

OILADA BOLANING KUN TARTIBINI TO`G'RI TASHKIL QILISH-

PROPER ORGANIZATION OF THE CHILD'S AGENDA IN THE FAMILY

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕТСКОЙ ПОВЕСТКИ ДНЯ В СЕМЬЕ

Usmanova Maxfuza Sadikovna

JizzaxDPI, Maktabgacha ta'lim fakul'teti katta o'qituvchisi

Аннотация: Ushbu maqolada bolaning sog'lom bo`lib o`sishti va to`g'ri rivojlanishi uchun maktabgacha yoshdagi bolaning kun tartibini to`g'ri shakllantirish kerakligi ёритилган Bu uchun bolalar bog'chasida taqdim etilgan tartibni biroz modernizatsiya qilish kifoya. Bu bolaga yangi sharoitlarga tezda moslashishga yordam beradi, bu esa salbiy reaksiya ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Bolalar psixologlarining aytishicha, kun tartibi:samaradorlikni oshiradi, uyquni yaxshilaydi, ishtahani oshiradi, bolani yanada mas'uliyatli qiladi, intizomni yaxshilaydi, o`z-o`zini hurmat qilishni oshiradi, aqliy qobiliyatini oshiradi.

Kalit so'zlar: kun tartibi, modernizatsiya,psixologiya, intizom, o`z-o`zini hurmat qilish

Annotation: This article explains the need for a preschool child to formulate a proper agenda for the healthy growth and development of the child. It is enough to slightly modernize the order provided in kindergarten. This helps the child to adapt quickly to new conditions, which significantly reduces the likelihood of an adverse reaction. According to child psychologists, the agenda: increases efficiency, improves sleep, increases appetite, makes the child more responsible, improves discipline, increases self-esteem, increases mental abilit

Keywords: agenda, modernization, psychology, discipline, self-esteem

Аннотация: В данной статье разъясняется, что дошкольнику необходимо сформулировать правильную повестку дня для здорового роста и развития ребенка. Достаточно немного модернизировать порядок, предусмотренный в детском саду. Это помогает ребенку быстро адаптироваться к новым условиям, что значительно снижает вероятность возникновения побочной реакции. По мнению детских психологов, на повестке дня: повышает работоспособность, улучшает сон, повышает аппетит, делает ребенка более ответственным, улучшает дисциплину, повышает самооценку, повышает умственные способности.

Ключевые слова: повестка дня, модернизация, психология, дисциплина, самооценка.

Bolaning sog'lom bo`lib o`sishi va to`g'ri rivojlanishi uchun maktabgacha yoshdagi bolaning kun tartibini to`g'ri shakllantirish kerak. Bu uchun bolalar bog'chasida taqdim etilgan tartibni biroz modernizatsiya qilish kifoya. Bu bolaga yangi

sharoitlarga tezda moslashishga yordam beradi, bu esa salbiy reaksiya ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Bolalar psixologlarining aytishicha, kun tartibi:samaradorlikni oshiradi, uyquni yaxshilaydi, ishtahani oshiradi, bolani yanada mas'uliyatli qiladi, intizomni yaxshilaydi, o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi, aqliy qobiliyatini oshiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning kun tartibi kunning ma'lum bir davrida bajarilishi kerak bo'lgan yig'ilgan tadbirlar to'plamidir. Uning yordami bilan siz o'quv jarayonini to'g'ri tashkil qilishingiz, shuningdek, o'yinlar va boshqa bolalarning sevimli mashg'ulotlariga yetarli vaqt qoldirishingiz mumkin. Bolani rivojlantirishning muhim sharti uning yoshiga mos keladigan tartibni tashkil etishdir. Rejim - bu maydalangan turli xil tadbirlarni kun davomida teng ravishda taqsimlash.

Optimal rejim bolaning sog'lig'ini, uning hayotining asosini saqlashning muhim shartidir. Uning xususiyatlari bola o'sishi bilan farq qiladi. Bolalar bog'chasida taqdim etiladigan kun tartibi jismoniy va ruhiy salomatlikning asoslari maktabgacha yoshda tashkil etiladi.

