

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR YASSIOYOQLIKNI GIMNASTIKA VOSITALARI ORQALI OLDINI OLIISH SAMARADORLIGI

Kerimov Fikrat Azizovich

Ilmiy raxbar: p.f.dok., professor

O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va Sport Universiteti

Botirova Sayyora Nurullayevna

Adaptiv sog'lomlashtirish, jismoniy - tarbiya va sport yo'nalishi

2-bosqich magistranti botirovasayyora4@gmail.com

Annotatsiya: *Maqolada bugungi kunda eng dolzarb muammolardan biri – maktabgacha yoshdagi bolalarda yassioyoqlikni oldini olishning turli yo'nalishlari ko'rib chiqilgan. Yassi oyoqlikning kelib chiqish sabablari, uning xavflilik darajasi xamda bugungi zamonaviy sharoitda uni oldini olish choralari haqida so'zlab o'tilgan. Magtabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish masalasi ko'tarilgan.*

Kalit so'zi: *Maktabgacha ta'lim, yassioyoqlik, inklyuziv ta'lim, jismoniy tarbiya, oyoq skileti, gigiyena, xarakatli o'yinlar.*

Аннотация: *В статье рассмотрена одна из самых актуальных на сегодняшний день проблем – различные направления профилактики плоскостопия у дошкольников. Были упомянуты причины возникновения плоскостопия, степень его опасности и меры по его предотвращению в современных условиях. Встал вопрос об эффективной организации занятий физкультурой в дошкольных образовательных организациях.*

Ключевое слово: *дошкольное образование, плоскостопие, инклюзивное образование, физкультура, скелет ног, гигиена, подвижные игры.*

Abstract: *The article considers one of the most urgent problems today – various directions of prevention of flat feet in preschoolers. The causes of flat feet, the degree of its danger and measures to prevent it in modern conditions were mentioned. The question arose about the effective organization of physical education classes in preschool educational organizations.*

Keywords: *preschool education, flat feet, inclusive education, physical education, leg skeleton, hygiene, outdoor games.*

KIRISH

Bugungi global muammolardan biri maktabgacha yoshdagi bolalarda yassioyoqliklar tobora ko'payib bormoqda va ota-onalar ko'pincha ushbu muammoga nisbatan beparvo munosabatda bo'lishadi. Biroq, "zararsiz" ko'rinsada, yassioyoqlik bolaning umumiy holatiga salbiy ta'sir qiladi va turli xil jiddiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Oyoq shaklining o'zgarishi yurish paytida charchoq va og'riqning kuchayishiga olib keladi, pastki orqa miya suyaklarining "silkinishini" keltirib

chiqaradi, natijada organizmda tayanch xarakat apparatining buzilishiga olib keladi. Yassi oyoqlar oyoqning amortizatsiyasini butunlay buzishi mumkin, natijada yurish paytida barcha yuk pastki oyoq va son bo'g'imiga tushadi, bu keyinchalik artrozning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Bolaning mushak - skelet tizimining faol shakllanishi 6 yoshgacha sodir bo'ladi. Bu yosh davrida rivojlangan yassioyoqlarni davolash ancha qiyin kechadi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalarda yassioyoqlarning oldini olish juda muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi: O'zbekiston sharoitida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va bolalarda ko'p uchrayotgan yassioyoqlikni oldini olish oliy maqsad qilib olindi. Tadqiqot olib borilayotgan maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalarda yassioyoqlikni oldini olish maqsadida ota-onalar va tarbiyachilarni yassioyoqlarning oldini olish usullari bilan tanishtirildi. Mazkur tashkilotda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sog'lomlashtirish ishlari rejasiga yassioyoqlarning oldini olish uchun o'yinlar va gimnastik mashqlar kiritildi.

Yassi oyoqlarning oldini olish vazifalari.

