

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA SEMIRISH KASALLIGI VA UNDA XALOS BO'LIHDA JISMONIY MASHG'ULOTLARNING AHAMIYATI.

Jurayeva Nodira Eshtemirovna

Jizzax shahar 30-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Yosh bolalarning sog'likli va faol hayotini ta'minlash uchun to'g'ri oziq-ovqat va o'zgartirilgan taomlar muhimdir, lekin faqat bu yetarli emas. Jismoniy mashg'ulotlar, masalan, sport, og'it, yoki oddiy masofani yurish, bolalar uchun juda muhimdir. Bu mashg'ulotlar, ularning qon oqimini yaxshilaydi, to'g'ri tana tuzilishini ta'minlaydi va vaznini boshqarishga yordam beradi.

Kali so'zlar: semirish, kasallik, boshlang'ich ta'lim, mas'uliyat, axloq, tarbiya, psixologik holat, mashg'ulot, yosh xususiyatlari

KIRISH

Ortiqcha vazn kasalligi, yengillik va qo'llanishni kuchaytirishi, uxlashni buzish va boshqa sog'lik muammolari bilan bog'liq ola-bosha vaznning o'sishi uchun katta xatarlarga olib kelishi mumkin. Jismoniy mashg'ulotlar, esa, bu xavfni pasaytirishi va o'zlarining sog'likni saqlashiga yordam berishi mumkin.

Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlar o'quv jarayonida ham o'z ahamiyatiga ega. Bolalar o'quvda qattiq ishlash va darslarda diqqat qaratish uchun energiya va turtki jisimiy faollikka ega bo'lishlari kerak. Jismoniy mashg'ulotlar, ularning o'qish va tushunish qobiliyatlari uchun muhimdir va ularning o'zlarini yangilab, qonuniy bajarishlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Maktab yoshidagi bolalar jismoniy mashg'ulotlarni bajarish orqali semirish kasalligidan xalos bo'lishda ahamiyatli. Jismoniy mashg'ulotlar, bolalarning fiziksel va ma'naviy salomatligini ta'minlash, ularni energiyalangan qilish, qon oqimini chuqurlashtirish, kuchni oshirish, va sog'lom hayot uslubini o'rganishlariga yordam beradi.

Semirish kasalligi, yengilmas va yengil ayollar orasida o'rtacha boshlanadigan, asosan yuqori miqdorda shakar, un, va asosan oziq-ovqat mahsulotlari bilan bog'liq bo'lgan tarzda yuqori obesitet darajasidir. Jismoniy mashg'ulotlar esa, bu kasalliklarni oldini olishga yordam berishi mumkin.

Jismoniy mashg'ulotlar orqali yosh bolalarning yengilmasi va qon oqimini chuqurlashtirishi, uning salomatlik ko'rsatkichlarini oshirishi mumkin. Bu, ularning sog'lom hayot uslubini o'rganishlariga va ularni kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi. Bu qat'iy vaqt yig'ilish joylarining kamayishiga, sport turlari, musiqa va boshqa faoliyatlar orqali ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Jismoniy

mashg'ulotlar, yosh bolalarga atrof-muhit orqali qulayroq, sog'liqni saqlashga olib keladigan sodda usullarni o'rgatish orqali ularning o'ziga ishonchli va sodda hayot uslubini o'rganishlariga yordam beradi.

Boshlang'ich maktab yoshida his -tuyg'ular irodali harakatlarda muhim rol o'ynaydi, ular ko'pincha xatti -harakatlarning motivlariga aylanadi. Bu bosqichda iroda va hissiyotlarning rivojlanishi doimiy o'zaro ta'sirda sodir bo'ladi. Ba'zi hollarda, his -tuyg'ular irodaning rivojlanishiga hissa qo'shadi, boshqalarda - ular inhibe qiladi. Masalan, maktab jamoasining ta'siri ostida axloqiy his -tuyg'ularning tez rivojlanishi (burch hissi, do'stlik va boshqalar) uchinchi sinf o'quvchilarining ixtiyoriy harakatlarining motiviga aylanadi. Avvaliga bu hissiy istaklar shaxsiy motivlar bilan belgilanadi. Birinchi yoki ikkinchi sinf o'quvchisi so'ralganda tashqi oqibatlar bilan javob beradi.

Yosh o'quvchining xulq-atvori va faoliyatini ixtiyoriy tartibga solish nuqtai nazaridan, vazifalar (vazifalar) optimal murakkablikda bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Bu boshida muvaffaqiyat qozonish tajribasini beradi va shu bilan maqsadni yanada qulay qiladi, bu esa o'z navbatida keyingi harakatlarni faollashtiradi. Juda qiyin vazifalar talabaning salbiy tajribasini, harakatlardan bosh tortishi mumkin. Juda oson topshiriqlar irodaning rivojlanishiga hissa qo'shmaydi, chunki talaba ko'p harakat qilmasdan ishlashga o'rganadi

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarda semirish kasalligi va undan xalos bo'lishda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati juda katta. Semirish kasalligi, yuqori miqdorda shakar, un va oziq-ovqat mahsulotlari bilan bog'liq bo'lgan tarzda yuqori obesitet darajasini ifodalaydi. Jismoniy mashg'ulotlar, bolalarning fiziksel va ma'naviy salomatligini ta'minlash, qon oqimini chuqurlashtirish, kuchni oshirish va sog'lom hayot uslubini o'rganishlariga yordam beradi. Bu mashg'ulotlar orqali, yosh bolalar semirish kasalligini oldini olish, salomatliklarini saqlash va sodda, enerjik hayotga yo'l qo'yishlari mumkin. Jismoniy faoliyatlar, ularni sport, musiqa va ijtimoiy aloqalarga intilish orqali yaxshi o'zlashtirishlariga va salomatliklarini saqlashga yordam beradi. Bu esa ularning o'ziga ishonchli va sodda hayot uslubini o'rganishlariga olib keladi.

REFERENCES

1. Поляков А. Г. Вопросы социализации, воспитания, образования детей и молодежи. – Киров: Самобятная Вятка, 2017.
2. Додусенко Н. А., Нетужилова, И. В. Проектная деятельность в начальной школе. – Москва: Основа, 2010.
3. Зудилина И. Ю. Возрастная психология: методические рекомендации. – Кинель: РИО СГСХА, 2017.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Просвещение, 2015.
5. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. – Москва: ЭКСМО, 2016.
6. Николаева Э.Ф. Возрастная психология. – Тольятти: Тольяттинский гос. ун-т, 2017.