

Ташкент Республикаси Халқ таълими вазирлиги  
Кўча таълим муассасаси раҳбар ходимларини  
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича  
Республика ўқув-методик Маркази



*Туғилган кундан бир ёшгача  
бўлган фарзандлар  
тарбияси*

(Оналар учун услубий қўлланма)



TOSHKENT - 2004

**Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги**

**Мақтабгача таълим муассасаси раҳбар ходимларини  
қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича  
Республика ўқув-методик Маркази**

## **Туғилган кундан бир ёшгача бўлган фарзандлар тарбияси**

**(Оналар учун услубий қўлланма)**

**Тошкент-2004**

Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги қонуни ҳамда Кадрлар тайёрлаш миллий дастурига мувофиқ болаларни мактаб таълимига тайёрлаш мактабгача таълим муассасалари билан бир қаторда оиланинг ўзида ота-оналар томонидан амалга оширилади. Мактаб таълими ёшига етган ҳар бир бола "Мактабгача таълим ёшидаги болалар таълим-тарбиясига қўйиладиган давлат талаблари"да белгиланган талабларни бажара оладиган даражада таълим-тарбия олган бўлиши керак. Бунинг учун болани парваришлаш, унга таълим-тарбия бериш "Учинчи мингйилликнинг боласи" болаларни ривожлантириш ва мактабга тайёрлаш таянч дастури асосида туғилган кунидан бошлаб мақсадга йўналтирилган ҳолда олиб борилиши лозим.

Давлат талаблари ва таянч дастур асосида яратилган ушбу китоб болани туғилган кунидан бошлаб икки ёшга етгунча бўлган даврда тарбиялашда ота-оналарга маслаҳатчи вазифасини бажаради.

*Китоб "Она ва бола" Давлат дастурига мувофиқ Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ва "соғлом авлод учун" жамғармаси ҳамкорлигида яратилган*

Тузувчилар:	Манзура СОЛИҲОВА Муқаддам ФАЙБУЛЛАЕВА
Нашр учун масъул:	Ш.Ш. Шомансуров
Муҳаррир:	М. Ш. Ҳайдарова
Мусахҳиҳ:	Н. Орипова
Дизайн ва саҳифалаш:	М. М. Яҳёев Д. Мавлонов Д. Шомансуров

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг мактабгача таълим муассаса раҳбар ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича Республика ўқув-методика Маркази қошида ташкил этилган илмий-методик кенгашнинг 1-сонли қарорига биноан нашрга тасвия этилди. Тошкент шаҳри 06.05.03 йил.

А.Авлоний номидаги ХТХҚТМОМИ "Муаллифлик қўлёзмаларини нашрга тайёрлаш бўлими" - дизайн, компьютерда саҳифалаш -2004.

Ушбу дастурдан нусха кўчириш ва кўпайтириш фақат таҳририят-рухсати билан амалга оширилади.

## СЎЗ БОШИ

Фарзанд ҳаётининг биринчи йиллари... Биринчи табассум, биринчи қадам, биринчи сўз... Болани чақалоқлик даврида парваришlash, тарбияlash шак-шубҳасиз машаққатли меҳнатдир, бу давр ота-она хотирасида ёрқин из қолдиради. Ота-она ва бошқа катта ёшдагилар чақалоқнинг кимга кўпроқ ўхшатиш ҳақида баҳс юритадилар, унинг хатти-ҳаракатини кузатадилар. Чақалоқ нима ҳақида ўйляпти, нимани ҳис қиляпти, катталарнинг хатти-ҳаракатини қандай қабул қиляпти? Унга нима ёқади? Нима учун у йиғлайди? Нималар уни хурсанд қилади?... Буларнинг барчаси боланинг бутун бир ички дунёсидир.

Кўпгина ота-оналар бола тарбиясида бош масала деб, асосан уни вақтида овқатлантириш, ухлатиш, шамоллаб қолишдан эҳтиёт қилиш, тозалikka риоя қилиш кабиларни тушунадилар. Албатта, булар гўдакни парваришlashда энг муҳим вазифалардандир. Булардан ташқари, чақалоқлик даври - бу инсон шахсининг фаол ва тез шаклланадиган даври.

Чақалоқлик даври катталар учун қисқа муддат бўлса-да, аслида гўдакнинг жисмонан ривожланишида ва шахс сифатида шакллана боришида узоқ давр ҳисобланади. Бу даврда чақалоқ дунёга назар ташлай бошлайди, атрофидаги нарсаларни англай бошлайди, катталар билан муносабатда бўла бошлайди. Чақалоқлик даври ҳар бир инсоннинг шахсий сифати ва қобилияти шакллана борадиган даврдир. Чақалоқлик даврида бола нимани ололмаган бўлса, кейинчалик уни олиши қийин ёки умуман ололмайди. Шунинг учун бола тарбиясида чақалоқлик даври ниҳоятда муҳим ва масъулиятли босқич бўлиб, у инсоннинг кейинги ривожланишини белгилаб беради. Бола ўсиб катта бўлганида қандай бўлади - бу сизга, унинг атрофидаги катталарга боғлиқдир.

Гўдакни тўғри парваришlash ва тарбияlash учун унинг икки дунёсини, психологиясини билиш ва тушуниш керак. Чақалоқ туғилган кунидан бошлаб у билан қандай муносабатда бўлиш керак, унинг учун нима зарур ва нима зарур эмас, унга қандай ўйинлар ва ўйинчоқлар ёқади, унинг фикрlash қобилияти қандай ривожлантирилади, унинг ривожланишига нималар ҳалақит беради?...

Ҳозирги ёш оилалар бу каби масалаларга мантиқан ёндошган ҳолда фарзандларини тарбияlashда кўплаб қийинчиликларга дуч келишлари табиий ҳолдир. Ушбу китобнинг мақсади дунёга келган фарзандининг биринчи кунидан бошлаб уни қандай парваришlash ва тарбияlashда ёш оилаларга яқин маслаҳатчи бўлиб хизмат қилишдир.

## **Болалар ҳаётининг дастлабки ойларидан бошлабоқ тарбиялаб боришнинг зарурлиги**

Ҳаётининг биринчи уч йили инсоннинг жуда тез ривожланиб борадиган давридир. Бола ҳаётининг кейинги даврларида ҳеч қачон дастлабки йилларидек кўп нарсани қабул қилиб ололмайди.

Чақалоқ бола жисмонан ночор бўлади: ўзининг ҳаракатини бошқара олмайди. Боланинг кейинги ривожланиши унинг туғма ирсиятига боғлиқ деган фикр унчалик эмас. Чақалоқ бола бир қанча реакциялар заҳираси (рефлекслар) билан туғиладики, ташқи таассуротларга шу реакциялари билан жавоб бериб боради. Бола организми наслдан-наслга ўтиб келадиган муайян биологик хоссалари билан туғилади. Асосий нерв жараёнларининг хусусиятлари (кучи, мувозанатлашганлиги ва ҳаракатчанлиги) ҳам туғма бўлади. Очлик, овриқ ва бошқа таассуротларга кўрсатиладиган реакцияларнинг ҳар хил бўлиши болалар нерв системаси қўзғалувчанлигининг бир хилда эмаслигидан дарак беради. Мана шу туғма хусусиятларнинг ҳаммаси бола ривожланишининг кейинги даврига муайян таъсир кўрсатиб боради. Боланинг ривожланиши марказий нерв системасининг нечоглик "етилганлигига" ҳам боғлиқ. Бола миясининг тегишли бўлимлари ривожланмаса, у юриш, гапиришни уддалай олмайди.

Бола туғилганидан бошлаб унинг организмда мавжуд бўладиган биологик хусусиятларнинг ҳаммаси жисмоний ва руҳий ривожланишга имконият яратиб беради, улар шарт-шароит бўлиб ҳисобланса-да, кейинги ривожланишининг табиати билан даражасини белгилаб беролмайди. Туғма хусусиятлар боланинг руҳий фаолиятини ривожлантирмайди. Бола атрофидаги муҳит ҳаётининг биринчи кунларидан бошлабоқ туғма хусусиятларига катта таъсир кўрсата бошлайди. Тегишли турмуш шароитларини яратиш, муҳитни ташкил этиш билан организмнинг баъзи физиологик хусусиятларини ўзгартириш фаолиятининг типологик хусусиятларига ҳам таъсир кўрсатиши ҳам мумкин.

Органларнинг етилиш жараёни муҳит таъсирига ҳам боғлиқдир.

Болада туғма рефлексларнинг бўлиши билан бирга, унинг феъл-атворидаги ҳал қилувчи реакциялар туғма бўлмай, индивидуумнинг шахсий ҳаётида шаклланиб борадиган реакциялар бўлиб ҳисобланади.

Мия ярим шарлари пўстлогининг функциялари наслдан-наслга ҳамиша ўзгармасдан, бир хилда ўтавермайди, балки, индивидуал ҳаёт давомида рецепторлар идрок этадиган ташқи ва ички таассуротлар таъсири остида ривожланиб бориши ҳам исботланган. "Агар ташқи

таассуротлар бўлмаса ёки улар етишмай қолса, пўстлоқнинг ривожланиши нотўғри боради ёки тўхтаб қолади" (Н.М.Шчелованов - физиолог, гўдак болалар илмий педагогикасининг асосчиси).

Туғма хусусиятларга эга бўлган бола организми билан атрофдаги муҳит ўртасида тўхтовсиз ўзаро таъсир бўлиб турадики, шунинг натижасида янгидан-янги нерв ва руҳий жараёнлар шаклланиб боради. Қатор олимлар томонидан аниқланганидек, мана шу ўзаро таъсир бола ҳаётининг биринчи кунларидан бошланади.

Бола: 1) атрофидаги катта ёшли одамларнинг (ота-оналар, мураббиялар) бевосита таъсир кўрсатиши, таълим-тарбия жараёнида 2) ўзининг мустақил фаолияти 3) атрофдаги ижтимоий ва моддий муҳитдан бола миясига келиб турадиган ахборотлар таъсири остида ривожланиб боради.

Боланинг турли ёшида бу омиллар унинг ривожланишида ҳар хил аҳамиятга эга бўлади, бироқ гўдакликнинг бошдан охиригача боланинг ривожланиши ва эмоционал ҳолатида катталар (ота-она, тарбиячи)нинг болага бевосита кўрсатадиган таъсири ҳал қилувчи ўрин тутади. Бола қанчалик ёш бўлса, унинг ривожланишида катта ёшдагиларнинг роли шунча кўп бўлади. Катта ёшдаги одамларнинг (ота-оналар, тарбиячилар) бевосита таъсир кўрсатиши натижаси ўлароқ, боланинг биринчи табассуми, буюмлар билан қиладиган биринчи ҳаркати пайдо бўлиб, нутқи, конструктик ва ихтирочилик фаолияти ривожланиб боради ва ҳоказо.

Бола ёши катта бўлган сайин катталарга тақлид қилган ҳолда ўзи мустақил бажарадиган фаолияти ортиб боради. Масалан, бола ўтириш, туриш (агар ушлаб, таяниб оладиган бирор нарса бўлса), тепаликка чиқиш ва ундан тушишга (агар хонада шундай тепалик бўлса) ўрганиб олади.

Атрофдаги болаларнинг юриш-туриши гўдакнинг ривожланишига катта таъсир кўрсатади.

1-йилнинг охирига келибоқ, болалар бир-бирининг хатти-ҳаракатларига тақлид қила бошлайдилар. Кичик болалар (2 ёшга қадам қўйган болалар)нинг каттароқ болалар (3 ёшга қадам қўйган болалар) билан бирга бўлиши кичик болаларда нутқнинг яхшироқ ривожланишига ёрдам беради.

Бироқ боланинг ривожланишини белгилаб берадиган асосий омил катталарнинг маълум мақсад билан фаол таъсир кўрсатиб боришидир.

Таниқли руҳшунос олим Л.С.Виготский томонидан исботланган боланинг руҳий жиҳатдан ривожланишида таълим беришнинг етакчи аҳамиятга эгаллиги ҳақидаги қондани ҳаётининг дастлабки уч йилини

яшаб келаётган болаларда ҳам синашга тўғри келади. Катта ёшли одамлар бевосита таъсир кўрсатиб турмас экан, гўдак боланинг янги ривожланиш даврига кириши мумкин эмас.

### **Боланинг ривожланиши унга, берилган таълим-тарбияга боғлиқ.**

Таълим ва тарбия бериш натижасида бола жисмоний ва рухий жиҳатдан тез ривожланиб боради. Боланинг бўйи билан оғирлиги ҳаётининг бошқа давларидан кўра гўдаклигида тезроқ ортиб боради. Бола организмнинг ҳамма функциялари, жумладан, бош мия катта ярим шарлари пўстлогининг функциялари, олий нерв фаолияти тез ривожланиб боради. Боланинг рухий ривожланишида - сезилари, идроки, хотираси, диққат-этибори, тафаккури ва бошқа жиҳатлари тез тараққий этиб боради. Айниқса, нутқда қўлга киритиладиган ютуқлар жуда катта бўлади. 1-йилнинг охирига келганда дастлабки сўзларни айта бошлаган бола уч ёшга кирганда мураккаб жумлалар туза олади. Каттагина сўз бойлигига эга бўлади.