Bola o'z hayotini tartibga solish va faoliyatning bir turidan ikkinchisiga o'tish uchun kun tartibiga muhtoj. Kundalik mashg'ulotlar quyidagi tadbirlardan iborat: Dam olish va uxlash davri, Oziq-ovqat iste'mol qilish, Yurish, Sinflar va mashg'ulotlar.

Ro'yxatda keltirilgan tadbirlarni bir vaqtning o'zida muntazam ravishda amalga oshirish bolalarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun pediatrlar kattalarga o'z farzandlari uchun rejimga rioya qilish uchun hamma narsani qilishni qat'iy tavsiya qiladilar. Maktabgacha yoshdagi va uydagi bolalar uchun kunlik rejimni kuzatish muhimdir. Asosiy afzalliklari:

Maktabgacha yoshdagi bolaning uydagi kundalik hayoti ko'plab afzalliklarga ega. Ular kunlik rejimni tuzishni boshlashdan oldin hisobga olinishi kerak. Bu bola uchun uning hayotining ajralmas qismiga aylanadigan ideal variantni tayyorlashga yordam beradi. Kundalik hayotning asosiy afzalliklari quyidagilar ko'rib chiqiladi:

Eng maqbul tartib

Ko`pgina hollarda, maktabgacha yoshdagi bolaning kundalik turmush tarzi - bu barcha tadbirlar va dam olishlarning muvozanatli aralashmasi. Uni faqat bolaning barcha xususiyatlarini, uning afzalliklari va qobiliyatlarini biladigan ota-onalar to`plashlari mumkin.

Jarayonning nuanslari

Faoliyatning har bir turi (o`yinlar, ovqat, yurish, mashg'ulotlar) ba'zi bir nuanslarga muvofiq amalga oshirilishi kerak. Ularning yordami bilan siz bolangizni yanada baquvvat va quvnoq qilishingiz mumkin.

Tarbiyalanuvchi kun davomida tashkilotda kun tartibi asosida faoliyatlar bilan shug`ullanadi. Kechki vaqtlarda, dam olish va bayram kunlari bola oila davrasida bo`ladi. Oila muhitida jismoniy tarbiyani tashkil etishning asosiy bosqichi sog`lom turmush tarzidir.

Tatqiqotlar natijasi shuni ko`rsatadiki, dam olish kunlarida oila muhitida bo`lib, tashkilotga qaytgan bolada turli charchoq alomatlari seziladi. Bu bolaning uyda bo`lgan vaqtida kun tartibiga rioya qilmaganligidan va doimiy kun tartibining buzilganligidan darak beradi. Bola uyda bo`lgan vaqtida kun tartibiga, to`g`ri ovqatlanishga, madaniy gigiyenik qoidalariga amal qilishi, bu esa kattalar tomonidan nazorat qilinishi, ko`ngilochar o`yin bilan vaqtni samarali va qiziqarli o`tkazishlari lozim. Oilada bolaning har tomonlama rivojlanishi uchun bola xonasi va bu xonada uning burchagi tashkil etilishi zarur. Unda bolalar uchun turli mavzudagi rasmlar, o`yinchoqlar, shirinlik, sport jihozlari va anjomlari, rangli qalamlar, oq qog`oz bo`lishi kerak. Bola xonasi umumiy bolaga mos ravishda jihozlanishi yoki yuqorida ko`rsatilgan buyumlar bilan ta'minlangan bo`lishi mumkin. Ammo, bu holat ham bolaning bitta rivojlanish markazi bilan chegaralanishiga olib keladi. Shu sababdan yuqorida keltirilgan jihozlarning vakillaridan tuzilgan kichik burchakning bo`lishi samarali natija ko`rsatadi.

