладан мустақил ҳаракатга интилишнинг интилишнинг барча кўринишлари ҳам кирди), унинг қизиқишлар доирасининг кенгайтиришга ёрдам беради. Жисмоний ҳаракатлар ривожининг суръати ва изчиллиги тарбия шароити ҳамда катталарнинг таъсирига, шунингдек боланинг алоҳида хусусиятларига боғлиқдир.

Бу ёшдаги болада бош мия жадал ривожланади, бош суюги, мия, орқа мия толалари ҳамда бош мия пўстлоғи нутқ марказлардаги нерв ҳужайралар сони кўпаяди ва ортади, нерв ҳужайралари чидамлироқ бўла боради, иккинчи сигнал тизими қарор топа бошлайди. Олий нерв фаолиятининг ривожини кун жиҳатдан ташқи муҳит таъсирига боғлиқ бўлади, чунки ривожланишнинг бу даврида бола организмда маълум функциялар, кўникмалар, одатлар, бола тарбиясига хос хулқ атвор белгилари осон шаклланади. Бош мия пўстлоғидаги ҳаракат марказининг ва миячанинг ривожланиши туфайли ҳаракат анализаторлари шаклланибгина қолмай, балки такомиллашиб боради.

Болани руҳий ривожланиши руҳий функциялар ва шахсиятнинг камол топиб етилиб боришдан иборат мураккаб жараён; бу ирсий-биологик ва ижтимоий омиллар (таълим-тарбия, атроф муҳит) га боғлиқ бўлиб, шулар таъсирида ўтади. Бола руҳияти ҳеч тўхтамасдан, гоҳо жадал, гоҳида бирмунча суст равишда доим тараққий қилиб боради. Боланинг ҳар бир даври ўзига хос анатомик- физиологик ва руҳий хусусиятлари билан белгиланади, аynи вақтда болада янгидан янги эҳтиёжлар ва атрофдаги муҳитга нисбатан муайян хилдаги муносабатлар пайдо бўла бошлайди, пировард натижада инсон шахсияти қарор топади. Айрим руҳий функциялар босқичма-босқич такомил топиб боради. Бола туғилгандан то 1 ёшга тўлгунча асосий

ҳаракат функциялари ривожланиб борса, 1 ёшдан 3 ёшгача бўлган даврда бирмунча мураккаб ҳаракатлар билан ҳиссий томонлари, 3 ёшдан 12 ёшгача тўйғу-ҳаяжонлари (эмоционал томонлари), 12 ёшдан кейин фикрлаш, тафаккур фаолияти етилиб боради. Бундай давр ёки босқичларни фарқлаб, ҳар бир рухий функциянинг шаклланиши белгили бир пайтда бошланиб, маълум бир пайтда поёнига етади, деб бўлмайди. Унинг шаклланиши анча илгари, ўзидан олдинги ривожланиш даврида бошланади, шу сабабли боланинг рухий ривожланишини юқоридагидек босқичлар, давр ва ажратиш шартдир.

И.П. Павловнинг олий нерв фаолияти ҳақидаги таълимотига кўра, тўғри танланган, ташкил этилган, мунтазам шуғулланиладиган бадан тарбия машқлари, ўйинлар ҳамда бошқа фаол ҳаракатлар заминада нерв тизими функцияларини машқ қилдириш жараёни мавжуддир. Жисмоний ҳаракатларни доимий тарзда такрорлаш туфайли янги рефлектор алоқалари пайдо бўлади, нерв тизими такомиллашади, организмнинг ҳаракат ва бошқа функциялари ривожланади.

1-3 ёшгача бўлган болалар асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, осилиш, осилиб чиқиш, букилиш), ўрганиб борган сари уларнинг ички аъзолар функцияси такомиллаша боради. Шу билан бир вақтида, бу ёшда болалар ҳали жисмоний жиҳатдан нозик, салга таъсирланадиган бўлиб, турмуш шароитининг ўзгаришларига зўра мослашадилар, тормозланиш ҳолатига аранг бардош берадилар.

Бу ёшдаги болаларда **нафас тизимининг ўзига хос хусусиятлари** мавжуд. Болаларда қон билан ҳаво ўртасидаги газ алмашинуви катталарга нисбатан анча суст, чунки уларда нафас ҳаракатларнинг тезлиги катта бўлиб, ҳажми кичикдир. Бир ёшли бола жим ётганда бир дақиқада 35 марта, икки ёшда 31, уч ёшда 28 марта нафас олади. Юқори нафас йуллари бурун катаклари, томоқ, трахея ва бронхлар тор бўлади. Қовурғалар умуртқадан деярли тўғри бурчак ҳосил қилиб горизонтал вазиятда бўлади, натижада ўпканинг тўла вентиляциясига имкон бўлмайди: ўпкага борадиган ҳаво газ алмашиш рўй берадиган энг майда пуфакчаларга (альвеолаларга) етиб бормайди. Шу сабабли болаларни ёшлигиданоқ моддалар алмашинуви жадаллигини (интенсивлиги) рағбатлантириш учун зарур бўлган кислород келишини таъминлаш мақсадида тўғри, текс нафас олишга ўргата бормок керак. Агар бола оғзидан нафас олса, нафас олиш ритми бузилади. Бу тартиб бузилиши бутун организмга таъсир этади: бола тез чарчайди,

овқат хазми издан чиқади, боши оғрийди, ақлий ва жисмоний жихатдан ривожланишда орқада қолади.

Юрак-томир тизими бирмунча ривожланиб, такомиллашиб боради, юрак вазни ортаверади. Юрак-томир тизимининг ўзига хос хусусиятлари қон айланишини осонлаштиради, томир уриш сони секин-аста камайиб, артериал қон босими ёшга қараб ортиб боради.

1-3 ёшгача бўлган боланинг юрак-томир тизими сезиларли ўзгаришга дуч келади; юрак кўкрак қафасида пастроқ ва чапроқ томонга жойлашади, унинг шакли ўзгаради (у тухумсимон шакл олади). Бир ёшда унинг юраги бир дақиқада 100-120 марта, уч ёшда 100 марта қисқарадиган бўлади. Бу ҳам моддалар алмашинуви жараёнининг жадаллиги натижасидир. Чунки бола ўсган сари организмнинг озик моддаларга ва кислородга бўлган эҳтиёжи орта боради.

Бола бир ёшга тўлганда кунига 1-2 марта ич келиши аста-секин камаяди. Хазм органлари катталарникига нисбатан кўпроқ зўриқади (болага 1 кг вазнга катта кишига қараганда 2-2,5 марта кўпроқ овқат талаб этилади).

Сийдик, жинсий органлари ҳам ривожланиб боради, қовуқ катталашади, йил охирига бориб сийдик ажралиши анча камаяди. Бола ҳаётининг биринчи йилида нерв тизими жуда тез ривожланади. Йил охирига бориб мия вазни 2,5 баравар ортади. Болада сезги органлари ривожланади, боланинг ҳаракатлари борган сари мураккаблашади, ижобий ва салбий сезишлар пайдо бўлади, нутки ривожлана бошлайди.

Марказий нерв тизими ўз фаолиятини мана шу эҳтиёжларини қондиришга мослай боради.

Периферик нервлар (бош ва орқа миядан бошланади) йил охирига келиб миелин парда билан қопланади, у ўзига хос изолятор бўлиб хизмат қилади, - бола турли хил таъсуротларига беихтиёр эмас, балки мақсадга мувофиқ ҳаракат қила бошлайди. Тобора янги шартли рефлекслар пайдо бўлади ва ривожланади. Масалан, бола қўлда ётқизиб кўтарилганда сут хидига уни бошини буриб қўйилса, кўкрак қидиришга ҳаракат қилади.

Бола бир ёшга тўлганда табиий тренировкалар таъсири остида мускулларда, айниқса қоматни тик ҳолатда тутиб турувчи ёзувчи мускулларда сезиларли ўзгариш юз беради, уларнинг ҳажми анча катталашади (улар букувчи мускулларга қараганда уч марта катталашади).

Бола уч ёшлигида мускуллари гавда умумий вазнига нисбатан 20-22 фоизни ташкил этади. Улар қисқариш қобилияти аниқ намоён бўла боради. Бу даврда умуртқа поғонасининг эгилма ҳолати шаклланади, у гавда қорин қисмининг босими билан мустаҳкамланади, бадан қайишқоқлиги пайдо бўлади. Гавданинг тик ҳолатини сақлаб туришда деярли 300 та кичик-кичик мускуллар биргаликда фаолият кўрсатади, шунинг учун мана шу ёшдаёқ боланинг ўтириш, юриш, югуриш, туриш пайтида гавдасини тўғри тутишга эътибор бериб, турли машқлар бажариш билан хушқомат бўлишини таъминламоқ лозим.

Бадан тарбияни болада илк ёшлигиданоқ, зўрламасдан, ниҳоятда кунт билан бошлаш лозим. Бунда талайгина меҳнат сарфлаш ва сабр-тоқатли бўлиш керак. Тарбия жараёнида секин-аста жўн бадан тарбия машқларидан бирмунча мураккаб машқларга ўтилади, ўтилганларни муттасил такрорлаб ва мустаҳкамлаб борилади.

Бола тарбиясини асосан боланинг кун тартибини тўғри ташкил қилиш, унинг ҳаракат кўникмаларини кўриш, эшитиш сезгиларини, шунингдек нутқини ривожлантиришга қаратиш лозим.

Аввало кун тартиби қатъий бўлиши, яъни бола бир вақтда ухлаб, бир вақтда ўйнаши, овқатланиши, сайр қилиши, массаж, жисмоний машқлар ва ҳ.к. Бу болани тарбиясини енгиллаштирибгина қолмай, балки уни улғайиш сари тартиб-интизомли бўлишга, осойишталикка ўргатади. Кун тартибига риоя қилинмаса, бола ёмон ухлайди, инжиқ бўлади: тала-партиш овқатлантирилганда иштахаси йўқолади, кам овқат ейди ва озиб кетади.

