



## МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA PSIXOFIZIOLOGIK O'ZGARISHLARNING XUSUSIYATLARI

*Kadirova D.N.*

*Qo'qon davlat pedagogika instituti*

**Tayanch so'zlar:** tarbiya, psixologik ogish, ijtimoiy ogish, gigiena qoidalari, tibbiy nazorat.

**Ключевые слова:** воспитание, психологическая девиация, социальная девиация, правила гигиены, врачебный контроль.

**Key words:** education, psychological deviation, social deviation, hygiene rules, medical control.

Kirish. Tarbiyalanuvchilarning fiziologik jihatdan to'g'ri rivojlanishlari maktabgacha ta'lim muassasasida faoliyat yurituvchi tibbiyot xodimi bilan hududda joylashgan poliklinika jamoasi o'rtasida mustahkam aloqa o'rnatish asosida doimiy nazorat qilib boriladi. Tibbiy nazoratni olib borishda tarbiyalanuvchilarning fiziologik rivojlanish darajasi, ularda ma'lum kasallik belgilarining kuzatilishi, umumiy holati inobatga olinadi. Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarining fiziologik jihatdan to'g'ri rivojlanishlarini ta'minlashda bir qator shartlarga amal qilish talab etiladi.

“Bola turadigan xona yorug‘, shinam bo‘lishi, doimo shamollatib turilishi (qishda sutkada 3-4 marta, yozda esa havo yaxshi bo‘lganida deraza yoki deraza tirqishlari doim ochiq turishi) lozim, xona harorati 18-20 bo‘lishi kerak...

Bolaning qaddini qanday tutishiga, stol atrofida qanday o'tirishiga doimo qarab turish kerak. Rasm chizganda, kitob o'qiganda ko'z bilan stol o'rtasidagi oraliq 30-35 sm bo'lishi lozim. Bola xonasidagi mebel imkoni boricha yoshiga to'g'ri kelishi zarur. Agar mebel bola yoshiga mos bo'lmasa, uni iloji boricha moslashtirish va bir qadar qulay qilib berish kerak. Bu yoshda yassi oyoqlikning oldini olish uchun bolani poshnasi normal poyafzal qiyishga o'rgatib borish zarur.

Muhokama va natija. Maktabgacha ta'lim yoshi bolalarini gigiena qoidalariga o'rgatish, ularni tozalikka va osoyishtalikka odatlantirish katta e'tibor qaratish lozim. Bolani qo'l yuvishga, tishini tozalashga va hokazolarga o'rgatish kerak. Sovun, sochiq, tish cho'tkasi, tish poroshogi yoki pastasi kabi narsalarni bolaning



qo‘li etadigan qilib qo‘yish lozim. 3-4 yashar bolalarni haftada kamida 2 marta, 4-5 yoshdagilarni esa kamida 1 marta cho‘mltirish zarur. 6 yoshgacha bo‘lgan bola kunduzi bir mahal uxlashi lozim”.

Shuningdek, tarbiyalanuvchilar o‘rtasida jismoniy tarbiyani tashkil etish, unda bolalarni jismoniy harakat va faollikka undovchi mashqlardan foydalanish kutilgan samaraga erishishga yordam beradi. Jismoniy mashqlarning imkon qadar ochiq havoda, tabiat qo‘ynida o‘tkazilishi bolalar salomatligini mustahkamlash bilan birga ularning tabiat bilan yaqinlashtiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish chog‘ida bolalarning qisqacha tanaffus qilib olishlariga imkon berish, toliqishlariga ham yo‘l qo‘ymaslik maqsadga muvofiqdir.

Maktabgacha ta‘lim muassasalari tarbiyalanuvchilarida bolalik davrida kuzatiladigan asab buzilishlari kelib chiqishining oldini olish maqsadga muvofiqdir. Nevrolog olim Z.R.Ibodullaev bilan suhbat jarayonida mutaxassisning ta‘kidlashicha, mazkur yosh davri bolalarida asab buzilishlarining kelib chiqish sabablari noto‘g‘ri tashkil etilgan tarbiya yoki muayyan kasallik oqibati bo‘lishi mumkin. “Zero, bolaning miyasi nafaqat anatomik jihatdan kattalashib va shakllanib boradi, balki tashqarida bo‘layotgan barcha salbiy va ijobiy ma‘lumotlar ham uning xotirasida saqlanib qoladi. Bolaning yashash tarzi asosan taqlidga asoslangan. U taqlid qiladigan holatlarining barchasi ham birdek ijobiy mazmun kasb etmaydi. Ularning orasida bolaning xulq-atvoriga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar ko‘p bo‘lishi mumkin. Hatto yaxshi ota-ona ham bolasini to‘la nazorat qila olmay qolishi va uning farzandi noqobil va bezori bo‘lib voyaga etishi mumkin. Bolaga bo‘lgan e‘tiborning pasayishi, turli injiqliklar, ota-onalar yoki oila a‘zolarining injiqliklarga ortiqcha ahamiyat qaratishlari, bolani haddan tashqari erkalatish, televidenie yoki kompyuter orqali namoyish etilayotgan jangari, ochiqdan ochiq agressivlikni targ‘ib qiluvchi tomoshalar, qo‘l telefoni orqali uzatilayotgan bema‘ni SMSlar va fotosuratlar, Internetning ommaviy saytlarida ham reklama sifatida aks etuvchi behayo holatlar voyaga etmagan bolalarda asab buzilishlarning kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda”- deyiladi. Haqiqatdan ham xozirgi kunda bunday jarayonlardan jabirlanayotgan bolalarni ko‘plab uchratish mumkin.

