

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLANING RIVOJLANISHDA SAYRNING RO'LI
VA AHAMIYATI

Toshpòlatova Dildora Axmat qizi

Toshkent shahar Yangihayot tumani

Ko'zmunchoq nomli 459 -DMTT

1- katta Yulduzcha guruxi oliy ma'lumotli tarbiyachisi

Annotatsiya: *ushbu maqolada bolalar uchun yurishning sog'liq uchun foydalari, yaxshilangan ruhiy salomatlik, yaxshiroq uyqu tartiblari, motor qobiliyatlarini rivojlantirishda sayrning o'rni va boshqalar to'g'risida yozilgan.*

Kalit so'zlar: *texnologiya, oson, qulay, harakat, sog'lom, bolalar, yurish.*

Toza havoda yurish - barcha yoshdagi odamlar uchun faol qolishning ajoyib usuli. Ayniqsa, bolalar uchun, yurish:

qiziqarli va qiziqarli - siz yo'lda narsalarni sezasiz va atrofingizdagi odamlar bilan uchrashasiz.

do'stona - bolalar do'stlari bilan yurishni yaxshi ko'radilar, ayniqsa maktabga sayohatda.

ularni yaxshi his qiladi - mashq ularni xotirjam va baxtli his qiladi va ularning konsentratsiyasini yaxshilaydi, ularni qiziqtiradigan narsalarga yoki ularga taqdim etilayotgan tajribalarga e'tibor qaratishni osonlashtiradi.

mustaqillik va erkinlikni targ'ib qiladi - bolalar o'z sayohatlari haqida mashinada bo'lishdan ko'ra ko'proq qaror qabul qilishlari mumkin. Ular to'xtab, yo'lda biror narsaga qarashni tanlashlari mumkin va ular yo'l harakati xavfsizligi haqida qaror qabul qilishni boshlashlari mumkin. Kattaroq bolalar uchun mustaqil yurish o'zlariga bir oz vaqt taklif qiladi.

sog'liq uchun foydalari bor - bu sizning va farzandlaringizning aqli va tana sog'lig'ini saqlashga yordam beradi, sizning kayfiyatingiz va o'zingizni hurmat qilishingizga yordam beradi. Bundan tashqari, piyoda yuradigan va velosipedda yuradigan bolalar mashinada kelganlarga qaraganda ko'proq hushyor va o'rganishga tayyor ekanliklari aytilgan.

Yurish bolalarga atrof-muhit bo'ylab harakatlanayotganda qarash va kashf qilish imkonini beradi. Bu ko'pincha bolaning e'tiborini tortadigan narsalarning eng kichiki: chekka ko'pincha xazina sifatida ko'rsatilgan drenajlar, barglar va toshlar kabi katta imkoniyatlarni taqdim etadi.

O'z-o'zidan o'rganish va qo'rquv uchun imkoniyatlar yurish paytida paydo bo'lishi mumkin. O'g'lim, agar biz to'g'ri vaqtda yo'l bo'ylab ketayotgan bo'lsak, axlat mashinasining tugmachalarini muntazam bosardi, chunki u axlat qutilari bilan aloqa

o'rnatgan va uyga qaytganimizda bu rol o'ynashga aylanadi. Bu divanni turli xil axlat bilan to'ldirish va keyin uni uchiga haydashdan iborat edi.

Barchamizga ma'lumki, yoshingiz qancha bo'lishidan qat'i nazar, harakat sog'lom tana uchun zarurdir. Biroq, texnologiya hayotni oson va qulayroq qilishda davom etar ekan, u hatto bolalarda ham ko'proq harakatsizlikka olib keladi.

Bolalarni harakatga undash ekran vaqtini muvozanatlashning ajoyib usuli hisoblanadi va mutaxassislarning fikricha, yurish bolalarning sog'lom rivojlanishining muhim qismidir.

Kichkintoylaringiz uchun yurishning bir nechta afzalliklari:

Rag'batlantirish va o'rganish imkoniyatlarini oshirish

Bolalar hali texnik jihatdan yura olmasalar ham, yurish foydali bo'lishi mumkin! Yangi muhitga chiqishning o'zi dunyoni kashf qilish imkoniyatidir. Chaqaloqlar, hatto ular hali atrofidagi dunyo bilan aloqa qila olmasalar ham, bolalar aravachasidagi qulaylikdan turli xil narsalarni eshitadilar, ko'radilar, hidlaydilar va his qiladilar.

