

ERTLABKI BADANTARBIYANING BOLALAR TETIKLIGIDAGI RO‘LI

Muhiddinova Fotimaxon Ro‘zmatjon qizi

Qo‘qon Universitet Maktabgacha

Ta‘lim yo‘nalishi 3-24 guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20424904>

Annotatsiya: Ushbu ishda maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar hayotida ertalabki badantarbiyaning tutgan o‘rni hamda uning bolalar tetikligiga ta’siri yoritilgan. Jismoniy mashqlarning nafaqat tana a’zolarini mustahkamlashdagi, balki bolaning ruhiy holati, kayfiyati va kun davomidagi faolligini oshirishdagi ahamiyati atroflicha tahlil qilingan. Shuningdek, badantarbiyani to‘g‘ri tashkil etish usullari va uning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni sodda misollar bilan tushuntirilgan.

Kalit so‘zlar: Ertalabki badantarbiya, bolalar salomatligi, tetiklik, jismoniy faollik, chiniqish, kun tartibi, sog‘lom avlod, kayfiyat, harakatli o‘yinlar, pedagogik yondashuv.

Kirish: Sog‘lom tana va tetik ruh inson baxtining asosiy omillaridan biridir. Bolalik davri insonning jismoniy va ruhiy jihatdan shakllanishidagi eng muhim palla hisoblanadi. Aynan shu davrda poydevori qo‘yilgan sog‘lom turmush tarzi bolaning butun umri davomida sog‘lom va baquvvat bo‘lishini ta‘minlaydi. Bolalar hayotini jismoniy harakatlarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi. Ularning o‘ishi va rivojlanishi uchun muntazam harakat juda zarur. Ertalabki badantarbiya esa kunni boshlashning eng go‘zal va foydali usulidir. U bolani uyqudan keyin uyg‘otadi, uning a‘zolarini ishga tushiradi va kun davomida tetik bo‘lishiga yordam beradi. Hozirgi kunda texnologiyalar rivojlanib, bolalarning ko‘p vaqti harakatsiz holatda o‘tayotgan bir paytda, badantarbiyaning ahamiyati har qachongidan ham ortdi. Badantarbiya bolaning nafaqat tanasini, balki uning irodasini ham tarbiyalaydi. Ertalabdan bajarilgan bir necha daqiqalik mashqlar bolaning miyasini kislorod bilan to‘yintiradi, diqqatini jamlashga yordam beradi va o‘qish-o‘rganishga ishtiyoq uyg‘otadi. Ushbu ishda biz ertalabki badantarbiyaning bolalar hayotidagi o‘rni, uning tetiklikka ta’siri va uni tashkil etishning qiziqarli yo‘llari haqida kengroq to‘xtalamiz. Ertalab bola uyqudan turganda uning organizmi hali to‘liq uyg‘ongan bo‘lmaydi. Mushaklar bo‘shashgan, qon aylanishi biroz sekinlashgan bo‘ladi. Bir necha daqiqa davomida bajarilgan yengil mashqlar qon aylanishini tezlashtiradi, natijada barcha a‘zolar, ayniqsa miya kislorod va ozuqa moddalari bilan yaxshi ta‘minlanadi.

Bu esa bolaning uyqusirash holatidan tez chiqib, tetiklashishiga sabab bo‘ladi. Badantarbiya mashqlari bolaning nafas olish tizimini ham yaxshilaydi. Bola mashqlar davomida chuqur nafas oladi va chiqazadi, bu esa o‘pkaning kengayishiga va qonning tozalanishiga yordam beradi. Bundan tashqari, muntazam badantarbiya mashqlari bolaning qomatini to‘g‘ri shakllantiradi. Suyak va mushaklarning baquvvat bo‘lishini ta‘minlaydi. Tetiklik faqat jismoniy emas, balki ruhiy holat bilan ham bog‘liq. Badantarbiya davomida bolaning miyasida baxt gormonlari ishlab chiqariladi, bu esa uning kayfiyatini ko‘taradi va atrofga nisbatan ijobiy munosabat uyg‘otadi.