Боланинг ривожланиши асосан катталарнинг таъсирига боғлиқ бўлгани учун таълим ва тарбия ишларини дастлабки ойларданок бошлаш керак. Болани чақалоқлик давридан тўғри тарбиялай бошлаш унинг эмоционал ҳолатининг тетик, жисмоний жиҳатдан бекаму кўст, рухий жиҳатдан тўғри ривожланиб боришини, ҳаётининг биринчи йиллари мазмунли ўтишини таъминлаб беради. Келгусида яхши ўсиб-унишига йўл очади, ёмон хулқ-атвор кўринишларининг пайдо бўлиши ҳамда мустаҳкамланиб қолишига имкон бермайди, кейинги ёш давлардаги тарбиясини анча енгиллаштиради.

Болалар билан бевосита муносабатда бўладиган ота-оналар ва болалар муассасаларининг ходимлари гўдак бола олий нерв фаолияти ва руҳиятининг хусусиятларини билиши керак.

### **Гўдак болалар олий нерв фаолиятининг асосий хусусиятлари**

Гўдаклик вақтида бола жисмоний жиҳатдан тез ўсиб бориши билан бир қаторга бош мияси - катта ярим шарлар пўстлоғи билан пўстлоқ ости бўлимларининг функциялари ҳам худди шундай тез ривожланиб боради. Бош мияда бу иккала бўлимнинг бирлашиб ишлашини И.П.Павлов олий нерв фаолияти деб атаган эди.

Бола структура жиҳатдан шаклланиб қолган бош мия билан туғилади, бироқ мия пўстлогининг функциялари туғилгандан кейин ташқи ва ички таъсирлар остида ривожланиб боради. Тегишли рецепторлар томонидан идрок этиладиган таъсирлар организмнинг қандай бўлмасин бирор бир жавоб реакциясини келтириб чиқаради, шунинг натижасида организм билан атрофдаги муҳит ўртасида ўзаро

таъсир қарор топади ва у ҳаётининг дастлабки кунларида тайёр туғма реакциялар асосида, яъни шартли рефлексларсиз юзага чиқади. Қатор олимларнинг махсус текширишларида аниқланганидек, мана шу таъсир ҳаётининг биринчи кунларидан бошланади. Чақалоқ бола эшитилади, кўради, оғриқни, иссиқни, совуқни сезади, хид-исларни ва ҳар хил таъм, таъсирларни идрок этади.

Бола туғилиш вақтига келиб бир қанча шартсиз рефлексларга эга бўлиб қолади, у худди шу рефлекслардан фойдаланиб, турли таъсирларга реакция кўрсатади. Чунончи, кўз қовоғига, киприкларига қўл тегиши ўша заҳоти кўзларининг юмилишига сабаб бўлади. Оғриқ таъсирига жавобан бола чирқиллаб йиғлайди, қаттиқ товушдан чўчиб тушади. Равшан ёруғликда бола кўзини юмиб олади, қандай бўлмасин бирор ўткир ҳидли модда таъсир эттирилганда аксиради, оғзига аччиқ ёки шўр нарса тушса, афтини буриштиради, туфлаб ташлашга уринади ва ҳоказо. Мана шу реакцияларнинг ҳаммаси туғма шартсиз рефлекслар бўлиб, мианинг пўстлоқ ости бўлимлари туфайли юзага чиқади. Оддий шартсиз рефлекслар билан бир қаторда бола туғилган пайтда унда овқатланишга алоқадор бир мунча мураккаб шартсиз рефлекс ҳам бўладики, бу рефлекс оғиз шиллиқ пардасининг таъсирланишига жавобан юзага чиқадиган ва овқатни ютишга қаратилган мураккаб ҳаракатлар билан ифодаланади. Боланинг лабига бирор нарса тегса бас, шунда у дарров эмиш ҳаракатларини қилади. 1-ойнинг ўзидаёқ ориентировка рефлекси деган рефлекс вужудга келади. Эшитилган овоз ёки кўрув майдонида пайдо бўлган бирор нарсага жавобан бола бир лаҳза ҳаракатдан тўхтаб, қимирламай қолади, яъни И.П.Павлов айтганидек "бу нима?" реакцияси юз бериб, бола гўё эътибор билан қулоқ солади, диққат билан қараб туради. Бу рефлекс катта аҳамиятга эгадир. Шу рефлекс асосида кейинчалик ҳар бир нарсага қизиқиш, ҳар бир янгиликка диққат билан қараш лаёқати ривожланиб боради.

Махсус текширишлардан маълум бўлганидек, шартсиз рефлекслар асосида дастлабки шартли рефлекслар пайдо бўлиб боради. 1-ойнинг охири, 2-ойнинг бошига келибоқ, кўрув (2-ҳафтанинг охирида) ва эшитув (3-ҳафтанинг охирида) таъсирларига диққат билан жалб қилиш лаёқати вужудга келиши муносабати билан кўрув ва эшитув таъсирларига жавобан шартли рефлекслар ҳосил бўлиши мумкин. Бола улғая борган сари хилма-хил ташқи таъсирларга жавобан шартли рефлекслар шакллана бошлайди. Масалан: бола соат 12да овқатлантириладиган бўлса, шу вақтга келиб унинг кўнгли овқат истайди, демак вақт шартли сигнал бўлиб қолади. Ашула айтиб, айни вақтда қайта-қайта рақс ҳаракатлари қилиб борилган бўлса, 7-8 ойлик



бола таниш оҳангни эшитган замони шундай ҳаракатларни қиладиган бўлиб қолади. Мазкур ҳолда муайян товуш таъсири шартли сигнал ўрнини босади. Янги ҳосил бўлган шартли рефлекс дастлабки пайтда турғун бўлмайди ва тез йўқолиб кетади. Бола тарбиясида ана шу қоидаларни ҳисобга олмоқ лозим.

Шартли рефлексларнинг нечоғли тез ҳосил бўлиши ва турғунлиги бир қанча шарт-шароитларга боғлиқдир. Булар:

а) бола соғлигининг аҳволига;

б) бола бош мия ярим шарлари пўстлогининг нечоғли қўзғалувчанлигига;

в) бир нечта анализаторга бир йўла таъсир кўрсатилишига;

г) ўша шартли рефлекснинг қай тариха мустаҳкамланиб боришига боғлиқдир.

Демак, олий нерв фаолиятининг ривожланиши тарбия ишлари қулай шароитда олиб борилгандагина жуда тез боради. Бироқ, гўдак болаларнинг олий нерв фаолияти ўз хусусиятларига эга, болаларни тарбиялашда шуларни эътиборга олмоқ керак.

Бу хусусиятлар қуйидагилардир.

1. Шартли рефлекслар бир қадар тез ҳосил бўлади, лекин уларнинг мустаҳкамланиши секинлик билан боради. Кўпгина шартли рефлекслар бола уч ёшга тулганида ҳам етарлича барқарор бўлмайди. Уч ёшда ҳосил қилинган талайгина ўрганишлар, малакалар мустаҳкамланиб борилмаса, кейинчалик йўқ бўлиб кетиши мумкин.

2. Бола ҳаётининг биринчи уч йилида, хусусан дастлабки икки йилида нерв тизимининг иш қобилияти тез зўрайиб боради, бироқ бирмунча каттароқ ёшдаги болаларга қараганда уч ёшга қадам қўйган болаларнинг иш қобилияти камроқ бўлади, шунга кўра улар тезроқ чарчаб қоладилар.

3. Боланинг нерв тизими бирмунча заиф бўлади. Бола бир хилдаги таъсирнинг узоқ таъсир этиб туришидан тез чарчаб қолади ва кучли таъсирларга бардош беролмайди. 2-3 яшар бола 5-6 соат тетик юра оладиган бўлишига қарамасдан, бир хилдаги машғулот билан узоқ шуғуллана олмайди. Машғулот узоқ давом этганда дарров ҳимоя тормозланиши бошланиб, бола гапга қулоқ солмай, ҳадеб чалғийверади. Узоқ давом этадиган қаттиқ шовқинлар ўта қўзғалишга, чарчаб қолишга олиб келади. Бола бир хилдаги вазиятни узоқ сақлаб туролмайди (масалан, қимирламасдан тинч ўтира олмайди) ёки битта иш ҳаракатни қайта-қайта такрорлай олмайди. У онасининг қўлидан ушлаб бир томонга қараб юраверадиган бўлса, тез чарчаб қолади.

4. Гўдак болалар олий нерв жараёнларининг мувозанатлашмаганлиги билан характерланади: қўзғалиш жараёнлари

тормозланиш жараёнларидан устун туради, шу муносабат билан мусбат шартли рефлекслар тормозловчи рефлексларга қараганда тезроқ ҳосил бўлади. Кичик болани истаган иш ҳаракатидан қайтариб туришдан кўра, бирор нарса қилишга ўргатиш осон.

5. Ёши улгайиб борган сайин болаларнинг реакциялари кўпроқ локал характерга эга бўлиб, ортиқча ҳаракатлар камайиб борсада, кенг ёйиладиган иррадиацияланадиган реакциялар ҳар қалай кўп бўлади. Масалан, боланинг шодлиги фақат илжайиш билангина ифодаланмасдан, кўпинча қаттиқ бақириш, чапак чалиш, тез-тез умумий ҳаракатлар қилиш билан давом этади. Салбий эмоционал ҳолат ҳам фақат йиғи билан эмас, балки қўл ва оёқларининг ҳаракатлари билан ҳам ифодаланади. Бола эндигина юришга бошлар экан, қўлларини олдинга узатади, баъзида тилини ҳам чиқариб олади. Ўйинда, махсус машғулотларда буюмлар билан қайта ҳаракат қилавериш натижасида уйғунлашган, аниқ ҳаракатлар секин-аста шаклланиб боради, реакциялар анча локал бўлиб қолади.

6. Боланинг бутун юриш-туриши ҳаётининг биринчи кунларидан бошлабоқ бош мия пўстлоғининг иштироки билан юзага чиқади, бош мия пўстлоғи миянинг пўстлоқ ости бўлимларига ҳам бошқарувчи таъсир кўрсатиб боради. Масалан, бирорта жуда қизиқ нарсага диққатини жалб қилган бола укол оғриғини билмаслиги мумкин ва ҳоказо. Шунга қарамасдан, гўдак боланинг хулқ-атворига мия пўстлоқ ости бўлимларининг аҳволи ва фаолияти катта таъсир кўрсатади, бола нечоғли ёш бўлса, бу таъсир шунчалик кучли бўлади.

7. Бола олий нерв фаолиятининг хусусиятлари жумласига нерв жараёнларининг бир мунча суст, ҳаракатчан бўлиши киради. Янги ёки яқиндагина шаклланиб борган реакциялар узоқ яширин даврга эга бўлади. Бола қандай бўлмасин бирор ҳаракатга тез жавоб беролмайди ёки уни тез тўхтатиб қўя олмайди. Шу муносабат билан бошлаган ҳаракатини тез тўхтатишни ёки бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга тезда кўчишни улардан талаб қилиб бўлмайди.

8. Болада ташқи тормозланиш осон юзага келади. Масалан, бола овқатланаётган вақтида бирор ўйинчоққа ёки учиб юрган қушга кўзи тушиб қолса, овқатланишдан осон чалғийди, расмни кўздан кечириш вақтида хонада болани қизиқтирадиган бирор ҳаракат бўладиган бўлса, бола диққатини бир жойга йиғишга қийналади. Диққатни тўплаш қобилиятининг ривожланиши кўп жиҳатдан тарбия шароитларига боғлиқ. Диққат билан ишлаш учун қулай шароитлар яратилиб, ота-она, мураббия тўғри усулларни қўллайдиган бўлса, диққатни бир жойга қўйиб ўйнаш, шуғулланиш қобилияти тез ривожланиб боради.

9. Гўдак болалар жуда қўзғалувчан бўлади. Нерв тизимининг қўзғалувчанлиги кўпинча арзимас сабаблардан ҳам тезгина ўзгариб қолади. Мувозанатлашган тетик ҳолат осонлик билан ортиқча қўзғалган ёки бўшашган ҳолат билан алмашиниши мумкин.

10. Кичкина бола ҳиссиётга тез бериладиган, эмоционал бўлади: сезгилар унинг ҳаётида катта ўрин тутлади. Унинг хулқ-атворидаги кўп томонлари бирор нарсени истар-истамаслигига, ўша нарсага қандай муносабатда бўлишига кўп жиҳатдан боғлиқ. Масалан, 2-2,5 яшар болани 2-3 дақиқа тинч ўтиришга мажбур қилиш қийин, агар уни қизиқтирадиган иш бўлса, шу иш билан 15-20 дақиқа машғул бўлиши мумкин. Бироқ эмоционал ҳолат ҳам ижобий эмоционал ҳолатни ишдан чиқариши ёки боланинг йиғлашига сабаб бўлиши мумкин. Кичкина бола атрофдагиларнинг ўзига нисбатан қилинаётган эмоционал муомаласини аниқ идрок этади ва сўз таъсирига жуда берилувчан бўлади, эмадиган болалар хонасида болалардан бирортаси йиглаб қолса бас, бошқалари ҳам албатта йиғлашга тушади. Боланинг онаси ёки мураббияси бирор нарсдан ранжиган бўлса, бу боланинг хулқ-атворида таъсир этади. Онаси бирор жойга шошилиб, болани тезроқ ухлатиб кетадиган бўлса, бола "гўё жўрттага қилгандек" ухлайвермайди, чунки одатдагидан кўра шошилиб қилинаётган ҳаракатлар болани бесаранжом қилиб қўяди.