Бола икки ёшдан ўтганда унинг бўйи чўзилиб 10-11 см, уч ёшида 8 см ўсиб, бу пайтда бўйи 83-84 см, вазни 14-15 кг келади. Шунини таъкидлаш лозимки, бу даврда болада ҳали ҳаракатларни ўзлаштириш бўшроқ бўлиб, улар аста-секин эгалланади. Аввалига бола қўлларини лангар қилиб ёйиб, калавланиб, кенг қадам ташлаб юра бошлайди, бир ярим яшар бўлганида тетикроқ юра бошлайди. Икки ёшга тўлгандан сўнг у сакрай бошлайди, демак унда ҳаракатлар малакаси такомиллашади.

Бола уч ёшлигида бемалол мувозанатни сақлаб юради, югуради. Шунингдек, унда аста-секин психик жиҳатдан ривожланиш ҳам юз беради.

1-3 ёшлигида бола нималарни билади ва унда қайси ҳаракат кўникмаларни ривожлантириш керак?

БИР ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Ота-оналар бола ёшига тўлгунча тез ўсиши ва ривожланишини унутмасликлари керак. Бола нормал ўсиш ва ривожланиш, ой сари кучга тўлиши, чидамли ва бақувват бўлиши учун ота-оналар ушбу қўлланмада тавсия қилинган бадан тарбия машқлари мажмуаси ва массаж усуллари бажариш билан чекланиб қолмасдан, балки бола ҳаётининг биринчи йили давомида унинг ҳар томонлама эркин, уйғун ривожланишини кузатиб бориши керак. Болалар ҳаммаси ҳам бир вақтнинг ўзида у ёки бу малакаларини эгаллаб ололмаслиги мумкин. Болалар билан доимий ва мунтазам шугулланиш ҳаракат малакалари ва кўникмаларини анча эртароқ эгаллаб олишларига ва организмни иммунитетини оширишга имкон беради.

Демак, ота-оналар у ёки бу хилдаги ҳаракатларнинг болада қачон пайдо бўлишини билиб қўйганлари лозим.

Бола скелетининг кўп қисми тоғай тўқимадан иборат бўлиб, майин ва эгилувчан бўлади. Бу ёшдаги болалар серҳаракат бўлиб, бу эса скелетнинг зўриқишига олиб келади. Бола ривожланар экан, ўз тенгқурларидан бирмунча орқада қолиши ёки, аксинча, ўзиб кетиши мумкин. Арзимас бўлган бундай ўзгаришдан ота-оналар хавотирланмасалар ҳам бўлади. Бундай болалар билан дастлаб патронаж ҳамшира ёки педиатр назоратида, сўнгра мустақил равишда ҳар куни бадан тарбия машқлари ўтказиб туриш зарур. 9 ойликдан бир ёшгача бўлган болаларнинг мустақил фаолияти ота-оналарнинг бу ишни қанчалик ташкил қилишларига боғлиқ бўлишини ҳам унутмаслик керак.

Ҳар-хил бадан тарбия машқлари учун воситаси бўлиши керак, улар боланинг хонада ҳаракат қилишини осонлаштириши ва унда турлича янги таъсуротларни пайдо қилиши мумкин. Булар учун баланд бўлмаган столчалар, суянчикли баланд аравачалар, стуллар бўлиши мумкин. Бола хонасининг турли томонига ранги очик ўйинчоқларни қўйиб қўйиш ҳам маълум, чунки улар бола диққатини узоқдан жалб қилади.

Бола ўйинчоқлар билан машғул бўлар экан, ўзининг ривожланиши учун и ҳаракатлар бажаради. Бола ёшига етгач, ўйинлар ўйнаганда баъзан ҳаракатларнинг маълум натижаларига эришади.

Бола бир ёшлигида пиёлада чой ича олиши, уни мустақил ушлаб олиши, нонни четини ейиши, ювинтирганда, счинтирганда, кийин-

тирганда фаол ҳаракат қилиши (қўлини узатиш, бошини буриши) керак. У ўзи мустақил юради, баландлиги 15-20 см келадиган зинапоядан чиқади, ўйинчоқ ва коптокларни яқинроқ масофага улоқтиради 7-10 тача сўзни (ада, опа ва бошқалар) аниқ айта бошлайди.

Бола бир ярим яшарлигида ўзи мустақил шошилмасдан қошиқда овқат ейиш, катталарнинг гапини тушиниши, тувагини сўрашни билиши лозим. Бола қуйидаги ҳаракатларнинг уддасидан чиқади: бола юраётганда йўналишини ўзлаштиришга ўргатинг, унда бола чайқалиб юради, йўлкагача таёқчани босмай, устидан хатлаб ўтишни, зинапоядан биттама – битта олдинга интилиб чиқишга, йўлкага тахта ташлаб устидан тушмасдан юришга, коптокни қўлига тутқазиб уни ерга уришга, уни тутишга интилишга ҳаракат қилдириш, коптокни тепишга, коптокни думалатиб юришга ўргатинг ва ҳоказо.

Бола икки ёшлигида ҳамма овқатни ўзи мустақил ейиши, дастурхон атрофидаги ўз ўрнини топиб ўтиришга ёрдам беринг, мустақил стулга ўтиришга унданг, стулни суриб қулай қилиб ўтиринг ўргатинг стулда жойдан кўзгалиш катталар ёрдамида қўлни артиш, кийиниб, ечинишни нарсаларини ўз ўрнига тартиб билан қўйишга ўргатинг.

Бола бу ёшида нотекис бўлган жойда бемалол бурилиб юриши, таёқча: кичик ариқ устидан хатлаб ўтиши лозим, ўта олмаган вақтда болага ёрдам бериш керак, турган нарсаларни айланиб ўтишни билиши, тўхтаб қолган ҳолатда айланиб ўтишга ёрдам бериш, зинапоядан чиқиб тушади, чиқиб тушишга қийналган ҳолатларда ёрдам бериш, болани олдига ўтиб қучоқ очиб тез чопишга ундаш лозим. Катталар ёрдамида ўзига гимнастик скамейка ёки баландроқ узунчоқ ходалар устидан қўрқмай, ўйинчоқ копток ушлаб юра олади. Бола сакрашга таҳлид қилади, тикка нарвондан чиқа олмаса, катталар қўмагида ва бунда доимо хушёр бўлиш лозим. Бола коптокни икки қўллаб ташлашни яхши уддалаши лозим, бажара олмаган тақдирда катталар ёрдамида бирнеча марта бажаришлари, икки ёшлигида эса коптокни ўнг ёки чап қўли билан яқинроқ масофага иргита олишни уддалай олиши керак.

Бола икки ёшлигида ўз истагини осонроқ сўзлар билан ифода қилиб бошлайди.

Бола уч ёшлигида барча ҳаракат турларини ўзлаштиради: бемалол юради, югуради, таёқча устидан мустақил хатлаб ўтади, бир

оёк билан ирғишлаб юра олади, коптокни бамалол улоқтира олади, коптокни илиб олади. Шундай килиб, 3 ёшдаги болада кўпгина кўникмалар ва бошқа болаларга нисбатан маълум ўзаро алоқалар юзага келади. Улар анча мустакил бўлиб, чиниқиб қолишади.

Ота - оналар барча ҳаракат ва нутқ имкониятлардан фойдаланиб, болаларни кун тартибига ўргатишлари зарур, бу кун тартибида ўйинларга, бадан тарбия машқларига машқларга, бола организмни чиниқтирадиган элементларга кўпроқ ўрин беришлари керак.

3 ёшга қадар бўлган болани астойдил тарбиялаб ва ўргатиб бормоқ керак. Бу ёшдаги болани тарбиясига эътибор бериш жуда зарур. Болани ўз вақтида ва ҳар томонлама ривожланиши учун унинг физиологик эҳтиёжларининг (овқатланиш, уйқуси. очик ҳавода сайр килиши, куёш ва сув муолажалари, жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) тўғри ташкил килиши лозим. Бунинг учун жисмоний машқлар, ўйин ва сайрларини уюштириш, болала қувноқ кайфият яратиш учун унинг ақлий қобилиятларини ривожлантириш, унинг билим доирасини кенгайтириб ошириб бориш лозим.

БОЛАНИНГ УМУМИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА СОҒЛИГИГА БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИНГ ТАЪСИРИ

Ҳар бир болада ҳаракатларга интилиш бўлади, бу интилишга эътибор бериб тўғри йўлга солмоқ керак, акс ҳолда болада ўз қувватини тежаб фойдаланишга эҳтиёж ривожланмайди. бунинг оқибати эса ниҳоят боланинг ҳаётига, жисмоний ва ақлий меҳнатга муносабатига таъсир кўрсатади.

Болаларда бундай эҳтиёжни тарбиялашда ота – оналар боланинг кучли, тезкор, эпчил, серғайрат бўлишга интилишига ёрдам беради. Оилада болани тўғри бадан тарбиялаш унинг бажармай қолишидан чўчимасдан ўзи эплай оладиган ва бажариши шарт килиб берилган топшириқдан бошланади.

Ота-оналарнинг болаларга берадиган топшириқлари аввало боласининг ўз ишлари, ўйинларга зарур бўлган ҳаракат кўникмаларини, кейинроқ унинг ижодий қобилиятини аниқлашга ёрдам берадиган ҳаракат кўникмаларни ҳосил килишга мўлжалланган бўлиши керак. Тўғри бадан тарбия машқларини амалга ошириш учун болага жисмоний куч талаб этиладиган вазибаларнигина бериб қифояланмаслик керак, зотан туғма жисмоний қобилиятларининг ҳаётдаги аҳамияти оз эмас. Боланинг бадан тарбия машқлари режали

бориши учун машгулотлар пайтида кўрсатиладиган эътибор, топқирлик фазилатлари аҳамияти жуда каттадир. Бадан тарбия машқлари таъсирида марказий нерв тизимининг фаолияти яхшиланади, бу ҳолат ўз навбатида вестибуляр, кўриш, тери, сезиш, ҳаракат анализаторининг функционал ҳолатларини яхшилайдди, юрак-томир тизими фаолиятини, организмнинг мускул ишларига кўникиш имконини оширади. Бадан тарбия машқлари билан мунтазам шуғулланиш, ўйинлар уюштириш, юриш, сайрларга олиб чиқиш боланинг ўсишига кўмаклашади, мускуллар ҳажми катталашади.

