

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНТИРИШДА “САЛОМАТЛИК ЙЎЛАКЧАСИ”НИ ҚЎЛАШ

Кенжаева Ҳилола

ЎзДЖТСУ

“Йил ўқитувчиси 2019” республика кўрик танлови ғолиби

Аннотация: Жисмоний ривожлантириш, кундалик ҳаракатларда жисмоний фаоллигини ошириш, сенсорик ривожлантириб бориш, интерфаол таълим ва амалиётни уйғун ҳолда ташкил этиш, ёш ва жисмоний имкониятлари даражаси бўйича спорт турларига йўналтириш каби масалалар жаҳон олимлари тадқиқотларининг асосий масаласи сифатида эътибор берилмоқда.

Калит сўзлар: фаол ва соғлом ҳаёт, инновацион ғоя, саломатлик йўлакчаси, профилактик мослама.

Ривожланган давлатларда бола шахсини соғломлаштириш, шунингдек, ҳозирда авж олаётган турли касалликларга бола организмни чидамлилигини ошириш, иммунитет мустаҳкамлигини сақлаш, кам ҳаракатлилигининг олдини олиш, фаол ва соғлом ҳаёт тартибига риоя қилиш ва таълим-тарбия жараёнига тайёрлаш, жаҳон амалий-тадқиқотларининг асосий объектига айланган, халқаро таълим майдонида бу борадаги энг жадал тажрибалар сони ва салмоғини оширишни тақозо этмоқда.

Болани жисмоний, ақлий ва руҳий соғлом, баркамол шахс бўлиб вояга етказиш, жисмоний ривожлантириш, кундалик ҳаракатларда жисмоний фаоллигини ошириш, сенсорик ривожлантириб бориш, интерфаол таълим ва амалиётни уйғун ҳолда ташкил этиш, ёш ва жисмоний имкониятлари даражаси бўйича спорт турларига йўналтириш каби масалалар жаҳон олимлари тадқиқотларининг асосий масаласи сифатида эътибор берилмоқда. Бола шахсининг жисмоний тараққий этишига тўсик бўлаётган омилларни аниқлаш ўз вақтида бартараф этиш каби муҳим педагогик ва ижтимоий масалалар қаторида фаол ҳаракатланишни тарғиб қилиш, кам ҳаракатлилигининг олдини олиш, болаларни соғломлаштириш, ушбу йўналишнинг энг асосий ва долзарб мезонларидан биридир.

Мактабгача таълим соҳасида инновацион ғоя ва дастурлар асосида таълим тарбия жараёнлари олиб бориш лозим. Қуйида муаллифлик ғояси асосида ихтиро қилинган “Саломатлик йўлакчаси” ҳақида батафсил тўхталинади:

Саломатлик йўлакчаси”нинг вазифаси:

“Саломатлик йўлакчаси” 9-босқичли тамойил асосида олиб бориладиган болаларнинг барча ёши ва вазнга тўғри келади. Қўллашга қулай бўлганлиги учун ундан ҳар қандай жойда: майдонда, залда, хонада, кўчада ва бошқа жойларда йил давомида фойдаланиш мумкин;

Йўлакчанинг табиий воситалардан фойдаланганлиги оёқ терисига мулойим таъсир қилиб, болалар саломатлигини мустаҳкамлашда беминнат ёрдамчига айланади. Унинг рангбаранглиги эса болаларда қизиқиш уйғотиб уларни бу йўлакчадан қайта-қайта ўтиш уларни зериктирмайди;

“Саломатлик йўлакчаси” – профилактик мослама сифатида нафақат тиббий балки, ижтимоий аҳамиятга ҳам эга. Чунки болаликдан чиниққан организм ҳаёти давомида адаптация жараёнларини осон кечиради.

Ушбу турли шаклларга эга бўлган элементлар, болаларнинг оёқ панжаси юзаларида жойлашган муҳим биологик рецепторларга ижобий таъсир этади;

Маҳаллий ва умумий қон айланиш тизимини яхшилайти. Мосламадан очик ҳавода қуёшнинг ультрабинафша нурлари таъсирида фойдаланиш, мосламанинг ижобий таъсирини ҳар томонлама оширади;

Мосламадаги босқичма – босқич бажариладиган элементларнинг турлилиги, бола оёқ панжасининг ортопедик касалликларида профилактик ва реабилитацион фойда беради, ундан ташқари модда алмашинувини фаоллаштиради, боланинг қоматини тўғри ўсишига ҳам ёрдам беради. Тўғри ҳаракат қилиш кўникмаларини шакллантиради, болани чаққон ҳамда зийрак бўлишига ёрдам беради.

Қўлланиш соҳаси – ушбу “Саломатлик йўлакчаси” ёрдамида мактабгача таълим тизимида ҳамда умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларининг машғулоти ҳамда машғулотида ташқари бўш вақтларида ҳам фойдаланишда ижобий самара беради.

Мазкур йўлакча учун фойдаланилган жиҳозлар ҳам табиий тоза безарар маҳсулотлардан фойдаланилган ҳолда тайёрланганлиги сабабли, инсон организми учун ҳеч қандай салбий таъсири йўқлиги билан ҳам аҳамиятга моликдир.

Саломатлик йўлакчасининг тавсифи:

1). 1-кўк рангли йўлакча, қумли йўлакча ҳисобланади. Мазкур йўлакча учун майда табиий қора қум дончалари танланди. Ҳажми ўртача 0,25-0.5 ммли тозалик жиҳатдан қумнинг бошқа турларидан анча юқори ҳисобланади, шунинг учун инсон организмига ҳеч қандай зарар томонлари аниқланмаган. Мазкур йўлакчамиз болаларнинг оёқда жойлашган асаб тизимига ижобий таъсир этиб, яхши самара кўрсатади.