11. Гўдаклик даври 2-сигнал системаси ривожлана бошлайдиган даврдир. 3 ёшгача бўлган болаларда 2-сигнал системаси ҳали етарли ривожланмаганлиги туфайли 1-сигналлар ўрнини босадиган таъсирлар, яъни кўргазмали образлар асосий аҳамиятга эга бўлади. Масалан, 2-2,5 яшар қизчага "Мана, опанг сенга чиройли қўғирчоқ олиб келибди" деб онаси олиб келган совғани беришади. Лекин шу боладан: "қўғирчоқни сенга ким совға қилди?" деб сўрашганда, қизча шу қўғирчоқни унга келтириб берган бувисининг номини айтади. Гўдак болаларни тарбиялашда олий нерв фаолиятининг юқорида кўрсатиб ўтилган ҳамма хусусиятларини ҳисобга олмоқ зарур. И.П.Павловнинг олий нерв фаолияти ҳақидаги таълимоти организм билан атрофдаги муҳит ўртасида қандай ўзаро таъсир қарор топиб боришини тушуниб етишга имкон беради. Бу тарбиянинг физиологик асоси бўлиб ҳисобланади, улар аввало боланинг хулқ-атвори, атрофдаги муҳит таъсири остида индивидуал ҳаёт жараёнида шаклланиб боришини ва болани ҳаётининг дастлабки кунларидан бошлаб тўғри тарбиялаб бориш зарурлигини исбот этади. Бироқ, олий нерв фаолияти физиологиясига доир маълумотлар боланинг имкониятларини аниқлаб, қандай бўлмасин бирор малака, ўрганишларни тарбиялашнинг йўлларини кўрсатиб беради, холос.

Болаларда одат ва ўрганишларнинг қайси бирини тарбиялаб бориш керак? -деган саволга физиология жавоб бермайди. Болаларда қандай алоқалар, ўрганишлар, одатлар, характер ва шахс хусусиятларининг шаклланиши муҳитга, аввало ижтимоий муҳитга, асосан атрофдаги катта ёшли одамларнинг болага бевосита кўрсатадиган таъсирлари характериға, яъни таълим ва тарбияға боғлиқдир.

### **Гўдак болалар тарбиясининг вазифаси ва услублари**

Гўдак болалар тарбияси ҳам каттароқ ёшдаги болалар тарбияси сингари қуйидаги вазифаларни ўз ичига олади.

1. Болаларни жисмонан ривожлантириш.
2. Болалар нутқи ва тафаккурини ривожлантириш.
3. Болаларни маънан ривожлантириш.

Бироқ гўдаклик даврининг ўзига хос хусусиятлари бўлганлигидан тарбиянинг аниқ вазифалари ва уларни амалға оширишнинг услублари катта ёшдаги болалар тарбиясининг вазифалари ва услубларидан бошқачароқ бўлади.

### **Бир ёшгача бўлган болаларнинг ривожланиши ва уларни тарбиялаш**

1. Шу ёшдаги болаларнинг хусусиятлари ва тарбиянинг вазифалари

Умрнинг биринчи йили боланинг ривожланишида алоҳида ўрин тутади, шунинг учун ҳам шу ёшдаги болалар билан олиб бориладиган тарбия ишининг вазифалари ва мазмуни бошқачароқ бўлади.

Умрнинг биринчи йили ривожланиши тез суръатлар билан борадиган даврдир. Бу ёшда жисмоний ривожланишнинг асосий кўрсаткичлари анча ўзгаради. Бола 5-6 ойға келиб ўзининг дастлабки вазнини икки баравар, ёшиға тўлиб қолган пайтда эса уч баравар оширади. Ҳаётининг биринчи йили мобайнида боланинг бўйи 25 см ўсади, тана қисмлари сезиларли даражада ўзгаради. Илмий тадқиқот маълумотларига қараганда бола миясининг оғирлиги 9 ой мобайнида ўрта ҳисобда 300 гр ортади, чақалоқ бола миясининг оғирлиги 660 гр га боради, кейинчалик мия массасининг ортиб бориши сусаяди ва бола 2,5 ёшға тўлганда миясининг оғирлиги 1кг га тенглашиб қолади. Уйқу ва уйғоқлик вақтининг характери билан муддати ўзгаради. Шу ҳолатларнинг ритми шаклланиб боради.

Бола ҳаётининг дастлабки ойларидан бошлаб атрофдаги муҳит билан ўзаро таъсир қилиб бориши туфайли ва асосан катталарнинг кўрсатадиган таъсири натижасида унинг нерв-психик фаолиятида ҳийлагина ўзгаришлар рўй беради. Ҳаётнинг биринчи ойларидан

бошлабоқ барча сезги аъзоларининг фаолияти тез ривожланиб боради.

Ижобий эмоциялар пайдо бўлади ва мукаммаллашади. Йил мобайнида бола умумий ҳаракатларнинг асосий хилларини ўзлаштириб олади. Йил охирига келиб нарсалар билан бажариладиган элементар ҳаракатлар шаклланади. Ҳаётининг биринчи йилида одамга хос бўлган махсус функция-нутқ биринчи бор юзага келади ва ривожлана бошлади. Ҳар хил ўрганишлар ҳам шаклланиб боради.

Жисмоний ва нерв-психик ривожланиш ўртасидаги мустақкам алоқа болаларда умрининг 1-йилида ёрқин намоён бўлади

Болаларнинг нерв-психик ривожланишига, улардаги ижобий эмоциялар (ҳис-туйғулар) билан ҳаракатларнинг ривожланишига таъсир кўрсатилмайдиган бўлса, бу уларнинг жисмоний ривожланишига ёмон таъсир этиб, гипотрофияга сабаб бўлиши мумкин.

Иккинчи томондан, заиф болалардан кўра соғлом, жисмоний жиҳатдан бақувват болаларда табассум ва ҳаракатларни ривожлантириш анча осонроқ бўлади. Шунинг учун ҳам 1 ёшгача бўлган болаларни тарбиялашда уларнинг жисмоний ва нерв-психик жиҳатдан нормал ва вақтида ривожланиб боришини таъминлаш зарур.

Бу ёшдаги болаларнинг характерли хусусияти организмнинг нозиклиги ва турли касалликларга қиёсан қаршилиқ кўрсатиши

Ҳаётнинг биринчи йили мобайнида бола танасида терморегуляция аста-секин йўлга тушиб борадиган ҳамда бола турли шарт-шароитларга яхшироқ мослашиб оладиган бўлишига қарамай, ҳарорат ва атрофдаги муҳит, шарт-шароитларнинг ўзгариши унинг соғлиғига тез-тез таъсир қилиб туради, кун тартибининг бузилиши - овқатлантириш ёки ухлатишнинг кечикиши, боланинг уйқуга қониқмай қолиши, шу жараёнларни тўғри уюштириш ва ўтказишга амал қилмаслик - кўпинча турли касалликларга сабаб бўлади.

Шу ёшдаги болаларни тарбиялашда кун тартибини ташкил этишга, гигиеник парвариш, овқатлантириш ҳамда ухлатишни тўғри йўлга қўйишга аҳамият бериш керак.

Бир ёшгача бўлган болаларнинг яна бир хусусияти -организми, жумладан нерв тизимининг жуда мулоим, пластик бўлишидир. Шу ёшдаги болалар тараққиёти катталар томонидан тарбия мақсадларида кўрсатиладиган таъсирларга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бола ҳаётининг 1 йили мобайнида тез ривожланиб боради. Бу ёшда сифат жиҳатидан бир-биридан кескин фарқ қиладиган куйидаги босқичларни (даврни) ажратиш мумкин:

биринчи 3-4-ҳафта чақалоқлик даври, 3-4-ҳафталикдан 2,5-3 ойликкача, 2,5-3 ойликдан 5-6 ойликкача, 5-6 ойликдан 9-10 ойликкача, 9-10 ойликдан 1 ёшгача бўлган даврлар.

Тарбиянинг вазифалари, мазмуни, услубларини бутун бир йил учун эмас, балки ёшнинг ҳар қайси даврига ўтган боланинг ривожланишдаги хусусиятларига яраша аниқ тарзда кўриб чиқиш лозим бўлади.

Ҳар қайси давр учун болаларнинг умумий ривожланишида катта аҳамиятга эга бўлган кўникмалар характерлидир.

Оналар ва мураббийларнинг диққат-эътибори биринчи галда ана шу кўникмаларни вақтида ривожлантириб боришга қаратилган бўлиши керак. 2,5-3 ойликкача бўлган даврда бола диққатини ўз вақтида кўз ва қулоққа чалинган нарсаларга қаратадиган бўлиб қолишини, шунингдек, ижобий эмоциялар -табассум, кулги ва тетиклик комплексининг ривожланиб боришини таъминлаш муҳимдир. 2,5-3 ойликдан 5-6 ойликкача бўлган даврда кўрув ва эшитув анализаторлари дифференцировкаларини ҳамда товуш манбаини қидириш кўникмасини ривожлантириб бориш, катта одамнинг қўлидан ва турли ҳолатлардан ўйинчоқни олиш кўникмаларини шакллантириш, шунингдек, боланинг ўз вақтида қийқириб, гувранадиган бўлишига эришиш ҳаммадан муҳим. 5-6 ойликдан 9-10 ойликкача бўлган даврда боланинг эмаклайдиган бўлишига, нутқни тушунадиган ва катталарнинг товуш ва бўгинларини талаффуз этишига ҳамда хатти-ҳаракатларига тақлид этадиган бўлишига алоҳида эътибор бериш керак. 9-10 ойликдан 1 ёшгача бўлган даврда катталарнинг нутқини янада кўпроқ тушунадиган бўлиб бориш, дастлабки умумий хулосалар чиқариш қобилиятининг шаклланиши боланинг нутқида тақлиднинг ривожланиши ва дастлабки оддий сўзларнинг пайдо бўлиб бориши, шунингдек, нарсалар билан қилинадиган биринчи ҳаракатлар ҳамда мустақил юриш кўникмасининг ривожланиши муҳим ҳисобланади.

Умрининг биринчи йилини яшаб келаётган болада турли кўникмалар пайдо бўлишининг суръати билан тартиби асосан тарбия шароитларига ҳамда болани тарбияловчи кишиларнинг қандай таъсир кўрсатиб боришига, шунингдек, боланинг индивидуал (шахсий) хусусиятларига боғлиқдир.

Ҳаётнинг биринчи йилини яшаб келаётган болаларнинг ривожланишидаги хусусиятларини ҳисобга олиб, уларни оила ва болалар муассасасида тарбиялашни ташкил этишда қуйидаги вазифаларни амалга ошириш зарур.

1. Болаларнинг саломатлигини сақлаш, уларнинг жисмоний жиҳатдан бекаму-кўст ривожланишини таъминлаш ва касалликларнинг олдини олиш.

2. Уйғоқлик ва уйқу ритмини тўғри ўрнатиш ва нерв тизимининг иш қобилияти ортиб борган сайин бу ритмни вақтида ўзгартириб бориш.

3. Болаларда овқатланиш, ухлаш ва ювинишга нисбатан яхши муносабат пайдо қилиш.

4. Сезги аъзолари фаолияти, ижобий эмоциялар, ҳаракатлар, нарсалар билан қилинадиган ҳаракатлар ва нутққа тайёргарлик босқичларини ўз вақтида ривожланиб боришини таъминлаш.

5. Болаларда фаол хулқ-атворни юзага келтириш ва уларнинг эмоционал жиҳатдан ижобий (шод ва қувноқ бўлишини таъминлаш).

6. Катталарга нисбатан эмоционал жиҳатдан ижобий муносабат ўрнатиш ва бунга болада қизиқиш уйғотиш.

7. Одатларни тарбиялаб бориш, ёмон одат ва ўрганишлар пайдо бўлишига йўл қўймастик.

### **Бир ёшгача бўлган болалар жисмоний тарбиясини амалга ошириш**

Бола ҳаётининг биринчи уч йилида жисмоний жиҳатдан тез ривожланиб боради. Унинг организми жуда мулоғим, пластик бўлади. Мунтазам равишда ўтказиб туриладиган соғломлаштириш чоралари боланинг ривожланишига яхши таъсир этади, шу билан бир вақтда арзимас хатолар ҳам боланинг саломатлигини бузиб, нерв тизимининг ҳолатини ўзгартириб қўйиши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбияни тўғри уютириш гўдак бола тарбиясининг энг муҳим бўлимларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Шу ёшдаги болалар жисмоний тарбияси қуйидаги вазифаларни бажаришга қаратилмоғи керак.