Бадан тарбия машқлари, ўйин, сузиш таъсирида мускуллар тонуси ошади, мускуллар тезлиги, қувватлик бардоши, эгиловчанлиги ривожланади. Бадан тарбия жараёнида мускулларга озик моддаларни ташувчи қон ва лимфа кўп оқим билан кела бошлайди, таянч- ҳаракат аппарати мустаҳкамланади, асосий ҳаракатлар такомиллашади. Бадан тарбия машқлари билан доимий шуғулланиш, шунингдек меъда органлари фаолиятининг яхшиланганлигига, озик моддаларнинг сўрилишига, мотор ва секретор функцияларнинг кучайишига, қорин мускулларининг (айниқса қорин пресси мускуллари) мустаҳкамланишига кўмаклашади.

Режа асосида мунтазам ўтказиладиган бадан тарбия машқлари таъсирида моддалар алмашинуви яхшиланади, натижада кўпгина физиологик тизимлар фаолиятида, бола организми функцияларида яхши ўзгаришлар юз беради.

Бадан тарбия машқларини мунтазам шуғуллантириш организмнинг касалликларга қаршилигини кучайтиради. Шунинг билан сақлаш керакки, соғлом болалар касал ва камҳаракат болалар билан бирга ўйнашни унчалик хуш кўрмайдилар. Ҳадеб якка қолаверадиган бола эса одамови бўла боради, бу эса келажакда унинг характерида таъсир этиши мумкин.

БОЛАНИ ЧИНИҚТИРИШ УСУЛИ

Ёш болани ҳар бир хонадонда имкон борича “ саломатлик бурчаги” ташкил этиш зарур. Олинган ўйинчоқлар ёнига ҳалқа, пластикадан ясалган гимнастик таёқчалар, резинкадан ясалган шиширма ўйинчоқлар, кичик ва катта коптоқлар ҳамда жисмоний тарбия билан ҳар кун шуғулланишга зарур бўлган бошқа нарсаларни ҳам қўшиш керак.

Эрталабки бадан тарбия ўтказиш жараёнида болаларнинг анатомик-физиологик имконияти, соғлиги ва хоҳишини назарда

тутиш лозим. Шунга кўра бадан тарбиясини ўтқазиш учун аниқ бир режа ишлаб чиқиш зарур. Машқлар маълум тартибда ўтқазилиши, машқлар навбати билан турли бадан гуруҳ мускулларига таъсир қилиши учун оддий машқлардан мураккаброкларга ўтиб шуғулланиш керак. Одатда, машғулотни давомийлиги қисқа юришдан, нафас олиш машқидан бошланади, сўнг қадди-қомат ҳолатини, юрак қон томир тизими яхшилайдиган машқларга ўтилади. Барча бадан тарбия машқлари организмнинг кун давомида тетик ҳолатда бўлишига мослашган бўлиши лозим.

2 Ёшли болалар эрталабки бадан тарбия машқларига чиниқтириш элементлари қўшиб ўтқазилади. Бадан тарбия машқининг ўзи ҳаво ваннаси ўрнига ўтади, чунки бола енгил кийинган бўлади. Бундан ташқари, болани машқлардан сўнг бўйнини, елкасини ювишга, баданнинг очик қисмларини сочиқ билан артишга ўргатиш лозим.

Бола бу ишга кўникма ҳосил қилиб ўрганиб олгач, устидан аввал илик сув қуйиб, сўнг ҳона ҳароратидаги сув қуйиб ювинишга ўтилади. Чиниқтириш мақсадида йилнинг ҳар қандай фаслида ҳам машғулотни очик ҳавода ўтқазишнинг аҳамияти катта.

Эрталабки бадан тарбия, одатда эрталаб уйқудан тургач, нонуштадан олдин ўтқазилади.

Бола қушларга, ҳайвонларга тақлид қиладиган ўйин элементларини машқлар қаторига қўшиш ёки бола ёктирадиган ўйинчоқлардан фойдаланиш мумкин. Ота-оналар болаларга бадан тарбия машқларини кўрсатар эканлар, бутун мажмуани улар билан бирга бажаришлари керак бўлади.

2-3 Ёшли Болалар Учун Эрталабки Бадан Тарбия Машқлар Намунавий Мажмуаси

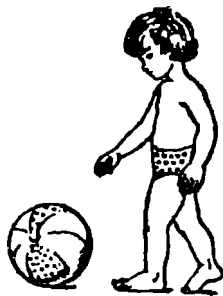
1. МАЖМУА

1. Думалаб кетаётган коптокка 20-30 сек эргашиб юриш. (1-расм) Она ёки ота томонидан коптокни юмалатиб орқасидан болани боришга ундайди.

2. “Дарахтлар эгилмокда”. Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенлигида, қўллар юқорига кўтарилади, гавдани эгиш (2-расм). 2-3 марта бажариш.

3. “Тушган олмани териб саватга жойлаймиз”. Дастлабки ҳолат: оёқлар бирлаштриб, қўллар юқорига кўтарилади. Оёқ учуда

кўтарилиб сўнгра чўккалаб, қўлни полга теккизилади (3-расм). 3-4 марта бажарилади.



1-расм



2-расм



3-расм



4-расм

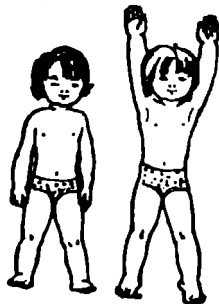
4. “Паравоз овози”. Бу машқ юриб бажарилади. Дастлабки ҳолат : оёқлар бирга, қўллар тирсақдан букилган. Бола чуқур нафас чиқариб, “ ту-у-у-у” деб овоз чиқаради. Машқ 15-20 секунд давомида бажарилади.

5. “Қуёнча сакрайди”. Дастлабки ҳолат: Бир жойда туриб, икки оёқда сакраш, қўллар тирсақдан букилади, 2-3 марта бажарилади (4-расм).

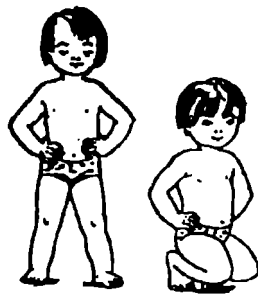
2-МАЖМУА

1. 25-30 сония давомида хонада юриш.
2. Она ёки ота, “ кўтарилдик” деган буйруқ берилади ва ўзи бирга кўтарилиш машқини бажаради. Кўтарилишда қўлларни юқорига кўтариб нафас олишга ундайди. Бу машқ 3-4 марта бажарилади (5-расм).

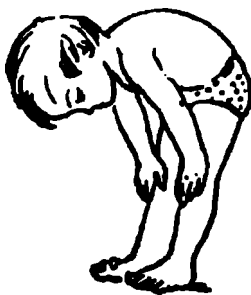
3. Чўқкалаш. Дастлабки ҳолат: қўллар белда оёқлар елка кенглигида. Охишта нафас чиқариб чўққаланади, сўнгра туриш жараёнида нафас олинади. 2-3 марта бажарилади (6-расм).



5-расм



6-расм



7-расм

4. “ Дарахтлар эгилмоқда” (1-мажмуа – 2-расмга қаранг)

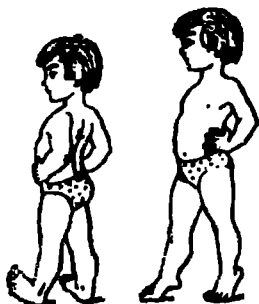
5. Гавдани олдинга букиш, дастлабки ҳолат оёқлар елка кенглигида, қўллар юқорига аста кўтариб, аста тушириб тиззага теккизилади. Бу машқ 3-4 марта бажарилади (7-расм).

6. 25-30 сония давомида хонада охишта юриш.

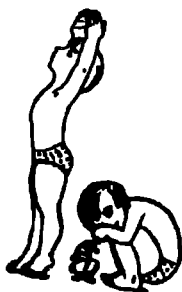
3- МАЖМУА

1. 30-сония давомида хонада юриш. Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигида қўллар белда, навбат билан оёқ учида, гоҳ товонда юриш ва туриш (8-расм).

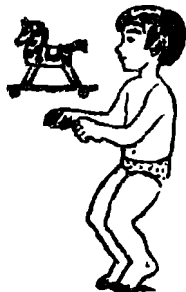
2. “Полвонлар ва жимитлар” Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигида, қўллар юқорида аста ўтириб бошни тизза орасига олиб қисиб ўтирилади. 3-4 марта такрорланади (9-расм).



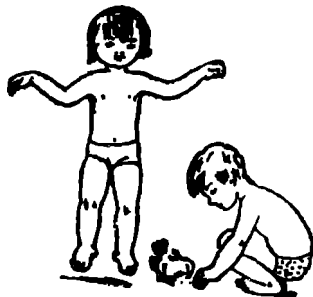
8-расм



9-расм



10-расм



11-расм



12-расм

3. “Оғлар югурмоқда”. Бола қўлларини тирсақдан букиб кафтлар пахтага қараган жиллов ўшлагандек қўллар олдинга чўзиб ирғишлайди. 10-15 сония давомида бажарилади (10-расм).

4. “Қушлар дон чўкимоқда”. Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигидан кенгрок қўйилган. Қўллар ён томонга чўзилган, қўллар қуш учаётган шаклда силкитиб аста чўккалаб, қўллар полга урилади (11-расм).

5. “Қуёшга интиламиз”, дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигида, қўллар пастда, оёқ учига кўтарилади, қўллар юқорига кўтарилади. Бу машқ 3-4 марта бажарилади (12-расм).

Бола ёшлигиданок иложи борича очик ҳавода кўпроқ бўлиши, ҳаракатли ўйинлар билан шуғуллангани яхши. Уни тепаликка чиқишга, ундан тушишга ўргатиш: ариқдан хатлаб ўтиш, дарахт тўнкасига чиқиш, ундан сакраб тушишга ўргатиш керак. Қишда болани чанада учишга, чанада тепадан тушишга, чанани тепага чиқаришга, қор думалоқлаб отиш ава бошқаларга ўргатиш лозим.

Машқларни очик ҳавода ўтказётганда фаслдан қаътий назар, боланинг ҳулқини, кайфиятини кузатиб туриш, ҳароратига қараб туриш зарур. Агар бола нимжон, инжиқлик қилса, беҳаловат бўлса, уйқуси бузилса, жисмоний машқлар вақтинча тўхтатиш, шифокор билан маслаҳатлашиш лозим.

Агар бадан тарбия машқларини хона ичида ўтказиладиган бўлса, хонада доимий ҳарорат (18-20) сақлаш жуда муҳим ва хонани кунига 3-4 марта шамоллатиш керак.