2). 2-пушти рангли йўлакча, керамзит тошли йўлакча. Керамзит-енгил эрувчан, лойсимон жинсни тоблаб пишириб, олинадиган ғоваксимон экологик тоза материал. Шағал, тош ёки қум кўринишида тайёрланади. Филтрловчи, иссиқлик ва товуш изоляцияси сифатида ишлатилади. Ҳажмий массаси 150-800 кг/м³, мустаҳкамлиги 0,3-6 МПа, енгил, иссиқ ва совуқдан ҳимоялайди, ёнмайди, музламайди узоқ муддатга чидамли. Мазкур йўлакча кўз нуқталарига таъсир этади ва ривожлантиришга ёрдам беради.

3). 3-ҳаворанг йўлакча, болалар учун қизиқарли бўлиши учун гул шаклида ясаиб орасига диаметри 1 мм доира шаклидаги мунчоқлар елимлаб чиқилади. Бамбук ёғоч 100% табиий маҳсулот. Ҳажми 11,3-11,7 см бардошли, нисбатан арзон, енгил, экологик тоза маҳсулот, юқори ҳароратга ҳам чидамли, деформация осон эмас, пишиқ, тозалаш учун ҳам қулай. Мазкур йўлакча болаларнинг асаб толаларини тинчлантиришга ёрдам беради.

4). 4-сарик рангли йўлакча, майда мунчоқлардан фойдаланиб тайёрланди. Бу йўлакчада майда мунчоқлар бўлиб мунчоқ айланаси 0,5-0,7 смли, пластмасса, силлиқ юзали, ранг-баранг, думалоқ шаклдагилар танланади. Мазкур йўлакча болаларнинг марказий нерв системаси нуқталарида ижобий самара кўрсатади.

5). 5-яшил рангли йўлакча, турмалин тошлардан тайёрланган йўлакчамиз ҳисобланиб, табиатан тайёр маҳсулот ҳисобланган турмалин-тошлари 100% табиий хом ашёдир. Бу ярим қимматбаҳо тошларнинг ўзига хослиги, уларнинг жисмоний хусусиятларининг бир вақтнинг ўзида шифобахш таъсири борлиги билан боғлиқ.

6). 6-ҳаворанг рангли йўлакча - сирти силлиқ, ясси 3-5 грамми рангли тошчалардан фойдаланиш орқали чамбарак ичак нуқталарига ижобий таъсир кўрсатади.

7). 7-қизил рангли қисми, учун мослашувчан, бардошли силлиқланган ёнғоқ дарахти жуда муносибдир. Чунки ёнғоқ дарахти енгил, эгилувчан, пишиқ бўлади. Ёғоч-бу дарахтдан кесилган табиий материал ҳисобланади. Йўлакча 11 см, диаметри 2,5 смли ярим доира шаклидаги сирти силлиқ ёнғоқ тахталардан фойдаланилди. Мазкур йўлакча яссиоёқликни олдини олиш ва даволашда ёрдам беради.

8). 8-сиёҳранг йўлакча, пласмасса қопқоқ ҳамда рангли пишиқ мунчоқли пластик материаллар қаторига кирувчи полиетилентерефталат (ПЕТ)–термопластика, полиестерлар синфининг энг кенг тарқалган вакилидир. Аморф ҳолатда зичлиги (0,85-1,8 г/см³) қаттиқ, рангсиз, шаффоф модда бўлганлиги сабабли, фойдаланишда алоҳида аҳамият касб этганлиги учун фойдаланилди.

ПЕТ Хусусиятлари: Ёруғлик ва егилувчанлик билан чегараланмайди, сув таъсир қилмайди, диелектрик ҳисобланади бу эса, жисмоний ва истеъмол, фан ва кундалик ҳаётнинг кўплаб соҳаларида ишлатишга имкон беради, 260 даражада эрийди, табиий муҳитда ўз – ўзидан парчаланмайди. Шунинг учун болалар саломатлигига нојўя таъсири йўқлиги учун фойдаланилди. Мазкур айланувчи мунчоқли йўлакча (карусель) болаларда мавжуд энурез касаллигини даволашда ёрдам беради.



1-расм. “Саломталиқ йўлакчаси”нинг умумий кўриниши.

9) 9-Сарик рангли йўлакча-магнитли йўлакчадир. Анъанавий магнит эффекти билан солиштирганда, унинг роли янада равшанроқ. У инсон танасининг магнит майдонини тўғрилайди ва миянинг қон таъминотини оширади, асаб қўзғалувчанлигини камайтиради ва органларга қон таъминотини оширади, ўпка, талоқ, жигар ва маҳаллий қон таъминоти, тананинг биологик электромагнит энергиясини кучайтириш орқали кўпинча турли касалликларни жисмоний даволаш учун ишлатилади:

1. Асаб тизимининг касалликлари: масалан, уйқусизлик, неврастения, бош оғриғи ва бошқалар.

2. Суяк қўшма мушаклар тизими касалликлари

3. Бошқалар: гипертония, мия қон таъминоти етишмовчилиги, мия инфаркти ва бошқа кўплаб тизимли касалликларда самарали таъсир кўрсатади.

10) 10-Оч яшил рангли йўлакча, ахил пайини чўзувчи ясси учбурчак тахталардан ташкил топган. Тахталарни бошланиши 4 см дан аста оширилиб борилади ва 7 см да тугайди. Мазкур йўлакча ахил пайларни чўзишда ва яссиоёқликни даволашда ижобий самара кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

1. “Саломатлик йўлакчаси” Муаллифлик лойиҳаси патенти. № 256-12-10. 06.06.2021 йил.