1. Боланинг соғлигини сақлашга, касалликларнинг олдини олишга, организмдаги аъзо ва тизимларнинг нормал ишлаб туришини таъминлашга.

2. Жисмоний жиҳатдан ўз вақтида ва яхши ривожланиб олишни таъминлашга.

3. Организмни чиниқтиришга.

4. Ҳаракатларни ривожлантиришга.

5. Боланинг мувозанатлашган тетик бўлиб юришини таъминлашга.

6. Маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялашга.

Жисмоний тарбиянинг воситалари қуйидагилардир: а) тўғри кун тартиби; б) барча органик эҳтиёжларни бекаму-қўст ва ўз вақтида қондириш, гигиеник жиҳатдан яхши қараб бориш; в) хилма-хил фаолият ва боланинг ҳаракатлари учун қулай шароитлар яратиб бериш.

1 ёшгача бўлган болаларнинг ўз вақтида ривожланиши ҳаётининг тўғри ташкил этилиши ва тарбия ишининг тўғри амалга оширилишига боғлиқ.

**Кун тартиби.** Шу ёшдаги болаларни тўғри тарбиялашнинг дастлабки асосий шarti, кун тартибини ўз вақтида белгилаб қўйишдир, чунки болаларнинг ривожланиши, эмоционал ҳолати ва фаоллиги овқатининг вақтида берилган-берилмаганлигига, уйкуга қонган-қонмаганлигига ва уйғоқлик муддати нечоғлик тўғри ташкил этилганлигига боғлиқ бўлади.

Ҳаётининг биринчи йилида боланинг ривожланиб бориши тез бўлгани учун кун тартиби 3 марта ўзгартирилиши керак. Бола 1 ёшга тулгунга қадар ўтадиган давр мобайнида уйғоқлик муддати 1 ойда 30-40 дақиқадан 1 ёшга борганда 2,5-3-3,5 соатгача узаяди. Ҳаётининг биринчи ойларида бола кунига 4 маҳал, йилнинг охирига келиб эса энди атиги 2 маҳал ухлайди.

Ҳаётининг биринчи ойида уйқу ва уйғоқликнинг ўз вақтида алмашилиб туришига эришиш мумкин эмас, чунки жуда қисқа давом этадиган уйғоқлик даврида бола онасини эмади, йиғлайди ва тинмасдан ҳаракат қилаверади. Ҳаётининг биринчи кунидан фақат тўғри эмизиш тартибини йўлга қўйиш керак. Бироқ, 1-ойнинг охири 2-ойнинг бошидан бошлаб бола кундузи ва кечаси ўзини бошқача тутадиган бўлиб қолади, суткали ритм қарор топиб боради, бола фақат кундузи уйғоқ бўлиб, асосан кечаси ухлайдиган бўлиб боради. 1-ойнинг охири 2-ойнинг бошида шартли рефлекслар, жумладан, вақтга жавобан юзага чиқадиган шартли рефлексларнинг шаклланиши мумкин бўлганлигидан болани шу ёшдан бошлаб кундузи белгили соатларда уйғониш ва ухлатишга ўргатиб бориш, яъни эмизиш тартибидан ташқари уйқу ва уйғоқлик тартибини ҳам белгилаб бориш мумкин. Тартиб ўрнатишда кечикиладиган бўлса, бола беҳаловат ҳаётга тез ўрганиб қолади ва бу унинг уйғоқлик ҳамда уйқу характеригагина эмас, балки иштаҳасига ҳам таъсир қилади.

2-ойдан бошлаб болада уйқу ва уйғоқлик тўғри ритмини пайдо қилиш учун қуйидагилар зарур.

Боланинг зийраклигини қуватлаш учун уни эркалатиб гапириб туриш, кўз ўнгига ўйинчоқлар осиб қўйиш, ҳаракатланиши учун шарт-шароитлар яратиб бериш.

Кундузи ухлаш учун ажратилган соатларда болани (шамоллатилган хонада) очиқ ҳавода айвонга олиб чиқиб ётқизиш зарур. Шунда бола тез уйкуга кетади. Чунки салқин ҳаво ҳаракатидан сезиладиган тактик сезгилар болани тинчгина ухлатиб қўяди.

Кун тартиби ана шундай белгиланадиган бўлса, ёш боланинг йиғлашига олиб келадиган энг кўп сабаблардан бири -безовталаниш



бартараф этилади. Бола яхши ухлагандан кейин иштаҳа билан эмади, навбатдаги уйку маҳалигача фаол равишда тинчгина уйғоқ ётади ва атрофидаги турли таъсирларни яхши идрок қилади.

Болани эмизишда жадвалга қатъий риюя қилиш шарт эмас, бола эмишга эҳтиёж сезганда эмизилаверади. (Кун давомида 7-10 марта). Чунки она сути жуда фойдали бўлиб, болани соғлом бўлиб ўсишига ёрдам беради.

Кун тартибини ўрнатишда боланинг ухлаш, овқатланиш эҳтиёжларини ҳисобга олиш керак. Бола нечоғли ёш бўлса, нерв ҳужайраларининг қобиляти шунчалик суст бўлади. У тез чарчаб қолади. Шунинг учун уйғоқлик муддати қисқароқ бўлади ва бола кўпроқ дам олишга эҳтиёж сезади. Бола уйда ёки болалар муассасасида тарбияланишидан қатъий назар, уни энди тартибга ўргатилиб келинаётган вақтда уйку ва уйғоқликнинг шу шартларига амал қилиш айниқса муҳим.

Уйку олдидан тебратиш ва алла айтиш мақсадга мувофиқ.

Буюк аллома Абу Али ибн Сино ўзининг "Тиб қонунлари" китобида алла айтиш ва тебратишнинг аҳамияти ҳақида шундай дейди: "Боланинг мижозини кучайтирмақ учун унга 2 нарсани қўлламоқ керак. Бири болани секин-аста тебратиш, иккинчиси уни ухлатиш учун одат бўлиб қолган куйни (муסיқани) чалиш ва аллалашдир. Шу иккисини қабул қилган миқдорига қараб боланинг танаси билан бадан тарбияга, руҳи билан муסיқага бўлган истеъдоди ҳосил бўлади".

Ҳаётининг биринчи ойларида болани ҳамиша бир хил вақт оралатиб эмизиш ва маълум вақтда уйғониб, маълум вақтда ухлаши учун шарт-шароит яратиб бериш керак. Бу - бола танасини ритм билан ишлашини энгиллаштиради ва бола шу ритмга осон ўрганиб қолади.

Бола қандай шароитда тарбияланаётганлигидан қатъий назар, 2-ойдан бошлаб у муаян кун тартибига мувофиқ яшайдиган бўлиши керак, бу кун тартиби қуйидагича ўрнатилади: эмизиш, эмгандан кейин уйғоқ ётқизиш, сўнгра яна эмизиш вақтигача ухлатиш. Бола ҳаётининг дастлабки ойларида нерв тизимининг иш қобилятини тиклаш учун кундузи 1,5-2 соатдан 3-4 маҳал, 9-10 ойлик бўлгандан кейин эса кундузи фақат 2 маҳал - (2-2,5 соатдан) ухлаши керак. Бола 1,5 яшар бўлгандан кейин 1 маҳал ухлайди (3-3,5соат).

Уйғоқлик муддати ортиб борган сайин уйку қаттиқлашиб боради, бир кеча-кундузда уйку билан ўтадиган умумий вақт қисқаради. Уч ойлик бола бир кеча-кундузда 16,5 соат ухлаши керак. 1 ёшли бола бир кеча-кундузда 14,5 соат, 2 ёшли бола 13,5-14 соат, 3 ёшли бола эса атиги 12 соат ухлайди.

Боланинг ёши катта бўлиб борган сари бир кеча-кундуз давомида овқатланиши ва улар орасидаги вақт ҳам ўзгариб боради.

Шундай қилиб, гўдак ва мактабгача ёшдаги болаларнинг кун тартиби қуйидагиларга қараб ўзгариб бориши керак: 1) нерв тизими иш қобилиятининг ортиб боришига; 2) кундузги уйқу муддатининг қисқариб боришига; 3) бир кеча-кундуздаги уйқу муддатининг ўзгаришига; 4) овқатланиш маҳалларининг сони ва улар орасидаги вақтга қараб.

Кун тартиби организмнинг ҳамма тизимлари ишини тартибга солади, ички интизомни тарбиялайди.

### **Болани ювинтириш, овқатлантириш ва ухлатишни ташкил этиш**

Тўғри кун тартиби билан бир қаторда боланинг саломатлиги жисмоний жиҳатдан ривожланиши учун овқатлантириш, ухлатиш, гигиена муолажалари ва соғломлаштирувчи чора-тадбирларни ташкил этиш ҳам катта аҳамиятга эга. Оналар ва мураббийлар болани парвариш қилишда педиатр тавсия этган гигиеник тартиб-қоидаларга риоя қилишлари муҳим. Болани тўғри парвариш қилишда энг аввало тозалikka риоя қилиш керак. Боланинг бадани, кийими, ўрин-кўрпаси, идиш-товоғи, ўйинчоқлари тоза бўлиши керак. Тўғри парвариш боланинг фақат соғлигини таъминлаб қолмасдан, унинг жисмоний ва руҳий ривожланишига ёрдам беради. Болани парвариш қилишда уни тўғри овқатлантиришга ҳам эътибор бериш лозим. Болани туғилган кундан бошлаб она сути билан овқатлантириш керак. Она сути бебаҳо озукадир. Она сутида боланинг нормал ривожланиши учун зарур бўлган тўйимли моддалар бор. Она сути сигир сугига қараганда тезроқ ва яхши ҳазм бўлади. Унда чақалоқни кўпгина юқумли касалликлардан сақлаб турадиган антителалар бор. Шунинг учун бола 1 ёшга тўлгунча истаган вақтида онасини эмиши мақсадга мувофиқдир. Лекин бола ўсиб катта бўлган сари тиббиёт ходимлари томонидан тавсия этилган қўшимча овқатлар билан овқатлантириб борилади. Ҳаётининг биринчи ойларида бошлаб болаларда овқатланиш, ётиб ухлаш ва гигиеник жиҳатдан парваришга нисбатан яхши муносабатни шакллантириб бориш керак. Бунинг учун шу жараёнларда болаларнинг фаол иштирок этиши муҳим. Шу сабабдан болада ҳаётининг биринчи ойларида бошлабоқ тегишли кўникмаларни пайдо қилиб бориш зарур.

2-2,5 ойликдан бошлаб эмизиш вақтида онасининг кўкрагини ёки шишани ушлаб туришга, 4-4,5 ойликдан бошлаб шишани катта одамнинг қўлидан олиб, оғзига олиб боришга ундаш керак. 4,5-5 ойликдан бошлаб болани қошиқдан овқатланишга, овқатни лаблари

билан қамраб олишга, 6-7 ойликдан боланинг қўлига нон бурдасини бериб, катта одам тутиб турган пиёладан сув ичишга ўргатиш керак. Бола 10-11 ойлик бўлганида, дастурхондан пиёлани ўзи олиб, қўлида тутиб туриб мустақил ичадиган, кийиниш, ювиниш вақтида онасининг айтганига кўра қўлларини узатадиган бўлиши керак.

Тахминан 4-4,5 ойлик болага ярим қуюқ кўринишдаги биринчи қўшимча овқат берилади. Болани бир мунча каттароқ ёшидан тўғри овқатлантириб бориш ва таъм фарқлашни ўз вақтида ривожлантириш учун ҳаётининг биринчи йилидан бошлаб уни таъми, қуюқ-суюқлиги ҳар хил овқатга ўргатиб бориш керак. Бола ўзича мустақил ўтириб, қошиқдан овқат ейишни ўрганиб олгандан кейин (8-9 ойлигида) суриб қўйиладиган ўриндиғи бўладиган махсус столда овқатлантириш керак. Юриб кетган болаларни (11-12 ойлигидан бошлаб) ёнига ўриндиқ қўйиладиган пастак столларда овқатлантириш ўринлидир.

Болани ҳаётининг биринчи йилида тозалик ва озодаликка ўргатиб бориш керак. Зарур ишларнинг ҳаммасини катталарнинг ўзи ҳал қилади; хўл бўлган кийим-кечакни алмаштириш, ифлос юзини артиб қўйиш ва ҳоказо. Бола ҳали ёшига тўлмасдан унинг диққатини нохуш, ифлос нарсалардан жирканишга, озода, тоза нарсалардан рағбатланишга қаратиб туриш керак. Болани оилада 4-5 ойлигидан бошлаб озодаликка ўргатиб бориш керак. Бола аввал тувакка тўсилади, 8-8,5 ойликдан бошлаб эса (агар у яхши ўтирадиган бўлса) тувакка ўтказилади.

Ҳожат ёзилишига ишонч бўлган пайтда, яъни бола уйқудан тургандан сўнг 15-20 дақиқа ўтгач (боланинг таги қуруқ бўлса албатта) ва боланинг ташқи кўриниши ҳамда ўзининг тутишидан қовуғини ёки ичини бўшатишга эҳтиёж борлигини сезилган пайтда уни тувакка ўтказиш керак, шунда ҳам кунига кўп деганда 3-4 маҳал. Боланинг таги нам бўлса, ўша заҳоти кийимини алмаштириш ва хўллатган бўлса, тагини дарров ювиб қўйиш зарур.