Болани бир ярим ёшдан бошлаб фақат юз-қўлини ювишга ўргатиб қолмай, бўйинини, кўкрагини, белига қадар ювишга ўргатиш керак. Дастлаб илиқ сув (35-36) бўлади, кейин у аста-секин хона ҳароратига қадар туширилади. Ювингандан сўнг боланинг баданини дағал сочиқ билан териси қизаргунча артилади. Ётиш олдидан болани бир оз илиқроқ сув билан (2 юқориқроқ) ювинтириб ётқизилади.

Баданини ҳўл сочиқ билан артиш ҳам энгил ювиниш тадбири ҳисобланади. Бунинг учун дағал сочиқдан тикилган қўлқопни ҳўллаб, суви сиқиб ташлангандан сўнг бадани ишқалаб артилади. Қиш фаслида баданини ишқаб артиш 35-36, ёз фаслида эса 32-33 сув билан бошланади. Ҳар 2-3 кунда сув ҳароратини 1 га тушириб аста-секин уни 24 гача тушириш мумкин. Агар нам қўлқоп билан ишқалаб артиш ёрдамида бир ой мобайнида боланинг соғлиғи яхши бўлса уйқуси бузилмаса у ҳолда навбатдаги тадбирга – устидан сув қуйишга ўтиш мумкин. Бунинг учун боланинг ваннага турғизиб қўйиб, устидан душдан сув қуйилади. Даставвал, елкадан ва орқадан сув қуйилади (бола бошини олдинга эгиб туришга ёрдам бериш керак), сўнгра кўкрак ва қоринга сув қуйилади (бола бошини орқага қилишга ёрдам берилади). Муолажа охирида бел, қўлларга қуйилади (бошга сув қуйиш тавсия этилмайди). Сўнгра болани қўли қуруқ бўлгунча артилади.

Сув билан чиниктиришга бошлаганда сув ҳарорати ҳамма болалар учун 35-36 бўлиши, ҳар икки-уч кунда уни 1 дан тушира бориш, икки ёшдан ўтганлар учун 26-28 гача, уч ёшдан ўтганда 24-26 гача тушириш тавсия этилади.

ЎЙИНЛАР ЎЙНАШ УСЛУБИЯТИ.

Жисмоний меҳнат ва эстетик тарбия жараёнида ўйинларга катта аҳамият бериш керак. А.С. Макаренко: “Бола ўйин жараёнида ўзини қандай тутса, ўсиб улғайиб вояга етганида ишда ҳам ўзини шундай тутати” деган эди. Ота-она томонидан тўғри ташкил қилинган бадан тарбия машқлари ва ўйинлар болани жисмоний ва руҳий жиҳатдан зўр беришга ўргатиши керак.

Бола ўз ўйинчоқлар ва ўйинлари билан машғул бўлган вақтда ота-она томошабин бўлиб қараб турмаслиги керак. Баъзи ҳолларда бола ўйин жараёнида ота-она аралашиб, ўзлари шугуллана бошлайдилар. Бу ҳолатларда болада кийинчиликларни енгил маҳорати ҳосил бўлмайди, болада ўз кучига ишонмаслик кўпаяверади, ютқизиб кўйишдан қўрқадиган бўлади.

БОЛАЛАР ЎЙИНИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН АСОСИЙ ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ ТУРЛАРИ

Юриш, мувозанат сақлаш, югуриш, сакраш, осилиш, осилиб чиқиш, улоқтириш, болада фикрлаш доирасини ривожлантиришга қаратилган ўйин, машқлар, бундай ҳолатларда болада кийинчиликлар енгилдан қаноат ҳосил қилади. Ўйинларни эрталабки бадан тарбия, кундузи ва окшомдаги сайр жараёнида ўтказиш мумкин. Машғулот ўтказиш олдидан ота-оналар боланинг ҳолатини (кайфияти, ланжлиги) назарда тутишлари, бажариладиган машқ ва ўйинларга кизиқиши бор-йўқлигига эътибор бериш керак.

Ўйинлар жараёнида болани ўйин қондаларига риоя қилиб, уни мазмунини сақлаб бориш керак. “Менинг қушқак, шўх тўпим”, “Мушук ва сичқон”, “Мушукдан қўрқмайман” каби ва бошқа ўйинлар пайтида бола ҳаракат ва товушлар билан ўша ҳолатларни ифодалашни лозим. Ўйинлар жараёнида болаларни қўраб ойнамаслиги, бошқа нарсага берилиб алаҳсиб кетмаслигини кузатиб бориш керак.

Чиниктириш машғулотлари жараёнида ўйинларни эрталаб нонуштага қадар, эрталабки бадан тарбия, кундузги ва окшомдаги сайр вақтида ўтказиш мумкин.

БИР ЁШДАН БИР ЯРИМ ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛА УЧУН БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ

Уй шароитида бир ёшдан бир ярим ёшгача бўлган болаларда бадан тарбия машқлари (бола иккинчи марта ухлаб тургач ёки овқат ва уйкудан бўш вақти) ўтказилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Бадан тарбия машқлари мажмуасида асосий ҳаракат турлари югуриш вақтида мувозанатни сақлаш, сакраш, эмаклаш, тўп ташлашни такомиллаштиришга қаратилган ҳамда қоматни тўғри тутишга кўмаклашадиган машқлар назарда тутилса мақсадга мувофиқ бўлар эди..

Машқлар оддий машқлардан бошлаб жисмоний юкланишлар ва асаб тизимини зўриқиши нуқтан назаридан тобора мураккаброк турига ўта билиши зарур. Бола бирон бир жисмоний ҳаракатни ўзлаштириб олганига қадар ўша машқни ўтказиш шароитини бир хил сақлаб туриш керак. Масалан, таёқ ёки тўсиқ устидан хатлашга ўргатиш асосида бир нечта машғулот давомида ҳаракат кўникмасини ўзлаштирганига қараб ўзгартириладиган бир хил услубни қўллаб туриш керак. Бундан ташқари, жисмоний машқлар маълум тизимда амалланади, яъни: даставвал елканинг юқори қисми ва кўл мускулларига, сўнгра биқин томон, орқа, қорин мускулларига (прессига) оёқ мускулларига хос машқлар танлаб олинади.

Бадан тарбия машғулоти 8-10 дақиқа давом эттирилади. Машғулотларда ўйин усуллардан, бирон бир нарсага тақлид этувчи машқлардан фойдаланиш зарур. Мисол. ота-оналар болага “Коптокдек сакраш”, ёки куёндек сакраш, “Кўнғирокни чал”, каби ҳаракатларни бажаришни таклиф этишлари мумкин.

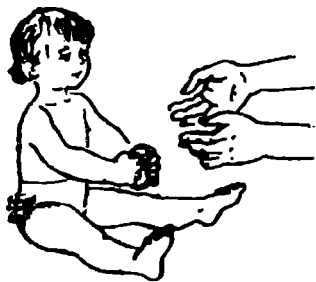
1-МАЖМУА (ҳалқа билан)

1. Дастлабки ҳолат: Бола полда оёқларини кериб ўтиради. Кўлига халқани ушлаб олади. Онаси унинг олдида турган ҳолда кўлларини узатиб халқа беришни сўрайди (13-расм).

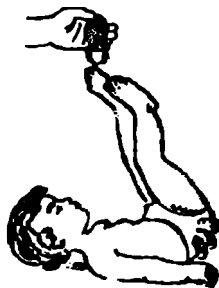
2. Дастлабки ҳолат: Бола полга орқаси билан ётади, кўллар гавда ўнида чўзиб кўйилади. Она товуш чиқариб “Оёқларни кўтардик” деб кўл чўзганда бола иккала оёғини юқорига кўкрак чўтариб бош томонга узатиб, онаси ушлаб турган халқага теккизишга ҳаракат қилади (14-расм). Ҳаракатлар 3-4 марта бажарилади.

3. Дастлабки ҳолат: Бола полда, оёқларини чўзган полда ўтиради. Она халқа ушлаган кўлларини бола томонга узатиб халқани

ушлатади ва болани ўрнidan туришига ёрдам бериб туришга ундайди. “Ўрнингдан тур” буйруғи 3-4 марта бажарилади (15-расм).



13-расм



14-расм



15-расм



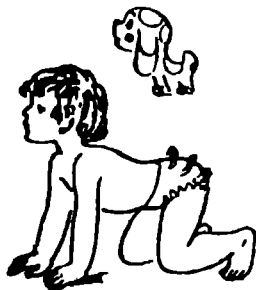
16-расм

4. Дастлабки ҳолат: Бола она қўлини ушлаб тик туради, 10-15 сантиметр юқоридаги таёқчадан “сакра” деган буйруқ бўйича сакраб ўтишга ундайди (16-расм). Бу машқ 3-4 марта бажарилади.

5. Дастлабки ҳолат: Болани “мушукчага ўхшаб тур” дейилади. Мушукча бошини кўтарди ва юрди деган ишора билан бола бошини кўтарган ҳолда эмаклаб юра бошлайди, 10-15 сония давомида (17-расм).

6. Дастлабки ҳолат: болани қорни билан ётқизиб, у она ёрдамида гоҳ ўнг, гоҳ чап тарафга ағдарилиб ётади. Ҳар тарафга 2-3 мартадан бурилади (18-расм).

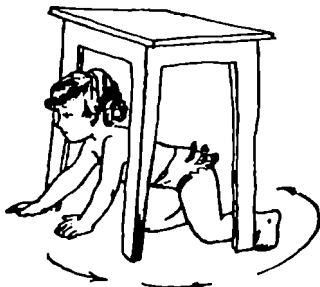
7. Дастлабки ҳолат: Бола эмаклаш учун тайёр туради. қаршисида стол қўйилган она болани стол тагидан эмаклаб сўнг, стол оёғи атрофида эмаклаб айланиб ўтишга ундайди. Ҳаракатлар 3-4 марта такрорланади (19-расм).



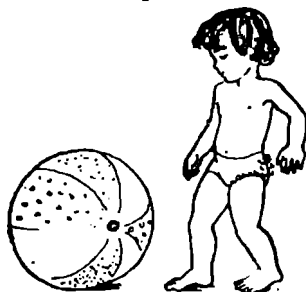
17-расм



18-расм



19-расм



20-расм

8. Даствлабки ҳолат: Бола тўп орқасида туради, она тўпни думалатиб “тўпни ушла” буйруғи бўйича тўп орқасидан юришга ундайди. Машқ 30 сония давом этади (20-расм).