Bu burchak bola rivojlanishi uchun qulay muhit bo'lish bilan birga, bola psixologiyasini o'rganish maydonchasi hamdir. Bola ushbu burchak elementlarining qay birini tanlashiga qarab bola qiziqishlari haqida ma'lumotlar olish mumkin. Ota-onalar xonalarda, uy sharoitida bola hayoti va sog'ligini muhofaza qilishga alohida e'tibor qaratishlari talab etiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ota-onalarga bolalarning jismoniy holati haqida to'liq ma'lumot berib boriladi. Oilalarda bola xonasidagi burchaklarning tashkil etilishi „Bolaning noyobligi“ tamoyili o'sishining asosi bo'la oladi. Negaki, aynan bola tomonidan bola burchagidagi aynan bir jihozning tanlanishi uning qiziqishlari va ayni vaqtdagi psixologik holatidan darak beradi, oila muhitida kun tartibining buzilmasligini, bola faoliyatning biron turi bilan shug'ullanishini ta'minlaydi.

Keling, bola rivojlanishi uchun asos bo'ladigan ba'zi fikrlarni batafsil ko'rib chiqaylik.

1. Uyqu. Yetarli uyqu nafaqat jismoniy, balki bolangizning ruhiy salomatligi uchun ham muhim omil hisoblanadi. Rejalarigiz yoki chaqalog'ingizning inijliklari o'zgarishi sababli hech qachon uyqusiz qolmang. Uyqusining davomiyligi, qoida tariqasida, kattalar tomonidan yaratilgan sharoitlarga bog'liq. Qisqa vaqt ichida bolalar odatda uxlab qolishadi, ularning ota-onalari ularni har kuni bir vaqtning o'zida yotishga o'rgatgan. Belgilangan uyqu vaqtiga yaqinlashganda bolaning xarakteri qanday o'zgarishini sezmaslik mumkin emas. Bola juda kayfiyatli, injiq, letargik bo'lib qoladi. Kichkintoyni vaqtida uxlab qolish uchun kattalar kunini jismoniy faollik, ko'chada, kunduzi bolalar bog'chasida tengdoshlari bilan muloqot qilish bilan "to'ldirishlari" kerak.

2. Sayr qilish. Kundalik toza havoda uzoq vaqt yurish, bolalar bilan faol o'yinlar bolaning kundalik hayotida ajralmas narsadir, chunki yurish uning vujudiga ta'sir qiladi, bolaning psixologik holatiga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, tengdoshlari bilan ko'chada yurib, u juda ko'p ma'lumot oladi va turli odamlar bilan aloqa qilish va o'zini tutish tajribasini to'playdi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlariga bormaydigan bolalar uchun yurish ayniqsa muhimdir.

Yurishning davomiyligi to`g`ridan-to`g`ri yoshga, mavsumga va ob-havoga bog`liq. Sovuq mavsumda siz kamida 2-4 soatni tashqarida o`tkazishingiz kerak, yozda bola imkon qadar uyning tashqarisida bo`lishi mumkin. Bahor va yoz oylarida jismoniy faollik ko`payadi, turli xil bog'larga quvnoq, slaydlar, gorizontal chiziqlar bilan sayohatlarning ko`payishi ko`payadi va shu bilan sizning chorva molingiz rivojlanishiga imkoniyat yaratadi. Ovqatlanishdan kamida yarim soat oldin sayrdan qaytishingiz kerak, shunda kichkintoy o`zini xotirjamlik bilan olib ketishi mumkin tashqi kiyim, ozgina dam oling va qo`lingizni yuving.

3. Ovqatlanish. Kundalik hayotning asosiy nuqtalaridan biri ovqatlanishdir. To`g`ri ovqatlanish - bu farzandingiz sog`lig`ining garovidir. Ehtimol, bolangizni ovqatlantiradigan narsa juda yuqori sifatli, yangi va sog`lom bo`lishi kerakligini eslatishga arzimaydi. Ovqatlanish muvozanatli, birlashtirilishi kerak teng miqdor oqsillar, yog`lar va vitaminlar. Ammo uglevodlar bilan siz ehtiyot bo`lishingiz kerak. Deyarli barcha bolalar shirinliklarni yaxshi ko`radilar, shuning uchun siz bolada ortiqcha ovqatlanmasligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Uni ma'lum bir "dozada" konfet, pechene va bulka bilan o`rgating va keyingi konfet "munosib" bo`lishi kerakligini tushuntiring. Shunday qilib, bola qachon to`xtashni biladi va doimiy ravishda shirinliklarni so`ramaydi. Uglevodlar energiyaning asosiy manbalari hisoblanadi, ammo ular ko`p miqdorda bolada semirishga olib keladi, shuningdek tez-tez tishlarning parchalanishiga olib kelishi mumkin.