Tetik bola har qanday mashg‘ulotni zavq bilan bajaradi, o‘rganishdan charchamaydi va tengdoshlari bilan muloqotda quvnoq bo‘ladi. Ertalabki badantarbiya bolaning ruhiy dunyosiga ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Uxlashdan oldin yoki turgandan keyin bo‘ladigan lanjlik holatini aynan jismoniy harakatlari yengib beradi. Mashqlarni bajarish davomida bola o‘z tanasini boshqarishni o‘rganadi, bu esa unda o‘ziga bo‘lgan ishonchni orttiradi. Tetiklikning yana bir muhim tomoni shundaki, u diqqatni jamlashga bevosita yordam beradi. Mashqlardan keyin bolaning

miyasi faol ishlay boshlaydi, natijada u bog‘cha yoki maktabdagi darslarni yaxshi o‘zlashtiradi. Ruhiiy tetiklik bolaning stresslarga chidamliligini ham oshiradi.

Kunni xursandchilik va harakat bilan boshlagan bola kun davomida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan kichik muammolarga xotirjamroq yondashadi. Badantarbiya boladagi dangasalikni yo‘qotadi va uning o‘rniga intizom va faollikni joylaydi. Bu esa kelajakda bolaning mustaqil, ishbilarmon va hayotga qiziqishi baland inson bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi. Bolaning tarbiyasi eng avvalo oiladan boshlanadi. Ota-onaning o‘zi ertalab turib badantarbiya bilan shug‘ullansa, bola buni ko‘rib odat qiladi. Kattalarning shaxsiy namunasi eng kuchli tarbiya vositasidir. Oila davrasida bajarilgan mashqlar nafaqat foydali, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlovchi omil hamdir. Ota-onalar bolalarga mashqlarni majburlab emas, balki o‘yin shaklida o‘rgatishlari lozim. Masalan, qushchalar kabi uchish, quyonchalar kabi sakrash kabi harakatlar bolaga zavq bag‘ishlaydi. Oilada badantarbiya uchun maxsus vaqt va joy ajratish bolada mas‘uliyat tuyg‘usini shakllantiradi.

Toza havo badantarbiyaning eng yaqin do‘stidir. Derazalarni ochib yoki hovlida mashq qilish bolaning chiniqishiga yordam beradi. Badantarbiyadan keyin suv bilan yuz-qo‘lni yuvish, yengil dush qabul qilish tetiklikni yanada oshiradi. Ota-onalar bolani mashqlar davomida rag‘batlantirib turishlari, uning har bir harakatini maqtashlari juda muhim. Bu bolada jismoniy tarbiyaga nisbatan doimiy mehr uyg‘otadi. Ta‘lim maskanlarida ertalabki badantarbiyani tashkil etish pedagoglarning asosiy vazifalaridan biridir. Jamoa bo‘lib bajarilgan mashqlar bolalarni jipslashtiradi va ularda jamoaviy ruhni uyg‘otadi. Tarbiyachi yoki o‘qituvchi mashqlarni quvnoq musiqa sadolari ostida o‘tkazishi lozim. Musiqa mashqlarning ritmini belgilaydi va bolalarning kayfiyatini ko‘taradi. Badantarbiya mashqlari bolaning yoshiga mos, sodda va tushunarli bo‘lishi shart. Mashg‘ulotlar davomida turli anjomlardan, masalan, to‘p, tayoqchalar yoki tasmalaridan foydalanish jarayonni yanada qiziqarli qiladi.