2- МАЖМУА

Ҳалқа билан бажариш усуллари.

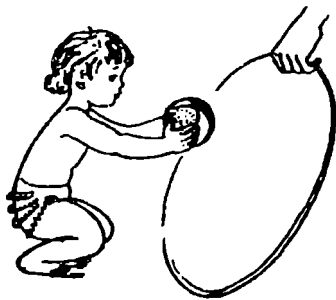
1. Коптокчани ҳалқага ташлаш.

Она ҳалқани ушлаб туради, бола турган жойидан тиззасига букланиб, қўллар олдинга узатиб коптокчани ҳалқа ичига ташлайди. Бу ташлаш 4-5 марта бажарилади (21-расм).

2. Она ёрдамида ҳалқа ичига сакраш. Бунинг учун она, болани бир қўли кафтини ушлаб икки оёғи билан ҳалқа ичига сакрашга ундайди. 4-5 марта такрорланади (22-расм).

3. Она ёрдамида ҳалқани босиб, устидан юриш. Она болани бемалол кафти аралаш ушлаган ҳолда ҳалқа бўйлаб юришга ундайди, 30 сония юради (23-расм)

4. Дастлабки ҳолат: бола орқаси билан ётади, қўллари икки ёнда, оёқлар узатилган, “кўтар” сўзи билан, бола оёқларини кўтариб ҳалқага теккизади. 3-4 марта бажарилади (24-расм).



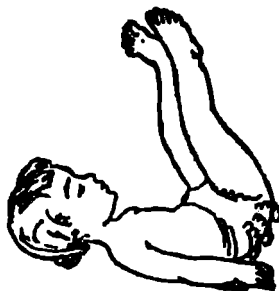
21-расм



22-расм



23-расм



24-расм

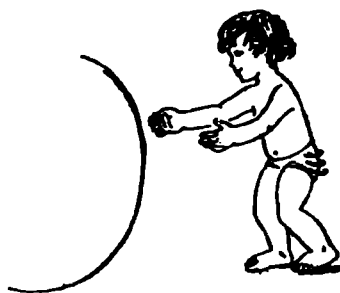
5. “Келтириб бер”, бунинг учун она боладан 5-10 метр нарига ўйинчоқ, ҳалқага қўйиб олиб келиб бер дейди. Бола онасига ўйинчоқни келтириб бериши керак. 2-3 марта такрорланади.

6. “Ҳалқани қувиб етиш”. Она бола ёнида туриб ҳалқани олдинга юмалатиб юборади ва етиб ол ишорасини беради (25-расм).

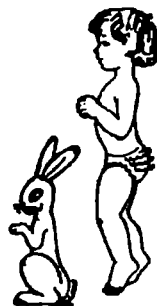
7. “Қуёнча сакраш”, қуён қандай сакрайди. Она қуён сакрашини кўрсатиши ва ёнма-ён туриб сакрашга ундайди, 10-15 сония давомида сакрайди (26-расм).

8. Ҳалқа ичидан эмаклаб олдинга ва орқага ўтиш (она ҳалқани тик ҳолатда ушлаб туради), 3-4 марта бажарилади (27-расм).

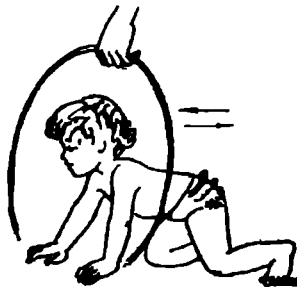
Бу ёшдаги болаларни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш учун очик ҳаводаги машғулотлар катта аҳамиятга эга. Ёз фаслида сайр қилиш жараёнида пастга тушиш, баланд жойларга чиқиш, тоғли жойларда юриш тавсия қилинади.



25-расм



26-расм



27-расм

Ёз фаслида болани енгил, қиш пайтида ҳаво ҳароратига эътибор берган ҳолда кийинтириш лозим. Қиш фаслидаги ўйинлар ва барча асосий ҳаракатлар ота-оналарнинг ёрдами ва иштирокида ўтказилиши керак (чанада учиш, юриш, тепалиқдан сирпаниш ва бу ёшдаги болаларга мос бошқа ўйинлар ўйлаб топиш).

БИР ЯРИМ-ИККИ ЁШЛИ БОЛАЛАР УЧУН БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ МАЖМУАСИ

Бу ёшдаги болалар билан: “Кучукчага ўхшаб юриш”, “Дарахтлар силкинади”, “Қалдирғочлар учиб кетди”, “Парвоз”, “Шақилдоқлар ёнига эмаклаб борамиз”, “Қим узоққа”, “Қайиқчалар” ва бошқа ўйин машқларини ўтказиш керак. Ўйинлар жараёнида болаларга жониворлар ёки нарсаларнинг овозига тақлид қилиш тақлиф этилади. Бу ўйинлар бола нафасининг бошқарилишига ва нутқининг фаоллашига ёрдам беради. Бола олдин ўтилган жисмоний машқларни ўзлаштириб олган бўлса мажмуага янги ўйин, машқларини қўшиб бормоқ лозим. Бунда олдинига табиий ўйин машқлари,

сўнг бадан тарбия машқларига алмаштирилади. Ҳар бир жисмоний машқ 4-5 мартадан ортиқ такрорланади. Ҳафтада 3-4 марта машғулот ўтказиш тавсия этилади.

1-МАЖМУА

1. Она томонидан ундаш бўйича хона бўйлаб 30 сония давомида бола ўйинчоқлар орқали юради.

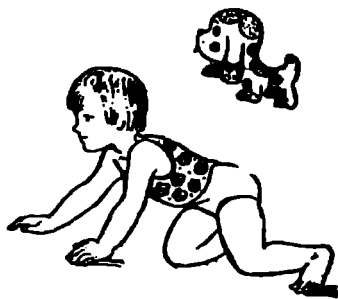
2. Она “Дарахтлар эгилмоқда”, “ Шамол бўлаяпти”,- деган сўзни айтади. Она – дарахтлар эгиляпти: ш-ш-шув-чапга, ш-ш-шув-ўнгга. Шамол тинди. Дарахтлар тикланди. Бу машқлар бажарилар экан, чуқур ва бир текисда нафас олиш ривожланади. Ҳар бир томонга 2-4 мартадан бажарилади (28-расм).

3. “Кучукча юриш”. Она шу сўз билан кучукча қандай юради деган сўзни ишлатади. Дастлабки ҳолат: бола тиззаси ва кафтларига таяниб, тўрт оёқлаб туради. Она унга “Кучукчанинг юришини кўрсатишни” тавсия этади. Бу машқ гавда, қўллар ва оёқ муқкулларини мустаҳкамлайди, умуртқа поғонасини тўғрилаб унда эпчилликни ривожлантиради. Бола эмаклаган ҳолда 10-15 кадам ташлаб юради (29-расм).

4. “ Гавдани олдинга букиш”. Дастлабки ҳолат: болани оёқлар елка кенглигида туради, бели баробар қўйилган таёкча устидан энгашиб (тиззаларни букмасдан) ерга қўйилган ўйинчоқ ёки коптокни қўлини букмасдан олишга интилади. Бу машқ елка, бел, қорин пресси муқкулларини мустаҳкамлайди. 2-4 марта такрорланади (30-расм).



28-расм



29-расм



30-расм



31-расм

5. “Ўтириб туриш”. Дастлабки ҳолат: бола стулнинг орқасига оёқларни тизза бўғимидан букиб ўтиради, қўллар билан стулни ушлаб туради, стул туйнугидан (стул суянчиги орасидан) қараб туради, сўнг охишта ўрnidан туради: “Мен шу ерда” дегани. Бу машқ оёқ ва гавда бўйин мушакларини мустақкамлайди, юрак ва нафас мушакларини машқ қилдиради. 4-6 марта бажаради. (31-расм).

6. “Қалдирғоч”. Дастлабки ҳолат: бола қўлларини ён томонга узатганча қорни билан ётади. У боши ва қўлини белдан қайириб юқорига кўтаради. Бу машқлар бел, елка мускулларини ривожлантиришга ёрдам беради. 2-4 марта бажарилади. (32-расм).

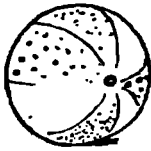
7. 20-30 сантиметр кенгликдаги тахта устидан бола онасини ушлаб юриши. Юришни кетма-кет куйиладиган қадамлар билан (ёнга ва тўғрига) бажариш мумкин. Бу юриш машқни кўркмаслик, жасорат хиссини ўстиради. Мувозанатни сақлаш, эпчиликнинг асоси ва кўникмалар ривожлантириши (33-расм).



32-расм



33-расм



34-расм



35-расм

8. Бола катта коптокни тўғри йўлдан галма-галдан гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан 5-11 метргача думалатиб бориш. Бу машқ эпчилликни, кўз билан мўлжалга олишни ривожлантиради (34-расм).

9. Нарвонга чиқиш. Она болани ушлаб турган ҳолда унга нарвонга чиқиш, ҳалқа ичидан ўтиш ёки стол тагига киришга ёрдамлашади. Бу ҳаракатлар бола координациясини мустаҳкамлайди, чаққонлик, эпчилликни ривожлантиради, кўпи билан 2-3 марта бажарилади (35-расм).

10. Хона ичида оҳиста юриш. Машқни тугатар экан бола онаси билан бирга ўйинчоқларни териб, уларни жой-жойига қўяди.

Эслатма! Сайр жараёнида болада асосий ҳаракатларни ривожлантиришга алоҳида эътибор бериш керак. Ёз фаслида юришни бир канча турларидан фойдаланиш зарур: баланд паст жойлар, бир маромда тиккалашган йўлчалардан, тўнка устига, дўнглارга чиқиш. Болага ариқчадан чўчимасдан ҳатлаб ўтишга, тутқичидан тутиб кўприк устидан ўтишга, товушга, овозга, сигналга, қараб бурилишга ўргатиш лозим. Очик жойларда, майдончада шундай ўйинлар билан шуғулланиш керакки, улар бажараётганда таянч – ҳаракат аппаратига жисмоний юкланиш баробар тушадиган бўлсин. Бу ўйинларга “Коптокка етиб ол”, “Ариқчага эмакляб бордик”, “Коптокчани майса орасидан топ”, “Мени топиб, ёнимга тез кел” каби машқ, ўйинлар қиради.