1. Pastki oyoq va oyoqning mushak-ligament apparatini rivojlantirish.
2. To'g'ri yurish va turish qobiliyatini shakllantirish.
3. Ota-onalar va tarbiyachilarni yassioyoqlikni oldini olish uchun mashqlar, o'yinlar va qoidalar bilan tanishtirish.
4. Bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash.
5. Tarbiyachilar, ota-onalar va bolalarning birgalikdagi motor tajribasini kengaytirish.

Yassioyoqlarning oldini olishda amalga oshiriladigan tadbirlar rejasini:

1. Ertalabki gigiena gimnastikasi.
2. Birgalikdagi faoliyat (tarbiyachi va bolalar, ota-onalar va bolalar).
3. Erkin motor faoliyati.
4. Jismoniy tarbiya tadbirlari.
5. Tetiklantiruvchi gimnastika.

To'g'ri tashkil etilgan vosita faoliyati tanaga kasalliklarni yengishga va takroriy mashqlar tufayli to'g'ri harakat ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Bolani har qanday, hatto eng foydali mashqlarni ham maqsadli bajarishga majburlash deyarli mumkin emas; buni qilish "kerak" va "foydali" bo'lgani uchun emas, balki uni yoqtirgani uchun qiziqarli bo'lishi kerak. Shuning uchun yassioyoqlarning oldini olishda odatdagi mashqlar bilan bir qatorda A. S. Galanovning "davolaydigan o'yinlar"i kiritildi. Bu nafaqat to'g'ri bajarilgan harakatlardan qoniqish, balki o'sayotgan organizmning harakat ehtiyojlariga mos keladigan quvonch va hissiy ko'tarilishdir.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari: A.S.Galanovning "davolaydigan o'yinlar" va tananing charchoq mezonlari uchun quyidagi mashqlaridan foydalanildi.

* katta psixofiziologik yukni keltirib chiqarmaydigan o'yinlar;

* o'yin davomiyligi 10-15 daqiqagacha, dam olish tanaffuslari, musiqa ekranlari va qo'shiqlar bilan bir o'yindan ikkinchisiga o'tish sharti bilan;

* o'yinlarni kuniga bir necha marta o'tkazish tavsiya etildi (3-4 marta);

* o'yin materiallari yorqin bo'lib, tadqiqotchining ovozi qiziqarli bo'ldi. Voyaga yetgan kishining o'zi o'yinga "qo'shilishi" kerak;

* shuni ta'kidlash kerakki, bolalar ko'pincha qoidalarni unutishlari va chalkashtirib yuborishlari mumkin;

* o'ynashdan oldin xonani ventilyatsiya qilish, burun nafasini to'g'ri bajarish uchun burunni shilimshiqdan tozalash kerak;

* yassi oyoqlarning oldini olish uchun o'yinlar poyabzalsiz yalangoyoq o'tkazilishi kerak.

Yassi oyoqlar ko'pincha zaif, jismonan yomon rivojlangan bolalarda uchraydi. Ko'pincha bunday bolalarning oyoq kamarlariga yuk bosimi haddan tashqari ko'p bo'ladi. Oyoqning ligamentlari va mushaklari haddan tashqari cho'zilib, elastik xususiyatlarini yo'qotadi.

Shuning uchun o'yinlar shunday tanlanganki, mashqlar pastki oyoq va oyoqning ligamentli-mushak apparatini mustahkamlaydi, tananing umumiy tiklanishiga va to'g'ri yurish qobiliyatini (paypoqni yoymasdan) tarbiyalashga yordam beradi. Quyidagi o'yinlardan tashqari, siz oyoqlarning tashqi qirralarida, oyoq barmoqlarida, oyoq barmoqlarini bukish, oyoq barmoqlarini turli xil narsalarni ushlab, oyoq barmoqlari bilan ichkariga o'tirish (poshnalar bir-biridan ajratilgan) bilan o'yinlarni o'zingiz o'ylab topishingiz mumkin.

Biz ushbu o'yinlardan barcha yosh guruhlarida foydalanamiz.