Pedagog mashqlarni bajarishda bolalarning charchab qolmasligiga, balki ularda tetiklik uyg‘onishiga e‘tibor berishi kerak. Mashqlar ketma-ketligi ham muhim: avval yengil isinish harakatlari, keyin esa barcha mushak guruhlari uchun mashqlar bajariladi. Oxirida esa nafasni rostlovchi va tinchlantiruvchi harakatlar bilan yakunlanadi. Bunday tizimli yondashuv bolaning kun bo‘yi faol bo‘lishini ta‘minlaydi. Bolalar zerikarli va bir xil harakatlardan tez charchaydilar. Shuning uchun badantarbiyaga ijodiy yondashish kerak. Mashqlarni ertak qahramonlarining harakatlariga o‘xshatib bajarish bolalarga juda yoqadi. Masalan, ayiq polvon kabi yurish, baliqchalar kabi suzish yoki koptok kabi sakrash kabi vazifalar bolaning tasavvurini boyitadi. Harakatli o‘yinlar elementlarini qo‘shish esa mashg‘ulotning samaradorligini oshiradi. Shuningdek, badantarbiya davomida kichik she‘rlar va qo‘shiqlardan foydalanish mumkin. Bola she‘rni aytib, unga mos harakatlarni bajarishi uning nutqini ham, harakat koordinatsiyasini ham rivojlantiradi. Har kuni yangi mashqlar qo‘shib borish bolaning qiziqishini doimo ushlab turadi. Eng asosiysi, badantarbiya bolalar uchun majburiyat emas, balki xursandchilik manbai bo‘lishi kerak. Shundagina u kutilgan natijani beradi va bolani tetiklashtiradi. Ertalabki badantarbiya sog‘lom turmush tarzining poydevoridir. U bolaga yoshligidan o‘z sog‘lig‘iga e‘tiborli bo‘lishni, harakatning qadriga yetishni o‘rgatadi. Muntazam shug‘ullanadigan bolalarning immuniteti kuchli bo‘ladi, ular kamroq kasal bo‘ladilar. Kasal bo‘lganda ham ularning organizmi tezroq tiklanadi. Badantarbiya bolani to‘g‘ri ovqatlanishga va uyqu tartibiga rioya qilishga ham o‘rgatadi. Tetik va sog‘lom bola jamiyatning eng katta boyligidir. Badantarbiya orqali shakllangan intizom bolaning kelajakdagi ish faoliyatida ham asqotadi. U o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlashni, maqsad sari intilishni va jismoniy qiyinchiliklarni yengishni o‘rganadi. Shuning uchun ham badantarbiyani bolalar

hayotining ajralmas qismiga aylantirish har bir ota-ona va pedagogning muqaddas burchidir. Sogʻlom avlodni tarbiyalash bu kelajagi buyuk davlatni barpo etish demakdir.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, ertalabki badantarbiya bolalar tetikligi va salomatligini taʼminlashda beqiyos ahamiyatga ega. U bolani yangi kunga tayyorlaydi, uning tanasini chiniqtiradi va ruhini koʻtaradi. Badantarbiya orqali bola nafaqat jismoniy kuch oladi, balki ijobiy fazilatlarni ham oʻzlashtiradi. Oila va taʼlim maskanlarida badantarbiyani qiziqarli, qiziqarli va muntazam tashkil etish bolalarning baxtli va sogʻlom ulgʻayishlariga xizmat qiladi. Biz kattalar bolalarimizga faqatgina bilim emas, balki sogʻlom hayot kechirish koʻnikmalarini ham berishimiz kerak. Ertalabki bir necha daqiqalik mashqlar bolaning butun hayoti davomida oʻz mevasini beradi. Tetiklik, faollik va quvnoqlik har bir bolaning hayot yoʻldoshiga aylanishi lozim. Zero, sogʻlom bola el-yurtning koʻrki va faxridir. Badantarbiya bu sogʻliq, goʻzallik va muvaffaqiyat sari qoʻyilgan ilk va eng muhim qadamdir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Mirziyoyev Shavkat Miromonovich. Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida. 2020.
2. Mavlonova Raxima Abdullayevna. Maktabgacha taʼlim pedagogikasi va jismoniy tarbiya asoslari. 2018.
3. Yusupova Panzat. Bolalarni jismoniy rivojlantirish metodikasi. 2017.
4. Xodjamova Dilfuza. Maktabgacha taʼlimda sogʻlomlashtirish ishlari. 2021.
5. Shukurova Adiba. Bolalikdan sogʻlom turmush tarzi. 2023