Қиш фаслида болани қўлидан ушлаб сайр қилиш, бола билан чанада учиши учун зарур бошқа ҳаракатларни бажариб туриш маъқул ишдир.

2-3 ЁШДАГИ БОЛА УЧУН НАМУНАВИЙ БАДАН ТАРБИЯ МАШҚЛАРИ МАЖМУАСИ

Икки ёшли бола асосий ҳаракат турларини: ўрганиб олган бўлади, лекин бу ишларни ҳали у унчалик яхши эплай олмайди, 2-3 ёшдаги бола билан ҳар куни шуғулланиш, боланинг скелети, жумладан умуртқаси ҳали ривожланиш босқичида эканини, унинг суяк ва бўғимлар узоқ юриш, туриш, ўтириш натижасида ўз гавдаси оғирлиги таъсирида салга деформацияга учраши мумкинлигини унутмаслик керак. Ҳар куни бадан тарбия машқлари қадди қоматни расо қилишга, асосий ҳаракатларни қовуштиришга қаратилган бўлса мақсадга мувофиқ бўлади. Машғулот жараёнида бола танаси вазиятини ўзгартириб туриши, бадан тарбия машқларини дам олиш билан алмаштириб бориш лозим.

Мажмуага жасурлик характеридаги машқлар, кўркмаслик, ишонч, қатъийят каби ҳислатларни тарбиялайдиган ва барча ички органлар фаолиятини мьеёрлаштирадиган жисмоний машқларни кўшмоқ зарур. Катта кишилар болаларга бу жисмоний ҳаракатларни кўрсатишлари керак: болаларни аниқ, тўғри машқ бажаришига. уларда бажарган машқдан қувонч ҳиссини тарбиялашга интилиш керак.

Бадан тарбия машқлари яққол образли тасвирлашга асослаб тузилиши маъқул: болага имкон яратиш керакки у қуёндек сакрасин, югурсин ва ҳоказо.

1-МАЖМУА

1. Дастлабки ҳолат: Хона ичида кўлларни тирсақдан букиб, елкага қўяди, оёқлар елка кенглигида, бош юқорига кўтарилган ” Қадди қоматни ростлаб юришни бошладик” сўзи остида 5 дақиқа давомида юради. Она юриш машқида қадди-қоматини расо тутишини ёдда сақлаш лозим (36-расм).

2. “Сузиш усули”. Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигидан кенгрок қилиб қўйилган, кўллар олди томонга кўтарилган, кўллари билан елка мускуллари орқали доира йўналишида навбатма-навбат ҳаракат қилади, гавда бироз эгилган бўлади. 4-5 марта бажарилади (37-расм).

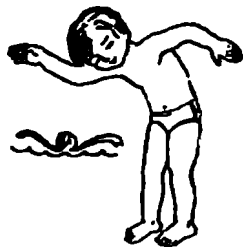
3. “Қайиқча”. Дастлабки ҳолат: бола қорни билан ётади, кўлларини икки томонга узатади. Бош ва оёқларни кўтарган ҳолда орқа томонга эгилади. Бу жисмоний машқ бел мускулларини

мустаҳкамлайди, қадди қоматини расо қилади, 5-6 марта бажарилади (38-расм).

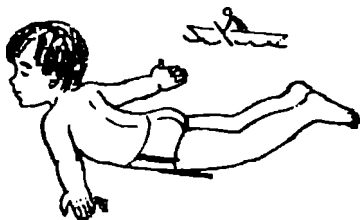
4. Дастлабки ҳолат: бола чалқанча ётади, оёқларни тик кўтар деб сўз билан айтади. Она боланинг кўтарган оёқлар баландлигида таёқча ушлаб туради. Бола оёқларнинг учини таёқчага теккизади. Бу бадан тарбия машқи қорин пресси, бел соҳаси, бўйин мускулларини мустаҳкамлайди. Бу машқ 4-6 марта бажарилади (39-расм).



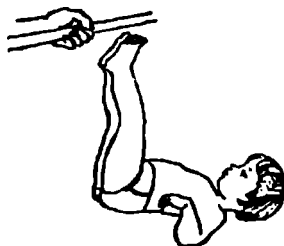
36-расм



37-расм



38-расм



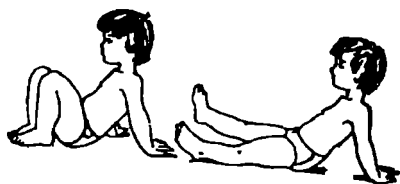
39-расм

5. “Оёқни узатиш ва букиш”. Дастлабки ҳолат: бола оёқларини тизза бўғимидан буккан, қўллар орқага тиралган ҳолда ўтиради; она сўз билан оёқни “узат ва “йиғ” деб машғулотни бошлайди. Бу жисмоний машқлар қорин пресси, қўл оёқ мушакларини мустаҳкамлайди. 5-6 марта бажарилади (40-расм).

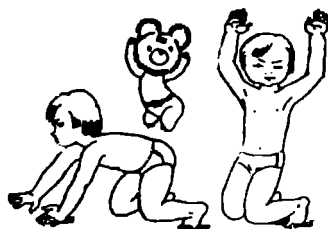
6. Айиқчани жаҳли чикди, қўллар юқорига кўтарилди. Дастлабки ҳолат; бола тўрт оёқлаб туриб, тиззаларида ўтирган ҳолда қўлларини юқорига кўтаради. Бу жисмоний машқ қўл, бел, оёқ, бўйин мушакларини мустаҳкамлайди. 4-6 марта бажарилади (41-расм).

7. Коптоқни олдиға қорин билан эмақлаб бориш. Бу жисмоний машқ гавда. қўл, оёқ мускулларини мустақкамлайди, боланинг эпчил, кучли, чидамли бўлиб ўсишига ёрдам беради. (42-расм).

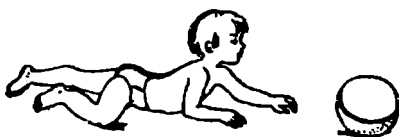
8. “Болта уриш”. Дастлабки ҳолат: бола оёқлари елка кенглигидан кенгрок кўйилган, қўл бармоқлари бир-бирига чалиштирилади. Она сўз билан қўлларни бош устига кўтариб бироз эгилганча қўлларини тез тушириб, улар оёқлари орасидан ўтқзади ва нафас чиқарганда “ух” деб қўяди. Қаддини ростлаб, яна қўлини юқорига кўтаради. Бу ҳаракат чуқур нафас олганда умуртқа поғонасини қийшиқлигини тўғрилайди, унинг эластиклигини оширади. Ҳаракат 4-6 марта такрорланади (43-расм).



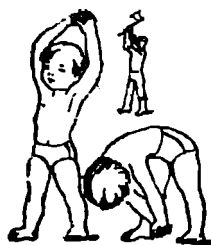
40-расм



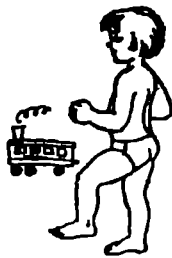
41-расм



42-расм



43-расм



44-расм

9. “Паровозча”. Дастлабки ҳолат: оёқлар елка кенглигида, қўллар тирсақдан букилган, турган жойда юриш. Бола паровознинг овозига ўхшатиб, қўллар елка бўғимидан худди ғилдиракка ўхшатиб айланма ҳаракат қилади. Машқ қўл ва оёқ ҳаракатларини қовуштиради, бола чуқур нафас оладиган бўлади. Бу машқ 5-6 марта бажарилади (44-расм).

10. “Оёқ учида юриш”. Дастлабки ҳолат: қўлларни ён томонга ва пастга узатиб, тушириб оёқ учида панжаси мускулларини таранглатиб, эҳтиёт бўлиб юрилади. Юриш 10-12 кадам.

2-МАЖМУА

1. Дастлабки ҳолат: “Коптокни бошда тутиб туриш”, бир оёқ олдинда 10-15 метрга юрилади (45-расм).

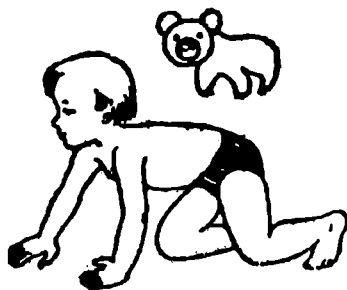
Мақсад: машқ давомида қадди-қоматни тўғри сақлашини она кузатиб тўғрилаб туриши лозим.

2. “Айиқполвон”. Дастлабки ҳолат: тўрт оёқлаб туриш, она билан бирга юриш бажарилади (10-15 кадам). Машқ гавда, бўйин, қўл, оёқ мускулларини мустаҳкамлайди, болани кучли, чидамли қилиб тарбиялайди (46-расм).

3. “Мушук аччиғланди”. Дастлабки ҳолат: тўрт оёқлаб турган ҳолда белни қайириб, бош юқорига кўтарилади, сўнг қўлни букмасдан туриб бош пастга туширилади – бел букилади. Бу машқ умуртқа поғонасини ҳаракатчанлигини оширади, тананинг орқа мускулларини мустаҳкамлайди. 4-5 марта бажарилади (47-расм).



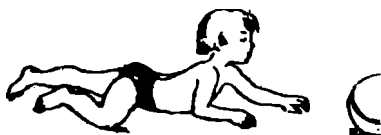
45-расм



46-расм



47-расм



48-расм

4. Дастлабки ҳолат: қорин билан ётган ҳолда думалаётган копток орқасидан судралиб бориш (8-10). Машқ гавда, ҳаракат координациясини, чидамлилиқни яхшилайти (48-расм).

5. Дастлабки ҳолат: она, болани қўли чўзилган ҳолатда етадиган қилиб тепага кўтариб ушлайти. Бола оёқ учларига туриб ҳалқага етишга ҳаракат қилади. Машқ гавда мускулларини мустаҳкамлайди, қомат расолигини яхшилашга хизмат қилади. 4-5 марта бажарилади (49-расм).

6. “Ҳалқани тортиш”. Дастлабки ҳолат: Ҳалқани бир томондан бола, бошқа томонидан она ушлайти, ўз тарафига тартади. Бу машқ эпчиллик, жасурлик, қатъийятликни ривожлантиради. 4-6 марта бажарилади (50-расм).

