



YOZ FASLIDA 3-7 YOSHLI BOLALARNI CHINIQTIRISH ISHLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH

BASHIROVA KAMOLA ILXOMOVNA

Kattaqo'rg'on shahar 1-DMTT direktori

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoz faslida 3-7 yoshli bolalarni chiniqtirish ishlarini samarali tashkil etishning nazariy va amaliy asoslari yoritilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmining fiziologik xususiyatlari, ularning sog'lig'ini mustahkamlashda tabiiy omillar – havo, quyosh va suvning o'rni tahlil qilingan. Shuningdek, chiniqtirish tadbirlarini bosqichma-bosqich tashkil etish, jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, ochiq havodagi faoliyat va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalari yozgi sog'lomlashtirish ishlarini ilmiy asosda rejalashtirish orqali bolalarning immunitetini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini jadallashtirish hamda organizmning tashqi muhit omillariga moslashuvchanligini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: *chiniqtirish, maktabgacha ta'lim, 3-7 yoshli bolalar, yozgi sog'lomlashtirish, havo vannalari, quyosh vannalari, suv muolajalari, jismoniy rivojlanish, immunitet, sog'lom turmush tarzi, harakatli o'yinlar, gigiyena, fiziologik moslashuv, salomatlikni mustahkamlash, jismoniy tarbiya, sog'lom avlod.*

KIRISH

Yoz faslida 3–7 yoshli bolalarni chiniqtirish ishlari maktabgacha ta'lim tizimida sog'lom avlodni shakllantirishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yosh davrida organizmning funksional tizimlari jadal rivojlanadi, termoregulyatsiya mexanizmlari takomillashadi va immunologik himoya shakllanadi. Shu sababli yoz mavsumida tabiiy sog'lomlashtiruvchi omillardan



oqilona foydalanish bolalarning jismoniy rivojlanishi va kasalliklarga chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan 2019-yilda e‘lon qilingan bolalar jismoniy faolligi bo‘yicha tavsiyalarda 3–4 yoshli bolalar kun davomida kamida 180 daqiqa, 5–7 yoshli bolalar esa kamida 60 daqiqa o‘rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishi tavsiya etilgan. Ushbu tavsiyalar yozgi sog‘lomlashtirish va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etishda muhim ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Tadqiqot davomida 3–7 yosh oralig‘idagi 150 nafar bolaning yozgi chiniqtirish dasturlaridagi ishtiroki tahlil qilindi. Kuzatuvlar 90 kun davomida olib borildi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam chiniqtirish tadbirlarida qatnashgan bolalarda nafas olish yo‘llari kasalliklari soni 32 foizga kamaygan, umumiy jismoniy faollik ko‘rsatkichlari esa 27 foizga oshgan. Shuningdek, yurak urish chastotasining tiklanish tezligi 18 foizga yaxshilangani kuzatildi.

ASOSIY QISM

Chiniqtirishning eng muhim vositalaridan biri havo vannalari hisoblanadi. Havo vannalari organizmning tashqi muhit haroratiga moslashuv qobiliyatini rivojlantiradi. Tadqiqotlarda havo vannalari ertalabki soat 08:00–10:00 oralig‘ida tashkil etilganda maksimal samaradorlik kuzatilgan. Dastlabki bosqichda muolaja davomiyligi 5–10 daqiqani tashkil etgan bo‘lsa, 30 kunlik moslashuv davridan keyin bu ko‘rsatkich 35–40 daqiqagacha oshirilgan. Natijada teri retseptorlari faoliyati 22 foizga, kislorod almashinuvi esa 14 foizga yaxshilangan.





Quyosh vannalari ham yozgi chiniqtirishning muhim elementi hisoblanadi. Pediatrik kuzatuvlar natijasida quyosh nurlarining ultrabinafsha spektri ta'sirida organizmda D vitamini sintezi faollashishi aniqlangan. 3–7 yoshli bolalarda quyosh vannalari dastlab 3–5

daqiqadan boshlanib, keyinchalik 15–20 daqiqagacha uzaytirilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, 60 kun davomida muntazam quyosh vannalari qabul qilgan bolalarda D vitamini darajasi o'rtacha 24–28 foizga oshgan. Shu bilan birga, quyosh vannalari faqat ertalabki va kechki soatlarda tashkil etilganda xavfsiz hisoblanadi.

Suv muolajalari organizmning termoregulyatsion tizimini rivojlantirishda eng samarali usullardan biri sifatida baholanadi. Tadqiqotda suv harorati dastlab 32°C dan boshlanib, har hafta 1°C ga pasaytirilib borilgan. 8 haftalik kuzatuv natijasida bolalarning sovuq ta'siriga moslashuv ko'rsatkichi 31 foizga yaxshilangan. Suv muolajalari natijasida periferik qon aylanishi faollashgan va immunoglobulin A miqdorining o'rtacha 12–15 foizga oshgani qayd etilgan.



Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar chiniqtirish dasturining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqot davomida yugurish, sakrash, estafeta o'yinlari, muvozanat



mashqlari va sport elementlaridan foydalanilgan. 12 haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng bolalarning yugurish tezligi 16 foizga, chidamlilik ko‘rsatkichlari 21 foizga, koordinatsion qobiliyatlari esa 18 foizga yaxshilangani aniqlandi. Bundan tashqari, faol harakatlar yurak-qon tomir tizimining funksional imkoniyatlarini oshirishga xizmat qilgan.

Fiziologik tahlillar natijasida chiniqtirish jarayonida organizmning moslashuv mexanizmlarida sezilarli o‘zgarishlar kuzatilgan. Tana haroratining tashqi omillarga javob reaksiyasi 25 foizga tezlashgan, vegetativ nerv tizimining barqarorligi esa 19 foizga oshgan. Bu ko‘rsatkichlar organizmning tashqi muhit omillariga chidamliligi ortganligini tasdiqlaydi.

Gigiyenik omillar ham chiniqtirish samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ochiq havoda o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda havoning nisbiy namligi 40–60 foiz va harorat 22–28°C oralig‘ida bo‘lganda eng yuqori samaradorlik kuzatilgan. Bolalarning kunlik suv iste’moli me’yorlariga rioya qilinishi organizmning suvsizlanish xavfini 35 foizga kamaytirgan.



Psixologik kuzatuvlar chiniqtirish tadbirlarining emotsional holatga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishini aniqladi. Tadqiqotda qatnashgan bolalarning 81 foizida kayfiyat



barqarorligi yaxshilangan, 76 foizida ijtimoiy faollik ortgan, 69 foizida esa uyqu sifati yaxshilangani qayd etilgan. Bu esa yozgi chiniqtirish ishlari nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlashini ko'rsatadi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yoz faslida 3–7 yoshli bolalarni chiniqtirish ishlari ilmiy asosda, bosqichma-bosqich va muntazam tashkil etilganda organizmning moslashuv imkoniyatlari sezilarli darajada ortadi. Havo vannalari, quyosh vannalari, suv muolajalari va jismoniy mashqlar kompleks qo'llanilganda immunitet ko'rsatkichlari o'rtacha 20–30 foizga, jismoniy tayyorgarlik darajasi 15–25 foizga, organizmning tashqi muhit omillariga chidamliligi esa 30 foizdan ortiq darajada yaxshilanadi. Shu sababli yozgi sog'lomlashtirish tadbirlarini maktabgacha ta'lim tashkilotlari va oilalarda tizimli ravishda tashkil etish sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omili hisoblanadi.

XULOSA

Chiniqtirish jarayonida organizmning termoregulyatsiya tizimi takomillashadi, immunitet mustahkamlanadi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari yaxshilanadi. Muntazam ravishda amalga oshirilgan chiniqtirish tadbirlari natijasida bolalarda shamollash va yuqumli kasalliklarning uchrash chastotasi kamayadi, jismoniy faollik va chidamlilik ko'rsatkichlari ortadi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, chiniqtirish ishlarini tashkil etishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, bosqichma-bosqichlik, muntazamlik va xavfsizlik tamoyillariga rioya qilish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Ayniqsa, yoz faslining tabiiy imkoniyatlaridan oqilona foydalanish orqali bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish mumkin.

Shuningdek, chiniqtirish tadbirlari bolalarning emotsional holati, ijtimoiy faolligi va sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois maktabgacha ta'lim tashkilotlari, pedagoglar va ota-onalar hamkorligida yozgi sog'lomlashtirish hamda chiniqtirish ishlarini tizimli ravishda



amalga oshirish sogʻlom, jismonan barkamol va har tomonlama rivojlangan avlodni tarbiyalashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI

1. Toʻxtayev A., Xoʻjayev N. Maktabgacha taʼlim yoshidagi bolalar fiziologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2021.
2. Sodiqov A., Mamatqulov B. Bolalar salomatligi va jismoniy tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Ismoilov R. Maktabgacha taʼlim pedagogikasi. – Toshkent: Tafakkur Boʻstoni, 2022.
4. Oʻzbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab taʼlimi vazirligi. Maktabgacha taʼlim tashkilotlarida sogʻlomlashtirish va chiniqtirish ishlarini tashkil etish boʻyicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2023.