Yaxshilangan ruhiy salomatlik

Tadqiqotlar shuni isbotladiki, yurish kayfiyatni yaxshilaydi va farovonlik tuyg'usini oshiradi. Bu xuddi kattalar kabi kichkintoylar va bolalarga ham tegishli! Agar yurish tabiiy, yashil maydonda amalga oshirilsa, bu effektlar kuchayadi.

Yaxshiroq uyqu tartiblari

Sizning qaramog'ingizdagi chaqaloqlar va kichkintoylar ba'zida uxlashda qiynaladimi? Yurish paytida ularga energiyaning bir qismini yoqib yuborishga ruxsat bering. Muntazam jismoniy mashqlar uyqu davrlarini, shuningdek, bolalar oladigan uyqu sifatini yaxshilashi mumkin.

Bolalar tanasini mustahkamlaydi

Yurish suyaklar, mushaklar, yurak va o'pkada kuchni oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto uch daqiqalik qisqa yurish ham bolalarning salomatligi va metabolizmini yaxshilashga yordam beradi. Bolalar aravacha o'rindig'idan qo'llarini silkitib qo'yishlari ham kuchni oshirishga yordam beradi.

Motor qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi

Garchi piyoda yurish kattalar uchun qiyin bo'lsa-da, bu hali ham chaqaloqlar uchun rivojlanayotgan mahoratdir. Loughboro universitetida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, to'rt yoshli bolalarning deyarli 30 foizi maktabni boshlashga jismonan tayyor emas, chunki ular qalamni ushlab turish yoki tik o'tirish kabi muhim vosita ko'nikmalariga ega emaslar. Bu birinchi yillarda umuman jismoniy faoliyatning etishmasligi bilan bog'liq. Har bir yurish muvozanatni, holatni, moslashuvchanlikni va muvofiqlashtirishni yaxshilaydi.

Kasallik xavfini kamaytiradi

Muntazam jismoniy faollik, masalan, yurish, bolalarda yurak xastaligi, saraton va 2-toifa diabetga chalinish xavfini kamaytirishi mumkin. Ularning kun davomida harakatlanishi sog'lom tanani shakllantirishga yordam beradi.

Bir nechta bolalar bilan yurishni qanday boshqarish kerak

Yurishning go'zalligi shundaki, bu har bir kishi zavqlanishi mumkin bo'lgan hamma narsani qamrab oladigan faoliyatdir. Yurishning afzalliklarini his qilish uchun sizga maxsus ko'nikmalar, mashg'ulotlar, sport zaliga a'zolik yoki maxsus jihozlar kerak emas. Buni istalgan vaqtda, istalgan joyda qilishingiz mumkin. Faqat buni to'g'ri tashkillashtirsangiz bo'ldi.

Bir necha marta bir xil marshrutlarda yurish bolaga o'z hududini xaritada tushirishga va bir joy boshqasi bilan qanday bog'lanishini aniqlashga yordam beradi va atrofdagi dunyo bilan yanada yaqinroq bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umnova Maxsumaxon Qobuljon qizi (2023). ZNACHENIYE FORMIROVANIYA INTERESA V RAZVITIYE POZNAVATELNOY FAOLIYATI UCHASHIXSYA NACHALNYX CLASSOV. Vestnik nauki i obrazovaniya, (5 (136)-2), 52-54.
2. Umnova Maxsumaxon Qobuljon Qizi (2023). INNOVATSION TA'LIM DAVRIDA BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA BILISHGA QIZIQISHINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI. Fan va innovatsiyalar, 2 (Maxsus 5-son), 786-790. doi: 10.5281/zenodo.7995402
3. Umnova M.K. (2022). REALIZATSIYA DISTANSIONNYX OBRAZOVATELNYX TECHNOLOGY ILG'AR KVALIFIKATSII PEDAGOGICHSKIX ISHLAB CHIQISH DOSHKOLNOGO OBRAZOVANIYA. Pedagogik muammolar, (1 (59)), 79-82.
4. Teshaboyev A.Yu., & Umnova M.K. (2021). MIROVOY TAJRIBASI POVYSHENIYA KVALIFIKATSII RABOTNIKOV DOSHKOLNOGO OBRAZOVANIYA. Vestnik nauki i obrazovaniya, (16-2 (119)), 89-91.
5. <https://kinderpod.com/blogs/news/the-physiological-benefits-of-walking-with-children#:~:text=Strengthens%20children's%20bodies,contributes%20towards%20strength%20building%20too>.