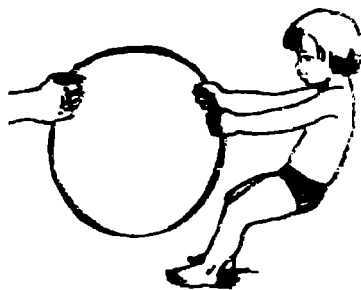
7. “Таёқча остидан ўтиш”. Иккита кичик стулча устига таёқча қўйилади. Машқнинг мақсади – эпчилликни тарбиялаш, бел мускулларини мустаҳкамлашдир. 4-6 марта бажарилади (51-расм).

8. “Велосипед”. Дастлабки ҳолат: ерга ўтирган ҳолатда, қўлни орқа тарафдан ерга тиралади ҳамда бола билан бирга оёқлар худди велосипедчига ўхшаб ҳаракатлантирилади. Бу машқлар қорин пресси

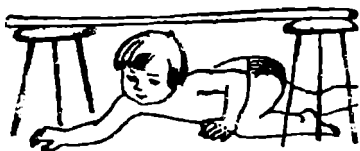
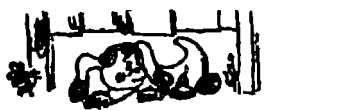
ва кийшик мушакларни ва бўғимлар ҳаракатчанлигини яхшилайди. мустаҳкамлайди. 6-8 марта бажарилади (52-расм).



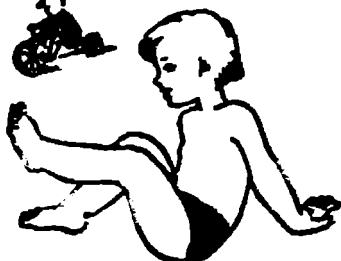
49-расм



50-расм



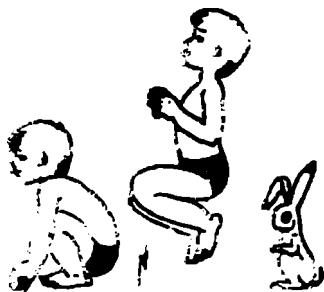
51-расм



52-расм

9. “Куёнча сакраш”. Дастлабки ҳолат: бола чўккалаб ўтириб, қўллар полга тиралган ҳолда оёқ панжалар учида сакрайди. Оёқ панжаларини иложи борича юқорнрок кўтаради. Бу машқ болада бардошликни, эпчилликни тарбиялаш, нафас олиш ва чиқариш, кўкрак қафасини ҳаракатчанлиги ва қовурғалараро мушакларни ривожлантиради. 5-6 марта бажарилади (53-расм).

10. “Камалакка ўхшаш” ёки кўприкка ўхшаш. Дастлабки ҳолат: болани тиззалаб ўтиришга она ундайди, қўллар иложи борича орқага узокрокқа тиралади. Бошни орқага осилтириб турилади. Бу машқ бўғимлар ҳаракатчанлиги, умуртқа поғонасини қайишқоклигини оширади. 3-4 марта бажарилади (54-расм).



53-расм



54-расм

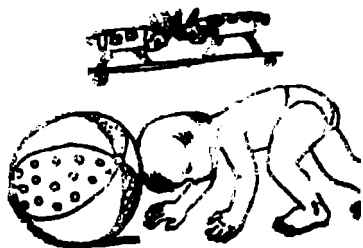
3-МАЖМУА

1. Даставвал юрилади, аста-секин 5дакика охишта югурилади. Югуриш жараёнида қўллар бамисоли “капалак” учгандек, қанот қоккандек жар-хил айланма ҳаракатларни бажарали. Бу машқ нафас олишни тартибга солади, чуқур ва бир текисда нафас олишга, қўл ва оёқ, бўғимларни, ҳаракат малакасини оширишга ёрдам беради (55-расм).

2. “Коптокни бош билан суриш” Дастлабки ҳолат: бола чуққалаб ўтирган ҳолда, қўлларини ерга гиваиди, коптокни боши билан 6-8 марта суриб боради. Машқ оёқ, қўл, бўйин мускудларини мустаҳкамлайди, мўлжал олишга, мўлжални бўшлиқда олишга ёрдам беради (56-расм).



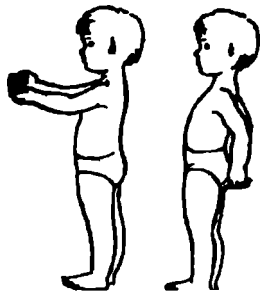
55-расм



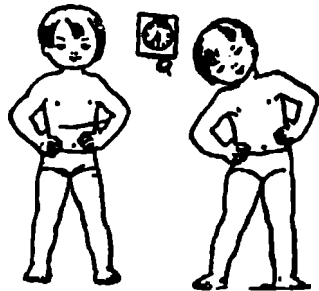
56-расм

3. Дастлабки ҳолат: тик туриб, оёқлар ораси бироз керилади. Қўллар олдинга узатиб кафтлар юқорига қаратилган –“кафтингни кўрсат”. Иккинчи ҳолат, “Кўлингни оркага яшир”. Бу машқ тез шиддат билан бажаришга мўлжалланган бўлиб 5-6 марта гакрорланади (57-расм).

4. Деворга осилган соат; “Соат қандай юради”. Дастлабки ҳолат: оёқлар орасини кенг очиб, қўллар белда туради. Она “тик” деганда бола ўнга белидан ўнг томонга букланади, яна тик ҳолатга қайтади, “так” деганда чап томонга букланади. Ҳар бир тарафга 3-4 мартадан бажаради. Машқ умуртқа поғонасини ҳаракатчанлигини яхшилади, гавда мушакларини мустаҳкамлайди (58-расм).



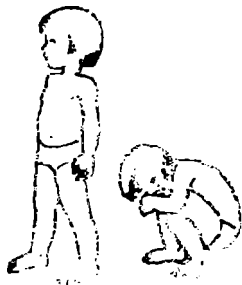
57-расм



58-расм

5. “Бекиниб ол”. Дастлабки ҳолат: бола оёқларини кенг қўйиб тик туради, қўллар пастда. “Бекин” деган сўзни она айтиши билан, бола қоматини тиклайди, қўллар пастга туширилади. 5-6 марта бажарилади. Машқ гавда мушакларини мустаҳкамлайди, умуртқа поғонасини ҳаракатчанлигини яхшилади, қомат расолигини шаклланишига ёрдамлашади (59-расм).

6. “Ойга қараймиз”. Дастлабки ҳолат: Бола қорни билан ётади, қўллар полга тираб, қўл елка кенглигида гавда орқага букулиб, бош гардонга теккунча бўйин қайрилади. Осмонга (ойга қарайди) 6-марта бажарилади. Машқ елка, кўз мускулларини мустаҳкамлайди, қоматни расолигини шаклланишига ёрдам беради (60-расм).



59-расм



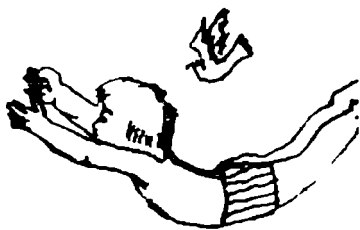
60-расм

7. “Қушга ўхшаб учиш”. Дастлабки ҳолат: бола қорни билан ётган ҳолда қўлларини орқага қилиб баланд кўтаради. Оёқларни ҳам иложи борича қўл билан бирга оёқни ҳам бир вақтда юқорига кўтаришга ҳаракат қилиб кўпроқ ушлаб туриши лозим. 3-4 марта такрорланади. Бу машқ бўйин, орқа, оёқ, қўл мускулларни мустаҳкамлайди, мускуллар кучини, иродасини, чидамли бўлишга чақиради ва тарбиялайди (61-расм).

8. “Камалак бўлиш”. Дастлабки ҳолат: бола қорни билан ётади, қўллар орқага қилиб бир вақтда оёқларни ҳам орқага қилиб букади. қўллар билан оёқ бўғимидан ушлайди. 3-4 марта бажаради. Машқ орқа бўйин, қўл, оёқ ва бўғимлар мускулларини мустаҳкамлайди, болани эгилувчан, қайишқок бўлишини тарбиялайди (62-расм).

9. Шамол бериш “Вентилятор”. Дастлабки ҳолат: бола тик туриб, оёқлар кенгрок қўйилган, қўлларни тўғри чизик ва иложи борича орқага юбориб, парракка ўхшаб елка бўғимидан ҳаракат-лантиради. 5-6 марта такрорланади. Бу машқ елка бўғими ҳаракатчанлигини оширади ва елка камари мушак, пайларни мустаҳкамлайди (63-расм).

10. “Жойда сакраш”. Дастлабки ҳолат: оёқларда тик туриб қўллар белда. Она “Коптокка ўхшаб сакра” буйруғини беради. Бола икки оёғи билан дебсиниб юқорига интилган ҳолда сакрайди (6-8 марта), бироз нафасни ростлаб, сўнг яна 6-8 марта эркин ҳаракат билан сакрайди. Бу машқ мушаклардан ташқари нафас олишни чуқурлаштиради, юрак ишини яхшилади (64-расм).



61-расм



62-расм



63-расм



64-расм

Асосий бадан тарбия ҳаракатларини такомиллаштириш учун фақат машқларни мунтазам ўтказишнинг ўзи билан кифояланмаслик керак. 2-3 ёшли болаларни кундалик бажарадиган кун тартибига киритилган жисмоний ҳаракатларни аниқ бажаришга ўргатиш зарур, болада кўркмаслик, жасурлик, ўзига ишонч сифатларини ҳам ривожлантириб бориш зарур. Бола уятчанг, тортинчок бўлса ундан ташқари жисмоний ривожи жиҳатидан тенгдошларидан орқароқда қолаётган болаларга катталарнинг рағбатлантириши жуда зарур. Бадан тарбия машқлари жараёнида ожизлик, кучсизлик, кўркоқлик қилган болаларга у ҳақида танқидий ёндошиш асло мумкин эмас. Болани маҳтаб машқни яхши бажаряпсан деб, рағбатлантириб туриш, унда ўз кучига ишонч ҳосил қилишга интилиш лозим.