Yana mutaxassis sifatida Z.R.Ibodullaevning fikrlariga ko‘ra, bugungi kunda o‘z bolalari uchun tinchlantiruvchi yoki xotirani yaxshilashga yordam beruvchi dorilarni yozib berishni so‘rovchi ota-onalarning soni keskin ko‘paygan. Ota-onalarning aksariyati bunday holatni keltirib chiqargan omillar – bolalar va o‘smirlar turmush tarzining muayyan rejimga asoslanmaganligi, etarli darajada dam olmaslik, kun davomida uzoq muddat harakatsiz o‘tirish, yosh, psixologik va fiziologik imkoniyatlardan tashqari televizor yoki kompyuter o‘yinlarini tomosha qilish kabilardan iboratligidan bexabarlar. Ota-onalarning barchasi asabni tinchlantiradigan, yurakni baquvvat qiladigan va xotirani mutahkamlaydigan darmon – bu jismoniy tarbiya va sport ekanligini unutmastliklari lozim.



Tibbiyotga oid manbada ko'rsatilishicha, asab kasalliklarining homiladorlik davridagi kasalliklar, tug'riq paytida va go'daklik davrida ro'y bergan bosh miya jarohatlari, surunkali vitamin (ayniqsa V guruh vitaminlari) etishmovchiligi, virusli infeksiyalar, yallig'lanish kasalliklari ham erta rivojlanuvchi asabiy-ruhiy buzilishlarning asosiy sabablari hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarini ruhiy qo'llab-quvvatlash ularni turli ruhiy va ijtimoiy salbiy ta'sirlardan muhofazalashga imkon beradi. Tadqiqotchi SH.A.Sodiqova o'z tadqiqotida "ruhiy qo'llab-quvvatlash" "tarbiyalanuvchilarni turli salbiy ijtimoiy ta'sirlardan muhofazalash, ularda mazkur ta'sirlarga nisbatan immunitetni kuchaytirish, shuningdek, oila va mikromuhitda ular duch kelayotgan ziddiyatlarni bartaraf etish"dan iboratligiga urg'u beradi. Muallifning fikricha, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyachilarining "bolalarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlay olishlari ulardagi o'ta ta'sirchanlik, jizzakilik, tushkunlikka tushish, ruhan ezilish, yig'loqilik, o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, agressivlik, atrofdagilardan nafratlanish, ularga nisbatan muhabbatli bo'lmaslik va ular bilan chiqisha olmaslik kabi salbiy odatlarni bartaraf etish, aksincha, ijobiy fazilatlar – xotirjamlik, oila a'zolari, tengdoshlari va atrofdagilar bilan ijobiy munosabat o'rnatish, ularning xatti-harakatlari, xulq-atvorlariga nisbatan toqatli, bardoshli bo'lish, har narsadan ta'sirlanavermaslik, ruhiy tushkunlikka tushmaslik, o'z-o'ziga ishonch kabi sifatning shakllanishiga yordam beradi". Shunday ekan o'sib kelayotgan yosh avlodlarimizni hartomonlama sog'lom bo'lishi oila muhitidagi sog'lom turmush tarzini tashkil qilinishi va maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi yaratilgan sharoitlarga hamda mahoratli tarbiyachilarga ko'p jihatdan bog'liq. Yana muhim tamonlaridan bolalarning ovqatlanishi (nonushta, tushki ovqat, kech tushki ovaqat va kechki ovqat) osoyishta vaziyatda o'tishi kerak. Bola stol atrofiga yaxshi ishtaha bilan o'tirsa, uning organizmida ovqatning yaxshi hazm bo'lishiga yordam beruvchi shart-sharoit hosil bo'ladi. Yaxshi ishtaha bolalarda mustaqillikni, madaniy-gigieik malakalarni, stol atrofida o'zini to'g'ri tutib o'tirish malakalarini tarbiyalashga yordam beradi. Eng muhimi - bolalarning yoshligidan boshlab ularda yaxshi ishtaha bo'lishini ta'minlash muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi bolalar keragidan ortiq, ba'zilar keragidan kam ovqat yeyishlari mumkin. SHuning uchun bolaga ovqat normasini ularning yoshiga qarab berish kerak. Ammo bolani taomni oxirigacha yeyishga majbur etish kerak emas, majbur etish har doim ovqatdan oladigan lazzatlaiishni kamaytiradi, uni hazm qilishni kiyinlashtiradi, ba'zan bola ovqatdan butunlay voz kechishi mumkin. Bolaning to'g'ri ovqatlanayotganining asosiy mezonini uning jismoniy jihatdai uyg'un rivojlanganligidir.