Bolada yassioyoqlarning oldini olish qoidalari:

1. Yurishni o'rganayotganda maxsus poyabzaldan foydalanish (baland poshnali, oyoq Bilagi zo'r qisqich, supinatorning mavjudligi, egiluvchan taglik).

2. Yassi yuzalarda poyabzalsiz yurishni taqiqlash: gilam, Pol, plitkalar va boshqalar.

3. 20 sm dan ortiq balandlikdan sakrashni taqiqlash.

4. Oyoq ustida ishlayotganda oyoq barmoqlariga yumshoq sakrashni o'rgatish.

5. Maxsus o'yinlar va o'yin mashqlari yordamida pastki oyoq va oyoqning mushak-ligament apparatini muntazam ravishda mustahkamlash.

3 yoshli bolalar

Yosh alpinist

Maqsad: qiya tekislikda yurish qobiliyatini shakllantirish, muvozanatni saqlash qobiliyati, harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantirish.

Uskunalar: qiya taxta, o'yinchoq ayiq.

O'yinning borishi: Taqdimotchi dazmol taxtasini qo'yadi, uning bir uchi 20-25 sm ga ko'tariladi, tadqiqotning tepasida Taqdimotchi ayiqni qo'yadi va baland tog'larda Himoloy ayiqlari yashayotganini aytadi, ammo ayiqning ota-onasi ketishdi, u yolg'iz

qoldi. Tog'lar baland va u erda alpinistlar va burgutlardan boshqa hech kim yo'q. Burgutlar uchib ketishdi, lekin bola, alpinist singari, ayiqni ziyorat qilish va u bilan o'ynash uchun borishi mumkin, aks holda ayiq butunlay zerikib ketdi. Shundan so'ng, bola Slayd bo'ylab yuradi va Taqdimotchi uni qo'ldan ushlab turadi. Bola egilib, o'yinchoqni olib, Taqdimotchi yordamida slayddan tushadi va keyin o'yinchoqni o'zi slaydga qaytaradi; agar u harakatlarni o'zlashtirgan bo'lsa. Taqdimotchi yiqilmasligi uchun bolaning harakatlarini kuzatishi kerak.

Muvozanat

Maqsad: oyoq kamarini, magistral mushaklarini kuchaytirish, muvozanatni rivojlantirish.

O'yin jarayoni: ikkita Taqdimotchi cho'kka lab, qo'llarini bir — biriga bog'lab qo'yishadi-birining chap qo'li ikkinchisining o'ng qo'li bilan, ularni tanasiga bosib. Boshqa qo'llar bolaning yelkasidan olinadi, u etakchilarning qo'llariga oyoq bo'lib, qo'llarini qo'llari bilan oladi. Keyin taqdimotchilar asta-sekin o'rnidan turib, bolani tik turgan holatda bel darajasiga ko'taradilar (bola orqa tomonini to'g'rilaydi). Shundan so'ng, taqdimotchilar asta-sekin yurishni boshlaydilar, bola muvozanatni saqlashi kerak. Asta-sekin qadam tezlashadi. 2-3 daqiqadan so'ng bola erga qo'yiladi.

5-7 yoshli bolalar

Uxlab yotgan mushuk

Maqsad: yurish, epchillik, e'tibor ko'nikmalarini rivojlantirish.

Uskunalar: stullar.

O'yin jarayoni: bitta o'yinchi uxlab yotgan mushukni tasvirlab, sayt (xona) o'rtasida turgan skameykada (stullarda) yotadi (o'tiradi). Qolgan bolalar-sichqonlar-paypoqlarida jimgina uni har tomondan chetlab o'tishadi. Uy egasining signalida mushuk "uyg'onadi" va tarqalib ketgan sichqonlarni ushlaydi. O'z navbatida ushlangan mushukka aylanadi.

To'pni tashlang, yo'qotmang

Maqsad: turli mashqlarni muvofiqlashtirilgan tarzda bajarish qobiliyati; to'g'ri holatni shakllantirish; magistral va oyoq-qo'llarning mushaklarini kuchaytirish.