Кун тартиби бўйича сайр жараёнида турли ҳаракатли ўйинлар (қувлашмачок, ғилдиракли ўйинчоқлар, ҳалқа думалатиш каби ўйинларни, махсус нарвонларга чиқиш, уч ғилдиракли велосипедда учиш ва ҳоказо) уюштириш керак. Машқ ҳаракатлари кизиқарли бўлсин, “тепаликдан бирга учамиз” каби ўйинлар биргаликда ўтказилар экан, болаларга шеърлар айтиб, уларни кайфиятини кўтариб ёдлаб олишни таклиф этиш лозим.

Бола “Арғимчоқда учиш” ўйини, онаси боланинг қўлидан ушлаб айлантиради ва гапириб туради:

Аста-аста, баландда пастда,

(Айланишни сал тезлаштирган ҳолда)

Қани болам қушдек уч.

Бўлди болам пастга туш.

“Коптокни ерга уриш” ўйини:

Копток тўп-тўп этади.

Қочиб кетма тўхтагин.

“Қуён сакрайди” ўйини:

Кўк майсада сакрагин,

Гул майсада тинмагин.

Шунингдек, “Футбол ўйини” каби ўйинларни ҳам машғулотга қўшиш керак. Болага эътиборни жамлаб, хавас билан ўйнашни муттасил ўргатиб бориш лозим.

Қиш фаслида болага кўгирчоги ёки ўйинчоғини чанада учиришни ўргатиш, чанани оркасидан юриш, уни оркасидан итариш, кичикроқ теналикка чиқиш, куракча билан қор кураш ва бошқа машғулотларни ўргатиб бориш мақсадга мувофиқдир. Сайр вақтида болага иссиқ, аммо унинг ҳаракатига ҳалал бермайдиган кийим кийдириш зарур. Сайрдан кейин бола терламаса, демак у тўғри кийинтирилган бўлади.

Бола билан сайр жараёнида унинг эътиборини табиатга қаратиш, дарахт, гулларни парвариши ҳақида, уй жониворига қандай қараш керак ва ўргатиш ҳақида суҳбат ўтказиш лозим. Болаларга ёнғоқ. Тош ва бошқа табиий нарсаларни ўйнаш учун имкон бериш маъкул.

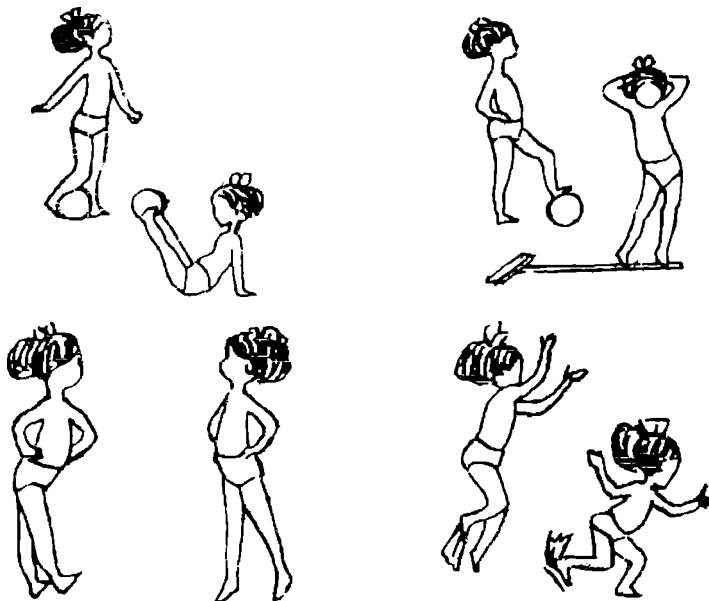
Болалар билан ҳар куни, бадан тарбия машқларни килиб, ўйинлар ўтказилар экан, бола хохишини, ҳаракатларни бошқариб, кузатиб туриш, унга фойдали одатларни сингдириш, атроф муҳитдаги ходисаларни тўғри тушунтириш учун болага кўмаклашмоқ керак. Ота-она шундай қилганда, болада келажакда меҳнатга зарур бўлган сифатлар ривожланиши учун пойдевор яратилган бўлади.

ЯССИ ТОВОН

Ёш болалар оёғи дарров чарчаб қолади ва дастлабки пайтларда оёқлари оғрийдими ҳам. Агар бола оёқ кафти оғришидан қайта-қайта шикоят қилса, бепарво бўлманг, бу яссиоёқлик аломати бўлиши мумкин, мабодо шундай бўлса, шифокор ёрдами керак бўлади.

Афсуски, кўпчилик болалар яссиоёқликдан азоб чекадилар. Маълумки, оёқ панжалари мускуллар ва бойламлар билан қайишқоқ гумбазга бирлашган майда суяклардан иборат, у ўзига хос рессор вазифани бажариб. Юрганда юмшоқ кадам босишга, гавданинг майин тебранишига имкон беради. Мускуллар ва бойламлар бўшашгудек бўлса, шу гумбаз пасаяди, яссиланади. Оёқ панжаси бизнинг гавдамизнинг таянчи ҳисобланади. Яссиоёқлик боланинг қадди-

коматига, ички аъзоларни шаклланишига таъсир этади. Яссиоёқликдан азоб чекадиган болалар дарров чарчаб қоладилар, узок вақт тик тура олмайдилар ва юра олмайдилар, оёқлари, елкалари оғришдан шикоят қиладилар (65-расм)



65-расм

Яссиоёқлик аксари ўта семиз, тоши оғир ёки аксинча, нимжон, жисмонан яхши ривожланмаган болаларда ривожланади. Бу касалликни олдини олиш учун бадан тарбия билан кўпроқ шуғулланиш, кўп юриш, эрталабки гимнастика қилиш лозим. Мабодо, яссиоёқлик ривожланиб бўлган бўлса, оёқ кафти мушакларини ва бойламларини мустахкамлайдиган махсус машқлар билан шуғулланиш лозим.

Ялангоёқ полда ва қия текисликда юриш, оёқ кафтининг ташки киррасида юриш керак (“Маймоқ айик”) полда резинка коптокни, халқани ялангоёқ думалатиш, турли хилдаги майда буюмларни оёқ бармоқлари билан ушлаш ва кўтариш керак.

Яссиоёқликнинг дастлабки аломатлари топилган мактабгача тарбия ёшдаги болалар учун бир нечта бадан тарбия машқлари, бу гимнастик ўйинга ўхшаш бўлиб, болага анча-мунча завқ беради. Бу

машқларни ҳар куни 6-9 ой давомида, кунига 10 дақиқада қилиш тавсия этилади. Машқларни яхши гиламда, ялангоёқ бажариши керак.

1. Оёқ кафтлари билан коптокни қисиб турган ҳолда майда-майда қадам ташлаб, уни оёқдан чиқариб юбормасликка ҳаракат қилиб, хонада юрилади. 25-30 сония.

2. Ётган ҳолда қўллар билан орқадан полга тираниб, иложини борича узатилган оёқларга қисилган коптокни баланд кўтаришга ҳаракат қилинади. 8-10 марта.

3. Полга таёқ ёки дастаси узун чўтка қўйилади, қўлларни боши орқасига қўйиб, унинг устида оёқ учида юрилади. 6-8 марта.

4. Тўғри турилади, оёқлар жуфтланади, қўллар тана бўйлаб туширилади, гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ бармоқлари билан полда ётган рўмолни қисиб олишга ҳаракат қилинади. 5-6 марта.

5. Тик турилади, оёқлар жуфтланади, қўллар белда турсин, полда турган коптокни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқ билан айлантдирилади. 10 мартадан.

6. Полда ўтириб, иккала оёқ бармоқлари билан рўмолни тутиб олиб, оёқларни эгиб дарров ётилади, рўмолни чиқариб юбормасликка ҳаракат қилинади. 8-марта.

7. Битта оёқ учида сакраб, иккинчи оёқ бармоқлари учини билан рўмол қисиб олинади. 12-14 мартадан.

8. Аввал оёқ учида, кейин товонларда юрилади. 25-30 сония.

Бу машқлар жонга теккач, янги машқлардан бир нечасини қўшиб алмаштиринг. Масалан, полга каттакон рўмол қўйинг. Бола товони билан уни ерга босиб туради, шу оёқнинг бармоғини билан рўмолни тутишга ва тортишга ҳаракат қилади. Ё бўлмаса, студда ўтириб олиб, оёқнинг бармоқлари билан полга сочиб ташланган қаламларни кўтаради. Бола уйда албатта, ёзда эса кўчада иложини борича кўпроқ ялангоёқ юришга ҳаракат қилиш керак.

ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Васичкин В.И. Справочник по массажу, Медицина, 1990
2. Окилов А.Т. Саломатлик: оммабоп медицина энциклопедияси, Тошкент, 1985.
3. Красикова И.Н. Детский массаж, Москва, 2003.
4. Латипова Н.В. Уч ёшгача бўлган болалар учун гимнастика, массаж ва ўйинлар, Медицина, Тошкент, 1983.
5. Попова Н.М. Гимнастика и массаж ребенка первого года жизни. Ростов-на-Дону, Фенникс, 2006.
6. Ачилов А.М. Акрамов Ж.А. Болаларда коматнинг шаклланиши. Тошкент, 2006.
7. Салихўжаев С.С. Мактаб болаларни гигиенаси. Тошкент, 1989.
8. Латипова Н.В. Как растёт ваш малыш, Тошкент, 1989.
9. Ливицкий А.А, Панкратова С.В. Научно- методические предпосылки организации физического воспитания дошкольников, 1996.
10. Каримов М.К. Болалар боғчасида жисмоний тарбия, Тошкент, 2004.
11. Усмонходжаев Т.С. Миллий ўйинлар. Мактабгача ёшдаги болалар учун, Тошкент, 2002.
12. Махкамжонов К.М, Расулова М.М. Мактабгача ёшдаги болаларнинг умумий ва кенгайтирилган жисмоний тарбия вариант дастури, Тошкент, Илм Зиё, 2006.

Босишга рухсат этилди 13.05.10. Қоғоз бичими 60x84 1/16.
Ҳажми 4,0 физ.б.т. 42-09 рақамли шартнома. Адади 100 нусха.
314-сон буюртма.

ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент, Оққўрғон
кўчаси, 2.

ЎзДЖТИ босмахонаси, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2.