Бола нонни ўзи ушлай оладиган бўлиб қолган вақтдан бошлаб, яъни 7 ойлик бўлгандан кейин овқат олдидан қўлларини ювиб қўйиш зарур. Овқатлантириш тугашини кутиб турмасдан, боланинг ифлос қўлларини, юзини артиб қўйиш ва столга тўкилган овқатни артиб олиш керак.

### **Болани чиниқтириш**

Ўсиб-униб келаётган бола соғлиғини сақлаш, мустаҳкамлаш ва уни ҳар томонлама ривожлантиришда чиниқтириш муҳим роль ўйнайди. Агроф-муҳитнинг турли ноҳуя таъсирларига бола организми чидамини ошириш ҳозирги замон табобатининг асосий вазифасидир.

Болалар организми чиниқтирилганда соғлиги мустақкамланади, унинг турли-туман, аксарият ноҳўя ташқи таъсирларга бўлган бардоши ва мослашувчанлиги ошади, ҳар хил касалликларга чалинмайдиган бўлади.

Болаларни чиниқтириш учун аввало гигиеник шароитларни яратиш лозим. Бунинг учун хона ҳавоси тоза бўлиши, болани об-ҳавога қараб кийинтириш керак. Хона ҳавосини янгилаш учун эшик, деразалар 5-7 дақиқа очиб қўйилади. Хона шамоллатилганда бола бошқа хонага олиб чиқиб қўйилади. Хона ҳарорати 14-16 га тушиб қолади. Аммо у 20-30 дақиқадан сўнг қайта нормага келади. Шундан кейин болани ўз хонасига олиб кириш мумкин.

Ўшак болаларни чиниқтиришда қуйидаги мезонларга риоя қилиш керак.

1. Чиниқтирувчи муолажаларни тайинлашда боланинг соғлиги, жисмонан ва руҳан ривожлангани ҳисобга олинади. Чиниқтиришни бошлашдан олдин болани албатта тиббиёт ходимига (врачга) кўрсатиш керак. Бордию болада тонзиллит, гайморит, тиш кариеси каби сурункали касаллик ўчоқлари бўлса, албатта тегишли даво чораларини кўриш лозим. Шунини айтиб ўтиш лозимки, тез-тез шамоллайдиган, тумов бўладиган, юқори нафас йўллари қийнайдиган, ангина билан оғриб турадиган болалар учун чиниқтириш жуда фойдали. Албатта чиниқтириш муолажаларини бола соғ пайтида бошлаш керак. Бордию болада бирор сурункали касаллик бўлса, у ҳолда врач маслаҳати билан иш тутиш керак.

2. Чиниқтирувчи муолажалар миқдори секин-аста ошириб борилади. Дастлабки чиниқтирувчи муолажалар энгил ва муддати қисқа бўлиши, улар бола организмида энг кам ўзгаришларни келтириб чиқариши керак. Бола организми ўрганиб қолгандан кейингина муолажа муддати секин-аста оширилиб борилади. Бола қанчалик ёш бўлса, бу қоидага шунчалик қаттиқ риоя қилинади. Болани сув билан чиниқтирганда, дастлаб унинг қўл ва оёқлари ҳўлатта билан артилади, сўнгра секин-аста чўмилитиришга ўтилади.

3. Чиниқтирувчи муолажаларни мунтазам равишда, яъни ҳар замонда эмас, балки ҳар куни маълум бир жадвалга асосланган ҳолда олиб бориш керак. Агар узоқ танаффус қилингудай бўлса, организмнинг ҳосил қилган ҳимоя реакциялари сусайиб қолади.

Шу сабабли бундай пайтда чиниқтиришни бошидан бошлашга тўғри келади. Агар муолажа бир неча кунгина тўхтатиб қўйилган бўлса, уни илгаридай давом эттиравериш мумкин.

4. Чиниқтиришни бир йўла турли хилда ва ҳар хил услубларда комплекс олиб боришнинг аҳамияти катта. Чунки бола организми бир хил муолажа билан чиниқтириладиган бўлса, масалан, фақат

иссиққа ёки фақат совуққа ўргатилса, у бир томонлама чиниқади. Шу сабабли уни ҳар томонлама чиниқтириш керак. Бирбарин, организм совуққа, иссиққа, ёмғирга, шамолга чидамли бўлиши учун қуёшдан, хаводан ва сувдан алоҳида-алоҳида ва биргаликда фойдаланиш керак бўлади.

### Ҳаво ванналари

Ҳаво организм учун энг зарур нарсадир. Бола организми ўзининг анатомик-физиологик хусусиятларига кўра атроф-муҳитнинг таъсирига тез мослаша олмайди. Нерв тизими салга қўзғалади, тормозланиш жараёни секин юзага келади. Юқорида айтганимиздек, бола танасининг ташқи юзаси вазнига қараганда катта, шунга кўра иссиқликни кўп йўқотади. Шунинг учун ҳам болани ҳаётининг дастлабки кунларидан бошлаб чиниқтириш керак. Ана шунда бола атроф-муҳит таъсирига тезроқ ва осонроқ мослашади, ҳаво бир йўла боланинг терисига, нафас аъзоларига, нерв тизимига фойдали таъсир кўрсатади, натижада унинг уйқуси, иштаҳаси яхши бўлади.

Ўдакни ҳар қандай фаслда чиниқтира бошлаш мумкин. 1. Ҳаво ваннаси дастлаб хонада, кейин секин-аста ташқарида ўтказилади.

2. Ҳаво ваннаси аввал илиқ хавода, кейин совуқроқ хавода ўтказилади. Муолажа муддати секин-аста узайтириб борилади.

3. Ҳаво ваннасини болани овқатлантиргандан кейин 30-40 дақиқа ўтказиб бошлаш мумкин. Ўзбекистон шароитида ҳаво ваннасини ёз ойларида эрталаб ёки кечқурун олган маъқул.

4. Ҳаво ваннасини олишда хавонинг намлиги билан ҳаракати (шамол) ҳисобга олинади.

5. Бола ҳаво ваннасини олаётганда совуққотгунга қадар турмасин.

Бола ёзда туғилса, уни туғруқхонадан чиққандан кейиноқ тоза ҳавога олиб чиқиш лозим ёки ухлаётганда хона дарчасини очиб қўйиш керак. Агар чақалоқ куз, қиш фаслида туғилса, у ҳолда бола дастлаб дарчани очиб қўйиб хонада 10-15 дақиқа олиб юрилади, кейин 3-4 ҳафталик бўлганда ташқарига 10-15 дақиқа олиб чиқилади, бунда ҳаво ҳарорати 8°C дан кам бўлмаслиги керак. Шу зайдда сайр муддатини аста-секин 2 соатга узайтириш мумкин.

Бола куз, қишда ҳар куни очиқ ҳавога 2 марта олиб чиқилади. Баҳор, ёз ойларида эса иложи бўлса кун бўйи очиқ ҳавода бўлгани маъқул. Сайр вақтида боланинг юзини очиб қўйиш керак.

Бола 1,5-2 ойлик бўлгандан бошлаб ҳаво ҳарорати 24-25°C бўлганда унинг дастлаб қўллари, кейин оёқлари, бора-бора белигача очиб

қўйилади. Гоҳ қорни билан, гоҳ чалқанчасига ётқизилади. Гимнастика машқлари қилдирилади. Кун иссиқ пайтларда ҳаво ваннаси дарахтлар соясида ўтказилади. Бола мавсумга қараб кийинтирилади.

### Қуёш нурида чиниқтириш

Қуёш нури (ваннаси) танани чиниқтиришнинг энг самарали шаклидир. Қуёш нури танани мустаҳкамлайди, танада иссиқлик алмашинувини бошқаради, кишининг кайфиятини кўтаради. Қуёшнинг тўғри тушган нури ҳам, тарқоқ нури ҳам ундан тўғри фойдаланганда фойда қилади. Бунда албатта ҳаво ҳарорати, намлик, шамол ва бошқа таъсирлар ҳам муайян рол ўйнайди.

Қуёш нури бир неча соат таъсир кўрсатгандан кейин тери қизаради, бир неча кун қуёш ваннаси олгандан сўнг терининг эпидермос қавати қалин тортади. Бундан ташқари, терининг мугуз қаватида меланин доначалари ҳосил бўлади, булар қуёшнинг ҳаддан ортиқ иссиғидан терининг остки қаватларини ҳимоя қилади. Демак, меланин доначалари тананинг ҳимоя реакциялари бўлиб, унинг профилактик аҳамияти каттадир. Қуёш нуридан тўғри фойдаланганда ультра бинафша нурлар танадаги провитамин Д ни витамин Д га айлантиради. Витамин Д эса тўқима ва суякларда фосфор-кальций алмашинувида хизмат қилади.

Бу ўринда шуни айтиб ўтиш керакки, қуёш нури кучли таъсирловчи ҳисобланади. Болага қуёш ваннаси буюраётганда олдин бола соғлиғи яхшилаб кўздан кечирилади, кейин унинг офтобда қандай реакция кўрсатаётгани диққат билан кузатилади. Ёзнинг иссиқ кунларида масалан, сояда ҳаво ҳарорати 30°С ва ундан юқори бўлганида болани офтобда тоблаш ярамайди, чунки бунда болани офтоб уриши ёки у иссиқлаб кетиши мумкин.

Қуёшда бола одатда энгил овқатлантирилгандан кейин эрталаб айвонда ёки махсус майдончаларда тобланади. Ўзбекистонда офтобда тобланадиган энг яхши пайт соат 8 дан 11 гачадир. Бола иштончада бўлади, бошига оқ панама кийиб олади. Бола қуёш нурида биринчи марта 2-3 дақиқа тобланади, кейин ҳар куни 1 дақиқадан кўшиб бориб, бу муддат 15-20 дақиқага етказилади. Боланинг боши айланса ёки оғриси, ҳарсилласа, териси жуда қизариб кетса, муолажани дарҳол тўхтатиш керак. Пайдо бўлган салбий реакциялар батамом йўқолиб кетмагунча муолажа тўхтатиб турилади. Аммо танаффус 3-5 кундан ошиб кетмаслиги керак, акс ҳолда муолажани яна бошидан, яъни 2-3 дақиқадан бошлаш керак.

Куюш ванналарини 3 ёшдан бошлаб қабул қилиш мумкин. 3 ёшдан кичик болаларни эса дарахт тагидаги ола чалпак офтобда олиб юрса бўлади.

### **Сув билан чиниқтириш**

Танани иссиққа ва совуққа ўргатиш мақсадида сув муолажалари билан чиниқтирилади. Болани жуда эрта, гўдаклик пайтиданоқ сув билан чиниқтира бошлаш керак. Сув ҳарорати, химиявий моддалари ва баданга урилиши билан танага таъсир этади. Сув билан чиниқтириш жуда қулай, чунки унинг миқдори (дозаси)ни белгилаш, уни иссиқ-совуқ қилиб туриш жуда осон. Совуқроқ сувга тана уч фазада реакция кўрсатади. Биринчи фазада тери томирлари тораяди, одам титрайди ва умумий кучланиш реакцияси юзага келади. Бундан кейин тана сувнинг паст ҳароратига мослашади, натижада ҳаддан ортиқ кучланиш реакцияси пасаяди, юрак уриши секинлашади, артериал босим пасаяди. Иккинчи фазада тери томирлари кенгаяди, натижада тери пушти рангга киради ёки қизаради, модда алмашинуви кучаяди. Бу фазада бола ўзини яхши ҳис этади, ҳаракатлари фаоллашади.

Бордию сув муолажаси бола танасининг мослашиш имкониятини ҳисобга олмай бажариладиган бўлса, яъни муолажа тезроқ тугалланмаса, сув ҳарорати анча паст бўлса, учинчи фаза бошланади. Бунда тананинг мослашиш имкониятлари барҳам топади, қон томирлари яна қайтадан тораяди, шу билан у тана ҳарорати сарфини камайтиради. Бунда тери бўзариб кетади, кўп ўтмай кўкаради, эт жунжикиб, одам қалтиради.

Сув муолажаларининг биринчи ва иккинчи фазалари чиниқтирувчи фазалар саналади. Бола сув билан қанча чиниқтирилса, биринчи фаза шунчалик қисқа бўлади ва иккинчи фаза тез бошланади. Демак шундай қилиш керакки, сув муолажасида учинчи фаза юзага келмасин. Айниқса, гўдакларни сув билан чиниқтиришда бунга алоҳида аҳамият бериш керак.

### **Сув муолажаларини бажариш**

Болани сув билан чиниқтиришдан олдин у ҳаво ваннасига ўргатилади, бадани қуруқ сочиқ билан артилади. Бола танаси ҳавога обдон ўргангач, сув муолажасига ўргатилади: аввал бадан ҳўл сочиқ билан артилади, устидан сув қуйилади, ваннада, душда чўмилтирилади, шундан кейингина очиқ сув ҳавзаларида чўмилтирса бўлади.