Quyidagi elementlari bolangizning normal rivojlanishiga yordam berishini unutmang: magniy, natriy, temir, fosfor, kaltsiy, yod; shuning uchun oziq-ovqat mahsuloti bu elementlarning mavjudligini hisobga olgan holda tanlanishi kerak, bu esa suyaklar, tishlar, tirnoqlarning o`sishiga bevosita ta'sir qiladi. Ko`p miqdorda oqsilni o`z ichiga olgan oziq-ovqat, bolani ertalab, yog`lar bilan duetda berish maqsadga muvofiq, ular oshqozonda uzoq vaqt turishadi va ularni qayta ishlash uchun me`da shirasining ko`p miqdorini talab qiladi. Ammo kechki ovqat uchun bolalarga faqat oson hazm bo`ladigan oziq-ovqat

berilishi kerak. Bu sut mahsulotlari yoki engil yormalar bo`lishi mumkin, chunki tunda, o`zingiz bilganingizdek, ovqat hazm qilish jarayoni sezilarli darajada sekinlashadi.

4. O`yinlar, o`quv va ijodiy faoliyatni unutmang. Kundalik tartibni tuzishda ota-onalar yoki unga yaqin odamlar bilan mustaqil o`ynash, birgalikdagi mashg'ulotlar va o`yinlar uchun vaqt ajratish tavsiya etiladi. Odatda, ertalab ota-onalar uy ishlari bilan band, shuning uchun jadval tuzayotganda tushlikdan oldin mustaqil o`yinni yoqsangiz yaxshi bo`ladi. Albatta, siz kichkintoyni o`zingizning ishingizga jalb qilishingiz mumkin, masalan, haykaltarosh piroglar. Natijada, bola sizga ehtiros bilan yordam beradi va zavqlantiradi. Har bir yosh uchun o`yin faoliyatining o`ziga xos shakllarini tanlash kerak (masalan, ikki yoshli kichkintoy uchun ular o`ynoqi, qisqa muddatli va charchamaydigan bo`lishi kerak). Bolaning intellektual va madaniy rivojlanishining zaruriy sharti - bu rivojlanish va bilim faoliyati - darslar.

Xulosa o`rnida:

Farzandingizga kun tartibini kuzatish va dam olish bilan yuklarni to`g'ri almashtirishni o`rgating, bolani tez-tez maqtang, mehr va muhabbat bilan o`rab oling, shunda u sizni doimo yaxshi kayfiyat va ishtiyoq bilan xursand qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning kunlik rejimi bu bolaning immunitetini, asab tizimini va ovqat hazm qilish tizimini mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar majmuidir. Yaxshi ishlab chiqilgan tartib charchoqni kamaytirishga va bolangizning barcha ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi. Biroq, har bir narsada qachon to`xtash kerakligini bilishingiz kerak, shuning uchun siz maktabgacha yoshdagi bolani faqat unga zarar yetkazadigan qattiq doiraga qo`ymasligingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari. 2018 yil
2. Maxfuza Usmanova, [THE CONCEPT OF EDUCATIONAL PROFESSIONAL COMPETENCE AND ITS YIELD FACTORS](#), [Архив Научных Публикаций JSPI: 2020: Архив №54 \(science.i-edu.uz, jspi.uz\)](#)
3. Norquziyeva, M. (2020). The role of educational technology in shaping the professional stability of students. Архив Научных Публикаций JSPI.