O'yin jarayoni: bolalarga o'rta va kichik to'plar beriladi. Uy egasi: "siz xohlaganicha to'p bilan o'ynashingiz mumkin!" Bolalar turli yo'nalishlarda tarqalib, to'plar bilan erkin o'ynashadi: ular dumalab, uloqtirishadi, ushlaydi. So'zlarga: "to'pni yo'qotmang, yuqoriga ko'taring!" hamma to'xtaydi va to'plarini ko'rsatadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi. Shundan so'ng, Taqdimotchi bolalarni qo'llarida to'p bilan aylana bo'ylab yurishga taklif qiladi.

Bolalarni aylana shaklida joylashtirgandan so'ng, Taqdimotchi ularga to'plar bilan bir nechta mashqlarni bajarishni taklif qiladi, masalan: 1) to'pni yuqoriga ko'taring, unga qarang va tushiring; 2) qo'llarni yon tomonlarga yoyib, keyin ularni oldingizga bog'lab, to'pni bir qo'ldan ikkinchisiga o'tkazing va qo'llaringizni pastga tushiring; 3) egilib, to'pni qo'ying erga, to'psiz tekislang, yana egilib, to'pni ko'taring; 4) o'tiring, to'pni o'ng qo'ldan chapga (va aksincha) erga aylantiring, so'ng to'pni ko'tarib turing;

5) to'pni yuqoriga ko'taring va orqada turgan o'yinchiga bering. Jismoniy mashqlar paytida lablarning tinch ochilishi nazorat qilinadi.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yassioyoqlikni oldini olish samarali xisoblanadi. Bunda esa albatta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari eng samarali yo'nalishi xisoblanadi. Yassioyoqlikni albatta tarbiyachilar ota-onalar bilan bilan xamkorlikda ish olib borishlari zarur.

Yuqorida keltirilgan mashqlarni bolalarda birdaniga qo'llash ularning ruhiyatiga xamda jismoniy xolatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli bolaning o'ziga qulayidan boshlab asta-sekin ko'paytirib borish maqsadga muvofiqdir. Mashqlarning umumiy vaqti 15-20 daqiqani tashkil etib, hamma mashqlarni birdan bajarganda 3-4 daqiqadan so'ng bola bir oz daqiqaa dam olishi kerak. Kuniga ikki-uch marotaba mashqlarni bajarish istalgan natijani beradi. Bir – bir yarim oylardan so'ng bolakay o'zini yaxshi his eta boshlaydi. Bolada rivojlanayotgan yassioyoqlikni oddiy gimnastika vositalari bilan yuqori darajada samaradorlikka erishish mumkin. Faqat buning uchun muntazam ravishda tartibli jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOT:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida qarori PQ-4312 08.05.2019

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining alohida ta'lim olish ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim- tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora – tadbirlari to'g'risidagi qarori -4860 13.10.2020

3. Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова, Г.В. Юсупова и др. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие . – Казань, 2013

4. Буторина, О. Г. Об опыте воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья / О. Г. Буторина // Воспитание школьников, 2010

5. Инклюзивная практика в дошкольном образовании. Современный образовательный стандарт / Т. В. Волосовец, А. М. Казьмин, В. Н. Ярыгин. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 144 с.

6. D.S.Qaxarova " Inklyuziv ta'lim texnologiyasi" o'quv va metodik qo'llanma 2014-yil

7. Sh.Shodmonov`a Maktabgacha ta'lim pedagogikasi – Toshkent, 2008

8. Anisimova T. G., Ulyanova S. A."maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri holatni shakllantirish va tekis oyoqlarni tuzatish" -Volograd:2009 yil.

9. Galanov A. S. " davolaydigan o'yinlar (5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun)", M.: Rossiya Pedagogika jamiyati, 2005

10. Galanov A. S. " davolaydigan o'yinlar (1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun)", M.: "Tc sfera", 2006.