Сув муолажасини бола 3-4 ойлик бўлганда бошлаш мумкин. Баданни ҳўл сочиқ билан артиш ва устидан сув қуйиш энг яхши

муолажа ҳисобланади. Шунинг унутмаслик керакки, сув муолажасини эрталаб ўтказган яхши. Бола баданини пахмоқ ҳалтачани 33-35°C ли сувга ҳўллаб артиш яхши натижа беради. Аввал боланинг қўллари, оёқлари, кўкраги, қорни ва орқаси ишқалаб артилади. Оёқ-қўлларни аста силаб, пастдан юқори томонга қарата артилади. Шундан кейин тезда куруқ юмшоқ сочиқ билан сал қизаргунча қуритилиб артилади ва аделга ўраб қўйилади. Бу муолажа 7-10 кун давом этгандан кейин бола танаси механик артишларга кўникиб қолади, энди мочалкани (30-35°C) ботириб баданини артишга ўтса бўлади. Сув ҳарорати аста-секин уй ҳароратига туширилади. Албатта, бунда бола совуққотмаяптими, кузатиб борилади. Бордию бола териси "товуқ эт" бўлиб кўқарса, муолажа тўхтатилади.

Бола бадани 1 ой мобайнида ҳўл сочиқ билан артиб борилгач, энди устидан сув қуйишга ўтиш мумкин бўлади. Устидан сув қуйишни йилнинг иссиқ кунларида, очиқ ҳавода, ҳаво ҳарорати 1°C бўлганда бошлаш керак. Сув (36-34°) олдин елкасига, кўкрагига, орқасига қуйилади, бошига сув теккизилмайди. Сув ҳаммаси бўлиб 15 секунд қуйилади, кейин бу муддатни 35 секундга етказиш мумкин. Сўнгра дарҳол куруқ қилиб артилади. Сув ҳароратини ҳар 5 кунда 1°C дан пасайтириб, 28°C гача туширилади (1 ёшгача бўлган болаларда), ёшидан ошган болаларда 26-25°гача тушириш мумкин. Сувнинг ҳарорати 2 ой мобайнида ўзгартирилмайди. Бола шунга ўрганиб олгач, сувни кўпроқ қуйиш мумкин.

Болага гигиеник ванна ва душ тавсия қилиш мумкин. 3 ойликкача бўлган болалар учун сув ҳарорати 36,5-36°C, 6 ойлик бўлгандан кейин 33-32°C бўлиши керак. Ваннада узоғи билан 5 дақиқа чўмилтирилади. Сўнг бола устидан олдингидан иссиқлиги 2°C паст сув (36-34°C) қуйилади. Душдаги сув ҳарорати дастлаб 35-34° бўлиши мумкин (2 ёшли болалар учун). 3 ёшли болалар учун сувнинг ҳарорати дастлаб 33-32° бўлиб, уни аста-секин 28 ва 25°C га тушириш мумкин.

Оёққа (тиззадан пастга) сув қуйишнинг ҳам ўзига яраша чиниқтирувчи таъсири бор. Бунда сувнинг ҳарорати дастлаб 30°C бўлади, кейин ҳар кун 1°C дан пасайтирилади. Оёққа сув қуйгандан кейин сал қизаргунча артилади. Оёқ иссиқ пайтда совуқроқ сув қуйилса натижа яхши бўлади. Шу сабабли ҳам оёққа сувни бола кундуз кунини ухлаб тургандан сўнг қуйиш тавсия этилади. Ёзда эса бола сайр қилиб келгандан кейин оёғини илиқ сув билан совунлаб ювиш керак. Агар чиниқтириш қишда бошланса, иссиқ оёқларга гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сув қуйиш муолажасини 1 ёшгача бўлган болаларда қўлласа бўлади. Бундай муолажани шамоллаш ва юқумли касалликлар



тарқалган вақтда тавсия этса бўлади. Бунда қуйидаги қоидага амал қилинади:

дастлаб оёққа иссиқлиги 36-35°C ли сув қуйилади, кетидан 24-25°C Слив сув ва яна 36-35°C ли сувга ўтиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ана шунга бола ўрганиб олгандан кейин сув ҳароратини 40°C га кўтариб, кетидан қуйиладиган совуқ сувни 18°C га тушириш мумкин. Ҳар гал сув қуйиб бўлгандан кейин бола оёқлари сочиқ билан қуригунча артилади. Бу хилдаги муолажа бақувват ёки касалдан турган болаларга нисбатан қўлланилади. Чиниққан кўп касал бўлмайдиган болалар оёғига аввало совуқроқ (24-25°C), кетидан иссиқроқ (35-36°C) сув қуйиш маслаҳат берилади ва шу зайдда сув ҳарорати ўзгартириб борилади.

Болани очиқ сув ҳавзаларида, ҳовузларда чўмилтириш энг кучли муолажа ҳисобланади. Чунки бунда 3 омил: ҳаво, кўп миқдордаги сув ва қуёш бутун терига бир текисда таъсир кўрсатади.

Очиқ сув ҳавзаларида болани 3 ёшдан ошгандан кейин чўмилтириш мумкин.

### Ҳаракатларни ривожлантириш

Чақалоқ ухлаётган ва уйроқ вақтларида мувофиқлашмаган ҳаракатлар қилиши ҳаммага аён. Бунга сабаб, қўл ва оёқ мускулларининг ҳали эгиловчан гипертонус деб аталадиган ҳолатда бўлишидир. Ҳаракатларни тартибли шаклга келтириб ривожлантириш учун дастлабки ҳафталардан бошлаб махсус машқлар ўтказиш керак. Чунончи, 3-4 ҳафталик бўлган болани эмизидан олдин қўлларини кўкраклари олдига букиб, қорни билан қисқа муддатга ётқизиб қўйиш мумкин. Шунда у ўзи мустақил равишда бошини кўтаришга ҳаракат қилади. Бу вақтда унга энгашиб, у билан гаплашиб уни серҳаракат қилишга рағбатлантириб турилади. Бола чарчаган вақтда бошини кўтаришдан тўхтаб қолади. Ана шунда уни ўтириб чалқанча ётқизиб қўйиш керак. Агар мана шу машқлар мунтазам равишда такрорлаб борилса, чақалоқ 1 ойлик бўлганида қисқа муддатга бошини тутиб туришни ўрганиб олади, 2 ойликка қадам қўйганида эса қорни билан ётқизиб қўйилганида, бошини ўзи бемалол кўтарадиган ва тутиб турадиган бўлади.

Боланинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатиш уларга фаоллигини ўз вақтида шакллантиришга ёрдам беради. Ҳаракат қилган вақтда мускуллар мустаҳкамланади, таянч ҳаракат аппарати пишиқланади, юрак томир ва нафас системалари такомиллашади. Ҳаракат болага қувонч бахш этади, унинг кайфиятида ижобий эмоционал ҳолат пайдо қилади. Боланинг умумий ривожланиши билан

унинг ҳаракат ривожланиши ўртасида мустақкам ўзаро алоқа мавжуддир. Боланинг диққат-эътиборини қанчалик кўп предмет жалб қилса, у ўша предметларга қараб шунчалик кўп талпинади. Бунда ўзига хос мустақилликни намоён қилади, шунга яраша унинг ҳаракатлари ҳам яхшироқ ривожланиб боради.

Чақалоқ бир ойлик пайтидаёқ уйғоқ вақтларида бирорта қаттиқ жойга юпқа адёл ёки чойшаб тўшаб қорни билан тез-тез ётқизиб туриш керак. Бунда боланинг қўллари тирсақдан букилиб, кўкраги остига бостириб қўйилади. Болани қорни билан ётқизиш тадбири овқатланишдан олдин (бола қусиб юбормаслик учун) ёки овқатлантирилгандан кейин орадан 30-40 минут ўтгач бажарилади. Болани бундай ҳолатда то бошини тез-тез тепага кўтариб ва шундай сақлаб туришга ҳаракат қилгунча қолдириш мумкин. Чарчаш аломатлари пайдо бўлгач (бола хиқиллаб йиғлаганда, бошини паства тушириб олганида), уни чалқанча ётқизиб қўйиш, эркалаш, у билан гаплашиш, унга ўйинчоқлар кўрсатиш керак.

Гўдак 2,5 ойлик бўлганида у ухлайдиган вақт билан уйғоқ бўладиган вақтнинг ораси 1-1,5 соат бўлади. Уни уйғоқ вақтларида камида икки марта қорни билан ётқизиб қўйиш тавсия этилади: болани биринчи марта эмизишдан олдин, иккинчи марта эса уйқуга ётқизишдан олдин қорни билан ётқизиб қўйилади.

Уйғоқ бўлиш вақтининг барча қисмлари мобайнида ҳаракатларни ривожлантириш учун шароит яратиш зарур. Бола 3 ойлик бўлганидан бошлаб уни ҳар сафар овқатлантиришдан олдин ва уйғоқ вақтларида бир неча мартадан қорни билан ётқизиб қўйилади. Бола 5 ойлик бўлганида узоқ муддат қорни билан ёта олади. Бунда узатилган қўллариининг кафтларига таяниб, белини букиб, боши билан кўкрагини иложи борица баланд кўтариб ётади. Бундай ҳолатда ётиш болага теварак атрофни кўриб томоша қилиб бошини турли томонларга буриш, рўпарасида ётган ўйинчоқларга интилиш, уларни қўлга олиш ва томоша қилиш имконини беради. Бунда у гавдасини буриб, бир оз ётган жойидан сурила олади, фақат бир қўлига таянган ҳолда букилади. Шунга эътибор бериш керакки, бола бу ҳаракатларнинг ҳаммасини бажаришга фақат бошини тутадиган бўлганидан, қорнида қийналмай ётадиган ва турли ҳолатлардан ўйинчоқларни бемалол оладиган бўлганидан кейингина киришиш керак. Акс ҳолда бола тез чарчаб қолади, бошларини тушириб, бармоқларини сўришга киришади.

4 ойлик бўлган болалар чалқанча ётган ҳолатда ён бошларига, беш ойлик бўлгач эса қоринларига мустақил равишда ағдарилиб оладиган бўладилар, 6 ойликдан бошлаб эса қоринда ётган ҳолатдан

ағдарилиб чалқанча ётадиган бўладилар. Бола ўз ҳолатини ўзгартириб, қаравотчаси ёки манежида гоҳ у, гоҳ бу ҳолатда ётади, унда эмаклашга уринишнинг дастлабки аломатлари пайдо бўлади.

Бола ағдарилиб ётишга ўрганиб олиши учун унинг қўлиларидан ушлаб, чалқанча ётган ҳолатидан ағдарилиб, қорни билан ётиб олишига ёрдам берилади. Мана шу ҳаракатни мустақкамлаш учун болага ўйинчоқ кўрсатилади, уни кўрган бола қувониб кетади, унга қараб интилади, болада ўйинчоқ олиш истаги пайдо бўлади. Секин ўйинчоқнинг жойи ўзгартирилади. Бола керакли ҳаракатларни қилиб, ағдарилиб олмагунча, унинг ҳолати ўзгартирилаверади, шундан кейингина ўйинчоқ боланинг қўлига берилади. Дастлаб бола тез ҳаракатлантирилиб ён томонга ва қоринга ағдарилади, кўп вақт ўтмай ўзи ўзлаштириб олган ҳаракатлардан ўйинчоқни мустақил қўлига олишда, қатталарнинг ҳаракатини нигоҳи билан кузатиб боришда бемалол фойдаланишни ўрганиб олади. Бу ҳаракатлар бола учун фойдали бўлиб, боладаги эмоционал ижобий ҳолатни сақлаб туришга ёрдам беради, уни эмаклашни ўрганишга тайёрлаб боради.

Эмаклашни ўргатиш учун 5 ойлик болани қорни билан ётқизиб, унинг рўпарасига бир нечта ялтироқ ўйинчоқлар қўйилади, уни ўша ўйинчоқларга қараб интилишга ва уларни қўли билан ушлаб олишга рағбатлантирилади. Фазода бироз тегиб кетиш билан ҳолатини ўзгартирадиган ўйинчоқлар (копчоқлар, шарлар) сурилишга ўрганаётган болалар учун фойдалидир. Бу ўйинчоқлар уларни эмаклашга ундайди, агар бола сурилишга интилмаётган бўлса, боланинг оёқларига кафтимизни қўйиб, уни олдинга итариб болада сурилиш ва эмаклаш истаги ҳосил қилинади.

Болани юришга ўргатишга тайёрлайдиган ҳаракатларни шакллантириш учун уни 4-5 ойлигидан бошлаб бир қўл билан кўкрагидан, иккинчи қўл билан думғазасидан кўтарилади. Сўнгра болани оҳиста пастга тушириб шундай кўтариб туриладик, боланинг оёқлари таянч нуқтасига тегсин ва унда итарилиб кўтарилмоқчи бўлсин (рақс тушиш ҳаракатларини қилсин). 5-6 ойликдан бошлаб болани икки қўлтиғидан ушлаб туриб ерга қўйиш мумкин (3-4 секунд мобайнида). Буни бола оёқларини бемалол ёзиб, маҳкам тираб туришга ўрганиши учун қилинади. Гимнастика билан шуғулланиш, массаж муолажаларини ўтказиш боладаги асосий ҳаракатларни ривожлантиришга ёрдам беради.

