

BOLALARNI CHINIQTIRISH VA ULARNING JISMONIY TARBIYASI

Marasulova Muharramxon*Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi**Jamoat salomatligi texnikumi**Pediatrica kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarni chiniqtirish va ularning jismoniy tarbiyasi haqida aytib o'tilgan va muallif tomonidan tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: gidroterapiya, gelioterapiya, aeroterapiya, chiniqtirish, atmosfera, past harorat, quyosh vannalari.

Teaching children and their physical education.

Annotation: This article mentions about the hardening and physical education of children and makes recommendations by the author.

Keywords: hydrotherapy, heliotherapy, aerotherapy, hardening, atmosphere, low temperature, sun baths.

Organizmni chiniqtirish – uning noqulay tashqi iqlim sharoitlari ta'siriga chidamliligini oshirishga qaratilgan tadbirlar majmuasini o'z ichiga oladi. Bola organizmini chiniqtirishni murg'aklikdan boshlash, sekinlik bilan murakkablashtirib borish va muntazamlikka o'tkazishdir. Chiniqtirishni yilning istalgan faslida, yaxshisi sovuq bo'lmagan davrda boshlagan ma'qul. Chiniqtirishni boshlash uchun bola sog'lom bo'lishi shart. Chiniqtirish tadbirlari suv, havo, quyosh kabi tabiiy manbaalar va silash, uqalash orqali amalga oshiriladi.

Organizmni chiniqtirishni bolalikdan boshlash muhim. Odam organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoitlariga muvofiqlashgan holda chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, issiq va boshqalar)ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular dozasini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi effektga erishiladi, chunki shunday sharoitlardagina organizmda moslashadigan o'zgarishlar rivojlanadi: neyrogumoral va moddalar almashinuvi jarayoni takomillashadi, atrof muhitdagi no-xush omillar ta'siriga organizmning umumiy qarshiligi oshadi. Organizmni chiniqtirishga organizmning muayyan fizik omillar ta'siriga sezuvchanligini astasekin pasaytirish orqali erishiladi. Ma'lum darajadagi sovuq bilan muntazam ta'sir ko'rsatish, asosan, past harorat ta'siriga, issiq bilan ta'sir ko'rsatish esa yuqori harorat ta'siriga chidamlilikni oshiradi. Organizmning sovuqqa chidami oshirilgan bo'lsada, issiqqa yoki past atmosfera bosimi va boshqalarga chidash bera olmaydi. Chiniqtiruvchi muolajalar to'xtatilgandan so'ng chiniqish kuchi pasayadi va, odatda, 1-1,5 oydan keyin biror xil fizik omilga chidamlilik yo'qoladi.

Organizmning hayot faoliyati atrofda havo, uning ximiyaviy tarkibi va fizikaviy

xususiyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Havo vannasi go'dak bolalarda 2-3 haftalik davrdan boshlab, havo harorati 22° C bo'lgan xonada 2-3 daqiqa o'tkaziladi.



Havo harorati – 5°C dan past bo'lmasa, bolani tug'ruqxonadan uyga olib kelgach, bir necha kundan keyin sof, ochiq havoga olib chiqish kerak (10-15 daqiqadan boshlab, 1-2 soatgacha, kuniga kamida 2 marta).

Suv bilan chiniqtirish – havodan ko'ra kuchliroq ta'sir ko'rsatadi. Suv bilan chiniqtirish bola tug'ilgandan boshlab to 6 oylikkacha har kuni cho'miltiriladi. 6 oylikdan boshlab esa kunoaro cho'miltiriladi. Bola 3-4 oylik bo'lganda, nam artinishlar boshlanadi. Ustidan suv qo'yishga 1,5-2 yoshdan boshlab utiladi. Suvning harorati dastlabki paytlarda 37-37,5°C bo'lmog'i, keyin esa har 5-7 kunda suvning haroratini 1°C ga pasaytirib borib, 22-25°C gacha tushiriladi.





Bolalarni 3 yoshdan boshlab, daryo, dengizlarda cho‘miltira boshlash mumkin. Bunda bolalarni uzoq cho‘miltirish mumkin emas (2-3 minutdan 10 minutgacha mumkin).

Quyosh nuri bilan chiniqtirishni juda ehtiyotkorlik bilan olib borish kerak. Bola 1-1,5 yoshgacha bevosita ta’sir etadigan quyosh nurida turmasligi lozim. Ko‘krak yoshidagi bolalar uchun, daraxtlar soyasida, singan quyosh nurida toblanish yetarli. Yoshidan oshgan bolalarni yoz oylarida faqat ertalab soat 800 dan 1000gacha vaqt oraligida chiniqtirish mumkin. Quyosh vannasini dastlab 10 minutgacha olinadi. Sog‘lom bolalarda ular tug‘ilganidayoq uqalash (massaj) va 1 oyligidan boshlab gimnastika mashqlarini o‘tkazish foydalidir. Bunda bolaning qon aylanishi yaxshilanib, uning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pediatriyada hamshiralik ishi . Qodir Inomov, Manzura G’aniyeva
2. Bolalar kasalliklari DAMINOV T.A., XALMATOVA B.T.
BOBOYEVA U.R.
3. Internet saydlari:
<https://uz.wikipedia.org/wiki/>
<https://fayllar.org/>