Bolalarni ilk yoshligidan boshlab ovqatni mustaqil yeyishga o'rgatish ularda ovqatni ishtaha bilan yeyishga, ovqatga ijobiy munosabatni uyg'otishga yordam beradi. Ikkinchi yoshning boshidan qoshikdan foydalanishga o'rgatish, to'rtinchi yoshdan sanchqidan, beshinchi yoshda - pichoqdan foydalaiish malakalarini



tarbiyalab borish zarur. Bundan tashqari, bolalarda ovqat yeyishdan oldin qo'lini yuvish, tartibli yeb-ichish, chapillatma, tovushsiz chaynash va ichish, salfetskadan foydalanish, to'g'ri o'tirish, ovqat uchun tashakkur bildirish, ovqatdan keyin og'izin chayqash kabi madaniy-gigienik malakalarni ham tarbiyalab boriladi.

Xulosa.Ovqatlanish vaqtida bolalarga tanbeh berish, ularni koyish yaramaydi. Bu bolalarning asabini buzadi, ishtahasini bo'g'adi. Bir bolaga berilgan tanbex boshqa bolalarning diqqatini tortmasligi lozim. Ovqatni yaxshi yeya olmaydigan bolalarga tarbiyachi yoki enaga yordam beradi. Bolalarda ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan madaniy-gigienik malakalarni tarbiyalash kattalardan ijobiy namuna ko'rsatishni talab etadi. Madaniy-gigienik malakalarni qanday bajarayotganliklarini tarbiyachi nazorat qilib borishi, katta va tayyorlov yoshidagi bolalarda esa uning ahamiyatini, bajarish usulinn ongli egallab olishlariga erishishi lozim.Shundagina biz oila va maktabgacha tashkiloti hamkorligida maktabgacha yoshdagi bolalarda fiziologik, psixologik va ijtimoiy og'ishlarning oldini olish va qayta tiklanishiga yaqindan yordam bergan bo'lamiz.

#### Adabiyotlar:

1. Xasanboy o'g'li, Tuxtaboyev Sarvarbek. "Organization of educational process aimed at students with disabilities in the organization of distance learning." Web of Scientist: International Scientific Research Journal 2.12 (2021): 261-263.
2. Sarvarbek, Tukhtaboev. "Principles of teaching web-oriented programming languages in the educational process." Gospodarka i Innovacje. 41 (2023): 486-489.
3. Kh, Tukhtaboev S. "The Role Of The Python Programming Language In Teaching "Web-Oriented Programming Languages" And The Methodology Of Its Use." Onomázein 62 (2023): December (2023): 2150-2154.
4. Sarvarbek, Tukhtaboev. "The use of digital technologies in the organization of distance education and its theoretical." asia pacific journal of marketing & management review ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 12.10 (2023): 85-90.

#### РЕЗИОМЕ

Maktabgacha ta'lim yoshi bolalarida fiziologik, psixologik va ijtimoiy og'ishlar yuzaga kelishining oldini olish muhim. Bunda ular organizmining to'g'ri rivojlanishini nazorat qilib borish, salbiy psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatishining oldini olish chora-tadbirlarini ko'rish maqsadga muvofiqdir. Shunga asosan ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda psixofiziologik o'zgarishlarning xususiyatlari tahlil etilgan.

#### РЕЗИОМЕ

Важно не допустить возникновения физиологических, психологических и социальных отклонений у детей дошкольного возраста. При этом им желательно контролировать правильное развитие своего организма, принимать меры по предупреждению воздействия негативных психологических и социальных факторов. На основании этого в данной статье анализируются особенности психофизиологических изменений у детей дошкольного возраста.

#### SUMMARY

It is important to prevent the occurrence of physiological, psychological and social deviations in children of preschool age. In doing so, it is advisable to control the proper development of their organism, to take measures to prevent the influence of negative psychological and social factors. Based on this, this article analyzes the features of psychophysiological changes in preschool children.