Агар 5-6 ойлик бола ағдарилиб, қоринга ётиб олишни билса ва кўп вақтини мана шу ҳолатда ҳузур билан ўтказса, ўйинчоқлар ўйнаса, бундай болаларни бошқа ҳаракатларни - эмаклаш ҳаракатларини ўзлаштиришга яқин машқларни бажаришга, кейин эса ўтиришга ва

ётишга, қўзғалмас бирор нарсага таяниб тик туришга ва унинг атрофида юришга ўргата бошлаш мумкин.

Бола ҳаётининг дастлабки ойларида уни ўтказмаслик керак. Бундай болалар 6 ойлик бўлганларидан кейин ҳам ҳаракат қилишдан кўра ўтиришни афзал кўрадилар, ўйинчоқлар билан ҳам камдан-кам шуғулланадилар. Вақтидан эрта ўтиришга ўргатиш бола учун зарарлидир. Унинг умуртқа поғонаси ҳали етарли даражада мустақкамланиб улгурмагани туфайли узоқ вақт ўтириб қолиш натижасида умуртқа поғонаси қийшайиб қолиши мумкин. Бола тез чарчайди, лекин унинг ўзи ҳолатини ўзгартира олмайди.

Шунинг учун дастлаб болада эмаклашга интилиш уйғотиш, ҳаракат фаоллигини ривожлантиришга ёрдам бериш, қизиқаётган, нарсасига мустақил равишда яқинлашишга бўлган интилишини қўллаб-қувватлаш лозим. Эмаклаш жараёнида боланинг барча мускуллари мустақкамланади, умуртқа поғонаси пишйди, бу эса унинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. 8 ойлик бўлганидан кейин боланинг мустақил равишда бир қўлга таяниб туриб ўтиришга, таянмасдан, ҳеч нарсага суянмасдан ўтиришга бўлган интилишини, ўйинчоқлар ўйнаб ўтиришини, ўтирган ҳолатда теварак-атрофни кузатиб, томоша қилишга бўлган интилишини рағбатлантириб туриш керак. Болани манеж четини ушлаб туришга, кейин эса уни ушлаб юришга ўргатиш керак. 8-9 ойликдан бошлаб болага бир таянч нуқтадан иккинчи таянч нуқтага ўтишни ўргата бошлаш мумкин.

5-6 ойликдан бошлаб бола билан эмаклашга даъват этадиган индивидуал машғулотлар ўтказиш лозим. Бунда боланинг диққатини ҳар хил ўйинчоқларга жалб этиш (ўша ўйинчоқларнинг номларини айтиб туриш), боланинг исмини айтиб чақиритиш, уни эмаклаб келиб ўйинчоқни олишга даъват этиш зарур. 7 ойликдан бошлаб манеж четини ушлаб, тик туришга даъват этилади. Шу мақсадда тўсиқ устига ўйинчоқларни териб қўйиб болани шу томонга чақирилади. 7-8 ойлик бўлган гўдакни тўсиқ бўйлаб атак-чечак қилиб юришга ўргата бошлаш мумкин. Кичкинтой ўзини қизиқтирган ўйинчоққа яқинлашиб келганда уни аста-секин нарироққа суриб қўйиш ва шу йўл билан болани шу ўйинчоққа интилиб ҳаракат қилишига эришиш мумкин. Бола бир неча қадам қўйиб тўхтаб қолгач, у билан бироз ўйнаш, қўлига ўйинчоқлар бериш, унга яхши кўрган, ўзи интилаётган ўйинчоқни тутқазиш лозим.

Болаларда ҳаракат фаоллигини ривожлантириб бориш зарур. Бунинг учун ҳар бир бола билан алоҳида-алоҳида шуғулланиб, беркинмачоқ, қувлашмачоқ ва бошқа шунга ўхшаш ўйинларни ўйнаш

керак. Бураб ўйналадиган ўйинчоқларни кўрсатиш ҳам болаларда ижобий эмоциялар ва ҳаракат реакциялари уйғотади.

Бола ўзлаштириб олган ҳаракат турлари - эмаклаш, фоз-фоз туриш, тўсиқ бўйлаб силжиш ва бошқа шу сингари малакаларни такомиллаштириш учун кичкинтойни ҳаракат қилишга ундайдиган шароитларни вужудга келгириш керак.

Кичкинтой бир таянчдан иккинчисига ўтишни ўрганади, унча катта бўлмаган тепаликнинг учта зинасига кўтарилиши ва унинг четидаги панжарани ушлаб яна қайтиб тушишни (10 ойликдан бошлаб) машқ қилиши мумкин.

Мустақил фаолият жараёнида катталар бола ҳаракатини фаоллаштиришга ҳаракат қилади. Шу мақсадда ҳаракатларни ривожлантириш ва такомиллаштиришга ёрдам берадиган, мустақил юриш малакасини ҳосил қилишга кўмаклашадиган машгулотлар ўтказилади. 9-10 ойлик бўлган кичкинтойни иккала қўлидан ушлаб, уни юришга ўргатилади, бола юриш малакасини эгаллаб олгач, 11 ойлик бўлганида бир қўли билан ушлаб юришга ўргатилади. Бунда катталар болага у ёқ-буёққа қараб, нима мақсадда юраётганлигини изоҳлаб, тушунтириб беради. Масалан, "овқат егани борамиз", "Лоланинг олдига борамиз" -деб айтиб борадилар. 11 ойликдан бошлаб болалар билан қуйидаги машқларни ўтказиш ҳам мумкин: бир оз нарироқдан болага қизиқ бир ўйинчоқни кўрсатиб, уни шу томонга чақирилади.

Ҳаракатлар ўз вақтида яхши ривожлантириб борилса, кўпчилик болалар 11-12 ойлик бўлганида мустақил юришга ўрганиб кетадилар.

6 ойликдан 9 ойликкача бўлган даврдаги каби ушбу ёш даврида ҳам бола организмни чиниқтириш давом эттирилади, массаж, гимнастика машқлари ўтказиб турилади.

Ҳозирги пайтда болаларда қайси ёшда қайси ҳаракат малакалари пайдо бўлишини билдирувчи белгилар аниқланган. Ота-оналар ўз фарзандлари қандай ўсаётганлигини билишлари керак.

Янги туғилган боланинг қўл ва оёқ ҳаракатлари номувофиқ, бетартиб бўлади, бошни тик тутиб тура олмайди, қорни билан ётганда бошини кўтара олмайди.

Бола 1-1,5 ойлигида 10-15 секунд давомида бошини тик тутати. Қорин билан ётганда бошни кўтаришга ҳаракат қилади.

Оёққа босиш учун туғма малакалар кўрина бошлайди. Агар уни қўлтигидан тутилса, оёғига тираниб, бироз туради.

Бола 2 ойлигида унда қўшимча ҳаракатлар пайдо бўлади: у бошини

дадил, тик тута бошлайди, қорин билан ётганида кўкрагини ердан сал кўтаради, ранги ёрқин ўйинчоқлар, нарсаларга тикилиб қарайдиган бўлади.

Бола 3 ойлигида қўлтиғидан тутилса, анчагина тик тура олади, қорни билан ётганда тирсагига тираниб, сал кўтарилади, ўйинчоқларга интилади, енгил нарсаларни ушлаб тура олади, овоз келган томонга ёки ёруғга томон бошини бемалол бура олади.

Бола 4 ойлигида суяб турилса, ўтира олади, қўлидан тортсангиз туради ва бироз оёқда босиб туради, ёнига, қорнига айланиб ётади, майда нарсаларга қўл чўзиб, ушлаб олади.

Бола 5 ойлигида қимирламайдиган маҳкамроқ нарсани тутиб ўтира олади. Тўғри туради, қўлтиғидан ушланса, қадам ташлашга ҳаракат қилади. Қорни билан ётқизганда, чалқанчасига ўтириб олади, нарсаларни қўлида дадил тутати.

Бола 6 ойлигида қўлидан ушланса, анчагача туради, қўлтиғидан ушланса, одимлайди, ёрдамчисиз ўтиради, тўрт оёқлаб эмаклашга интилади, нарсаларни ўнг ёки чап қўли билан бемалол тутати. Ётган жойида қўлларига таяниб кўтарилади.

Бола 7 ойлигида ўтирган жойида гавдани олдинга, ён томонга дадил эгади, бирор нарсага таяниб чўккалаб туради, тўрт оёқлаб эмаклайди, қўлидан ушлаганда одимлашга интилади. Ҳаракати қовушган ва мақсадга қаратилган бўлади.

Бола 8 ойлигида бемалол эмаклайди, ўзи оёққа босиб туради, қўлидан ушланса, бемалол қадамлайди, ўзи ётади, ўтиради. Ўйинчоқларга қизиқиши ортади.

9 ойлигида ўзи ўтиради, тиззалаб туради, бир қўли билан каравот, диван четини ушлаб юради. Таянчисиз кўп юролмайди. Ўйинчоқларни мустақил ўйнайди.

Бола 10 ойлигида таянчисиз анчагача тик туради, таянчисиз ўрнидан туради, ҳаракатланаётган нарса орқасидан юради, бир қатор мураккаб ҳаракатларни тушуниб бажаради, масалан: эшикларни очиб, ёпади, биров кўғирчоғини тортиб олмоқчи бўлса, бермайди, катталар ҳаракатига тақлид қилади.

Бола 11 ойлигида анчагача таянчисиз тура олади, бир қўлидан ушлаб турилса, бемалол юради, ёрдамчисиз яхши ўтиради.

Бола 12 ойлигида таянчисиз тик тураверади, ўтириб туради, ёрдамчисиз яхши юра бошлайди.

Келтирилган кўрсаткичлар боланинг жисмоний жиҳатдан қандай ривожланганлигини баҳолаш ва гўдак пайтидаги қатор касалликларни олдини олиш учун жуда муҳимдир.

## **Жисмоний машқлар ва массажнинг бола соғлиғига таъсири**

Болаларни 2 ойлик бўлганидан бошлаб тўғри жисмоний тарбиялаш энг аввало пўстлоқлараро шартли рефлектор алоқаларнинг ўрнатилишига қаратилган бўлади. Массаж ва жисмоний машқлар ҳис этиш, анализатор аппаратлар (сезиш органлари) ривожланишига, шунга мувофиқ бош мия катта ярим шари пўстлоғидаги ҳаракат, нутқ ва фикрлашни ривожлантирувчи нерв марказларининг янада тез такомиллашувига таъсир этади. Марказий нерв системаси асосий жараёнлари тормозланиш ва унинг кучи, мувозанат ва ҳаракатчанлиги такомиллашади. Гимнастика билан мунтазам шуғулланиш таъсирида бола анча тинч бўлади, уйқуси яхшиланади, ҳаракат туфайли болада анчагина янги шартли рефлекслар ҳосил бўлади: улар активроқ, хушёрроқ бўлиб боради, ҳаракатлар уйғунлиги яхшиланади, кайфияти тетик бўлади. Жисмоний машқ ва массаж бугун организмга ижобий таъсир кўрсатади: таянч ҳаракат аппарати мустаҳкамланади, суяклар яхши ўса бошлайди, бақувватлашади. Мускулларнинг қисқариш функцияси яхшиланади. Ҳаракат вақтида мускулларни озиқ моддалар билан қон ва лимфалар яхшироқ таъминлайди. Массаж ва гимнастика нафасни тартибга солади, бола бир маромда чуқур нафас оладиган бўлади, нафас йўли мускуллари мустаҳкамланади, кўкрак қафаси ривожланади, шу билан ўпкада вентиляция ва газ алмашинуви анча ортади. Юракнинг бирмунча ритмик қисқариши қайд қилинади, юрак бир марта урганда қоринда ҳайдалган қон миқдори кўпаяди;

периферик қон айланиши ҳам тезлашади, томирлардаги қон миқдори кўпаяди.

Массаж ва жисмоний машқлар овқат ҳазм қилиш системаси фаолиятини яхшилайди. Улар таъсирида бу системанинг мотор ва секретор функциялари кучаяди, қабзият, газ тўпланиши барҳам топади, озиқ моддаларнинг сўрилиши яхшиланади. Бундан ташқари, қорин мускуллари, айниқса нафас олишда иштирок этадиган қорин пресси мускуллари мустаҳкамланади.

Кузатишларга қараганда етарлича актив ҳаракат қилмайдиган боланинг жисмоний тараққиёти сезиларли даражада орқада қолар экан. Шу сабабли ўз вақтида қилинган гимнастика ва массаж боланинг барча системаси ва органларига ижобий таъсир ўтказади. Аммо уларнинг нафи бола тўғри парвариш қилинганда, гигиена режимига пухта риоя этилганда, врач назоратида бўлгандагина тегади.

Ота-оналар болаларнинг жисмоний тарбияси уларнинг гўдаклик чоғидаги физиологик хусусиятларига мос келиш-келмаслигини

кузатиб туришлари керак, чунки бола бажараётган машқлар, ундаги бўлаётган ҳаракат кўникмаларига асос бўлади. Массаж ва гимнастик машқлар комплексини педиатр врач ҳар бир бола учун танлаб белгилаши лозим. Буни белгилаш чоғида у боланинг аҳволини, қанчалик ривожланганлигини, гавда мувозанатини сақлаш қобилиятини ва қандай ҳаракатлар қила олишини эътиборга олади.

