

## БОЛАЛАРНИ УЙ ШАРОИТИДА СУВ БИЛАН ЧИНИҚТИРИШ УСУЛЛАРИ

*Бухоро вилояти Вобкент тумани*

*1-мактабгача таълим таъшилоту тарбиячиси: Ф.Амонова*

**Аннотация:** Ушбу мақола Болаларни уй шароитида сув билан чиниқтириш усуллари ҳақида .

**Калит сузлар:** Болалар, сув ,уй шароитида, чиниқтириш усуллари, чиниқтирувчи воситалар, ювиниш,ишқалаб артиш,оёқларини ювиш.

Энг содда лекин анча самарали чиниқтирувчи воситалардан бири бу болани сув билан чиниқтиришдир.Болани сув билан чиниқтириш учун ҳар куни сув муолажаларини бажариш(ювиниш,ишқалаб артиш,оёқларини ювиш ва ҳ.к)керак.Ювинтираётганда сувнинг дастлабки ҳарорати 30\*С бўлиши кейин уни ҳар 2-3 кунда 1\*С га пасайтириб бориш ва 20\*С гача тушуриш лозим.Болаларни юз қўлларини мустақил ювишга одатлантириш,совундан тўғри фойдаланиш,баданини хўл сочикда артиш,чўмилишга,душдан фойдаланишга ўргатиш керак.Чўмилтириш 2 ёшдан бошлаб ва албатта катталарнинг назорати остида ўтказиш тавсия этилади.Бундан олдин жуда бўлмаса бир неча марта устидан сув қуйган маъқул.Овқатлантириб бўлгандан сўнг 1 соат ўтгач чўмилтира бошланади.Шамол бўлмаган пайтда ҳаво ҳарорати 24-25\*С дан сув ҳарорати 22-23\*Сдан сув муолажалари бошланади.

Сув ерда тириклик манбаидир.Сувнинг гигиеник ва физик аҳамияти беқиёсдир.Сув бола организми ва руҳиятига ижобий таъсир кўрсатади.сув қандайдир жонли унсур сифатида болаларни тинчлантиради. Азиз ота-оналар сизларга «Сув салтанати» деган эртаклаштирилган тавсиямизни таклиф этамиз.Биласизки болажонлар эртақ эшитиш орқали дунёни англайди.Ундаги қахрамонларга таклид қилади,маънавияти шаклланади ва ибрат олади. Ушбу тавсиямиз орқали эртақ усулида болани чиниқтирсангиз ҳар қандай бола ҳам жон деб эртақ тинглаб сув орқали чиниқади. Сиз ушбу тавсияни қўллаб кўрасиз деб уйлайман.

Болажоним “Сув салтанатига сайр қилишни хохлайсанми?Менга сув остида яшовчилар мактуб йўллашибди.сен ва мен ушбу мактубни ўқиб сув ости салтанатига меҳмонга борамиз.Унинг учун биз сен билан уларни шартини



бажаришимиз керак.Менга бажаришга ёрдам берасанми?(Болани фикри сўралади.)

Бола мини бассейн ёки бўлмаса катта тоғорага сув тўлдириб унга киришни таклиф этиш керак.

1-ўйин:

“Чаққон бармоқчалар” Керакли жихоз:2та идиш ва губкалар Болажоним балиқчага ёрдам керак унинг учун сен идишни сув билан тўлдиришинг керак мен балиқчага элтиб бериб уни қутқараман.Болага губкани бериб сувга бўктириш ва уни бўш идишларга солиш айтилади.

Бу ўйин орқали болага меҳр шавқат хисси ,чаққонлик шаклланади ва асосийси у чиниқади.

Топширикни бажаргач болани рағбатлантиришни унутманг.

«Қизиқарли кемалар» 2-ўйин

Керак бўлади:кемачалар қоғоздан ёки ўйинчоқ,топилмаса оддий ёғоч чўплар Болажоним сен билан балиқчага ёрдам бердик.Балиқча раҳмат айтди.У бизни уйига таклиф қиляпти.Унинг учун кемача билан сузиб боришимиз керак.Қани кемачамизни пуфлаб денгиз қоялари ортига борамиз. Бу ўйин орқали тўғри нафас олиб чиқаришни ўрганади ва ўпкаси ҳавога тўйинади.

«Иноқ ва бахтли рақамлар»

Керак бўлади:Рақамлар ёзилган тахтача булаклари. Болажоним денгиз ортига сузиб бордик.Энди балиқчани манзилини топишимиз керак.У бизга сув юзига рақамлар ёзилган тахтачаларни қолдирибди.Уни уйи нечанчи рақам мен бармоқларим билан кўрсатаман сен санаб топасан ва тахтачани оласан.(Оналар бармоқлари билан турли рақамларни кўрсатишлари мумкин.Болани ёшига қараб.) Бу ўйин орқали болани билиш жараёни ривожланади.Сувдаги рақамларни тезда топиш ва чаққонлигини оширишга хизмат қилади.Асосийси сув билан чиниқишни давом эттиради.

“Сехрли пуфакчалар”

Керак бўлади: суюқ совун ва найча”

Болажоним балиқчани уйини топдик.У бизни сехрли пуфакча чиқаришга таклиф қиляпти.Қани биз ҳам балиқчадай пуфакча чиқарайлик-чи?

Катта болалар ўзлари найча билан пуфлаш орқали чиқаришади.Миттивойларга онажонлари қўллари билан сувни тебратиб пуфак ҳосил қилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Бу ўйин орқали болани оғиз мушаклари машқлари бажарилади.гигиеник қобилиятлари мустаҳкамланади.Пуфакчалар бир олам завқ бағишлайди.

Совунчам совунчам, Яхшилаб ювгин қўлчам, Бошлагин бош бармоқдан, Тугатгин жимжилоқдан, Жилдир жилдир оқар сув, Қўлчаларим тезроқ юв, Мана бўлди топ тоза Мендан олгин андоза.

“ШАРЧАЛАР” ўйини

Керак бўлади: резина ўйинчоқлар ёки шарлар Болажоним сен билан балиқча яна ўйин ўйнамоқчи? Балиқчани ўйинчоқларини ёки пуфакчасини хавосини чиқаришимиз керак экан. Болага резина ўйинчоқ ёки пуфакни озгина шишириб қўлига берилади ва оз оздан хавосини чиқариб туриш таклиф қилинади. Бу қизиқарли ўйин албатта болангизга ёқади. Бу ўйин орқали бола тажриба қилади. Организмга хаво зарурлигини ўрганайди. Сувда нафас олиб бўлмаслигини ва хавфсизлик қоидаларига риоя қилишни оналаримиз уқтириб боришса мақсадга мувофиқ бўлади.

“Денгиз хазиналари.”

Керак бўлади: тошлар, чиғаноқлар, ялтироқ тугмачалар Болажоним балиқча билан мазза қилиб ўйнадик. У бизга ўз совғасини ташлаб кетди. Қани уни сув тубидан қидирчи ва нима ташлаб кетганини айт? Бу ўйин орқали болани сенсор қобилияти (пайпаслаб топиш), қўл моторикаси ва фикрлаш қобилияти ривожланади. Бола ўзини хазиналар оролига тушиб қолгандай хис қилади. Бу унга завқ бағишлайди ва стрессни олдини олади.