Меъда фаолияти бузилган (газ йиғиладиган, қабзият бўладиган) болаларга, турли касалликлардан туриб, бақувват бўлиб қолган болаларга машқлар айниқса фойдалидир. Айни вақтда ота-оналар массаж ва гимнастикани қайси пайтда вақтинча тўхтатиш лозимлигидан ҳам хабардор бўлишлари керак. Бола бирор сабаб (оч қолиш, қорин оғриши, массаж қилаётган она кўлининг совуқлиги, беҳоллик - касаллик белгиси) туфайли машғулотни хушламаслиги мумкин. Бундай ҳодисаларда, иложи бўлса, болада машққа нисбатан ижобий кайфият пайдо қилиш зарур. Қаттиқ иситма билан ўтадиган касалликларда, тери ва лимфа тугунларидаги йирингли ва бошқа яллиғланиш касалликларида, киндик, сон, чов ва ёргоқ чуқурчаси бўлганда гимнастика ва массаж қилиш мумкин эмас. 1 ёшгача бўлган болаларда одатда гимнастика массаж билан қўшиб олиб борилади.

Массаж пайтида қўллар тўқималарга таъсир қилиши туфайли тери, боғлам ва мускулларда ҳосил бўладиган импульслар бош мия пўстлоғига йўл олади. Шунда нерв-регулятор механизми яхшиланади. Массаж ва марказий ва вегетатив нерв системалар орқали бутун организмга катта таъсир этади: қон томирларни кенгайтиради, резервдаги қон томирларини очади, лимфалар оқимини тезлаштиради, шу билан мускуллар озикланиши, уларнинг қайишқоқлигини ва қисқарувчанлигини яхшилайди, терини пўст ташлашдан ҳоли қилади, ёғ ва тери безлари фаолиятини фаоллаштиради. Ундан ташқари, массаж пайтида терида оксилларнинг парчаланиши туфайли юзага келадиган специфик моддалар ҳосил бўлади. Бу моддалар умумий қон айланиш доирасига тушиб, организмдаги умумий ва маҳаллий моддалар алмашувини кучайтиради. Массаж терида боланинг ўсиши учун жуда муҳим бўлган Д витаминининг ҳосил бўлишига ёрдам беради.

Чақалоқни ҳаракат малакаларига ўргатишда доимо ўзига алоҳида ёндошиш принципига амал қилиш лозим. Шу муносабат билан ота-оналар массажнинг турли усулларини ўрганиб олишлари керак.

*Силаш* - болаларни парвариш қилишда энг кўп тарқалган массаж усулидир. Силаш учун қўл илиқ, қуруқ бўлиши керак. Оҳиста, бир маромда, турлича куч билан босиб (аввал енгил, сўнг қаттикроқ, массаж охирида яна енгил) силанади. Мускулларни силаганда қўлни

унинг толалари бўйлаб, лимфа оқими йўналиши бўйича энг яқин жойдаги лимфа тугунига томон жилдирилади.

*Ишқалаш.* Бунинг силашдан фарқи шуки, бунда қўл массаж қилинадиган тери устидан сирпантириб юритилмайди, балки терини йиғиб ёки чўзиб ишқаланади. Массаж ҳаракатлари исталган йўналишда бориши мумкин. Ишқалашни бармоқ болишчаси, бутун кафт қирраси билан бажариш мумкин. Оҳиста ишқаланади. Аввал силаб, сўнг ишқаланади, охири яна силаш билан яқунланади.

*Уқалаш* - мускулларни чуқурроқ массаж қилиш учун ишлатилади. Мускуллар боғламини суякдан тортиб, бармоқлар орасида қисмланади. Бармоққа илиниши қийин мускуллар бош бармоқлар билан қисмлаб чўзилади. Боланинг елка, қуймич ва сонидаги мускуллар кафтнинг юзаси, ички ёки кафт қирраси хиёл букилган бармоқлар ёрдамида қисқа, бир маромдаги зарб билан массаж қилинади. Она қўл бармоқларини эркин, энгил ҳаракат қилдирмоғи керак. Она массаж усуларини болалар консультацияси хонасида ўрганиши, уйда массажни патронаж ҳамшира назоратида ўтказиши мумкин. Болани ҳар кун массаж қилиш керак. Аввал фақат массаж қилинади, кейин галма-гал бир кун массаж, иккинчи кун гимнастика қилиш лозим.

Бола ўсиб борган сари массаж вақти қисқартириб, гимнастика вақти узайтириб борилади. Бола 5-6 ойлик бўлгач, массажни тўхтатиш мумкин.

*Рефлектор машқлар.* Бола ҳаётининг дастлабки ойларидан бошлаб, оёқ, қўл ва тана мускулларининг ривожини учун рефлектор машқлардан фойдаланилади, бу машқлар учун товон, елка, қўл териларининг таъсирланишига жавоб сифатида бажариладиган ҳаракатлар асос қилиб олинган.

Чақалоқ 2 ойлигида тери мускулларига хос рефлекслар асос қилиб олинган машқлардан фойдаланилади.

*Биринчи машқ* шундан иборатки, она чақалоқ товонининг четига яқин жойни бармоғи билан аста босади, унга жавобан бола оёқ бармоқларини букади. Оёқ панжаси ва кафтини ташқи юзаси босилса, у бармоқларини ёзади.

*Кейинги машқ - рефлектор эмаклаш.* Бола қорни билан ётади. Она кафтини боланинг товонига тирайди, чақалоқ рефлектор тарзда оёғини чўзиб, онанинг ҳаракатсиз турган қўлидан итарилиб, олдинга эмаклагандек бўлади.

Гимнастика машқлари комплексига яна бир машқни - белни ёзиб керишиш машқини қўшмоқ лозим. Бола ўнг ёки чап ён боши билан ётқизилади. Она бир қўли билан унинг елкасидан тутиб туради, иккинчи қўлининг бош ва қўрсаткич бармоғини чақалоқнинг икки



биқини ва умуртқаси бўйлаб пастдан юқорига юргизади. Орқа мускул қисқарганда умуртқа поғонаси ёзилади.

Боланинг шу ёшида унда вазият рефлекслари - ёнбош, олд ва орқа-бўйин рефлекслари пайдо бўлади. Масалан, қорни билан ёки чалқанча ётган болани кафтда кўтарганда, у дарҳол бошини қайиради ва мувозанатни сақлаш учун оёқларини, тосини керакли томонга йўналтиради. Шу ҳаракат асосида у бўйин, қорин, орқа ва оёқ мускулларини таранглаштиради.

3-4 ойлик ва ундан каттароқ болалар гимнастикаси комплексларига пассив машқларга ўхшаб, аста-секин улар пассив-актив машқлар билан алмаштириб борилади. Пассив машқлар мускулларнинг табиий ҳаракатларидан фойдаланиш учун қўлланилади, улар қўллар, сўнг оёқлардаги букувчи ва ёзувчи мускуллар тонуси бутунлай мувозонатлашгандан сўнг ўтказилади.

Гимнастикани хона ҳарорати 20-22 даража бўлганда, ёз пайтида деразани очиб ёки ҳовлида ўтказилади. Гимнастик машғулотлар ўтказилаётган пайтда бола ёнида онадан бошқа киши турмагани маъқул. Машқлар учун юмшоқ, тўрт қават букланган адёл ёки мўъжаз паралон матрац, устидан клёнка ва чойшаб тўшалган столдан фойдаланиш мумкин.

Бола ҳаётининг дастлабки ойларида унга юпқа яқтакча кийдириш мумкин, у кундалик машғулотларга ўрганиб борган сари гимнастика ва массажни уни кийинтирмасдан бажариш мумкин.

Машғулотларни бошлашдан олдин она қўлларини совунлаб ювиши (қўл совун бўлмасин), соат, узук ва бошқа нарсаларни ечиб қўйиш лозим. Машғулотлар вақтида болага ширин гапириб, эркалаб туриш, уни асло зўрламаслик лозим.

Пассив-актив ва актив машқлар пайтида санаб шуғулланиш, турлича енгил ўйинчоқлар, ҳалқа, қалам таёқчалардан, копток ва бошқа нарсалардан фойдаланиш мумкин.

### **Жисмовий машғулотлар ва массаж**

1,5 ойликдан 3 ойликкача бўлган болалар билан қуйидаги машғулотлар олиб борилади.

7. *Қўлларни силаб массаж қилиш.* Чақалоқ чалқанча ётади. Она чап қўлининг катта бармоғини боланинг ўнг қўлига қўяди, ўнг қўлининг кафти билан боланинг қўлини панжадан елкага томон силаб массаж қилади, ҳар бир массаж силаш билан тугалланади. Бундай ҳаракат боланинг ҳар бир қўлида 5-6 марта такрорланади.

2. *Оёқларни силаб массаж қилиш.* Бола чалқанча ётади. Она чап қўли билан боланинг чап оёғи томонидан бўшгина ушлаб туради, у

ўнг қўлининг кафти билан болдир ва соннинг ташқи томонини силайди. Қўлни товондан чов соҳасига томон юргизади. Оёқлар массаж қилинганда тизза кўзи атрофини енгилгина массаж қилиш керак. Жинсий органлар рецепторларини безовта этмаслик учун соннинг ички томонига массаж тавсия этилмайди. Ҳаракатлар ҳар бир оёқда 5-6 марта такрорланади.

3. *Қоринни силаб массаж қилиш.* Қоринни айлантириб силаб, массаж қилади. Кафтни соат миллари йўналишида айлантирилади. Қориннинг тўғри мускулларини силаш учун она икки кафтини параллел равишда шу мускуллар проекцияси томонга қўяди. Унинг қўллари бир-бирига қарама-қарши йўналишда жилади. Ўнг қўли қовурга ёйи устидан, чап қўли эса қов битишмасидан юқори томонга ҳаракат қилади. Қориндаги қийшиқ мускулларни массаж қилаётганда ҳаракат тос суюгидан юқорига томон бошланади, охирида иккала қўл бармоқлари киндикдан юқорирокда учрашадиган бўлсин. Ҳаракат 3-4 марта бажарилади.

4. *Қорин билан ётқизиш.* Болани қорни билан ётқизиш. Агар бола бошини яхши тута олмаса, она унинг кўкраги тагига қўлини қўйиб туриши керак. Шу мақсадда кичкина болиш (филофланган паралон)дан фойдаланиш мумкин. Бола шу ҳолатда 15-20 секунд бўлади.

5. *Орқани массаж қилиш.* Бола қорни билан оёқларини онаси томонга узатиб ётади. Унинг орқасини кафт усти ва ичи билан думбадан елка томонга ва аксинча силанади. Агар бола бошини яхши тута олмаса, она бир қўлини унинг кўкраги тагига қўйиб, иккинчи қўли билан унинг орқасини силайди. Шу мақсадда кичкина болиш, букланган йўрғак, адёлдан фойдаланиш мумкин. Силаш 4-6 марта такрорланади.

6. *Рефлектор эмеклаш.* Бола қорни билан ётади, она кафтини оёқлари билан рефлектор равишда итариб сурилади. Бола ҳали бошини яхши тутиб олмаган бўлса, она иккинчи қўли билан уни кўкрагидан ушлаб туради, 1-3 марта такрорланади.

7. *Оёқ кафти учун массаж ва машқлар.* Оёқ панжаларини букиш ва ёзиш. Товон терисига салгина босиш орқали оёқ панжалари рефлектор равишда ёздирилади. Ҳар оёқда 2-3 марта бажарилади. Сўнг оёқни силаб, массаж қилинади.

8. *Белни рефлектор ёзиш.* Орқани рефлектор равишда ёзиш. Бу машқ умуртқанинг рефлектор равишда ёзилишини вужудга келтиради. Машқ болани ёнламасига ётқизиб, бажарилади. Бош ва кўрсаткич бармоқ билан думғазадан бўйнигача умуртқа бўйлаб силанганда, бола ўз-ўзидан баданини ёзади. Болани ўнг ва чап ёнбошига ётқизиб машқ бир мартадан бажарилади.

9. *Оёқ ва қўлларни силаб массаж қилиш.* Қўл ва оёқларни силаб массаж қилиш юқорида кўрсатилганидек бажарилади.

3 ойликдан 5 ойликкача бўлган болага массаж, рефлектор ва пассив машқлар буюрилади. Бу даврдаги болалар билан қуйидаги машғулотлар ўтказилади.

1. *Қўллар массажи - ишқалаш.* Бола чалқанча ётади. Кичкинтойнинг ўнг қўлини чап қўл билан ушлаган ҳолда ўнг қўли билан боланинг қўлидан елкаси томон доирасимон ҳаракат қилиб ишқаланади. 4-6 марта такрорланади. Сўнг боланинг иккинчи қўлига ўтилади.

2. *Қўлларни чалиштириш ва ён томонларга ёзиш.* Бола чалқанча ётади. Бу - пассив машқдир. Гўдакнинг қўлларини ушлаб турган онанинг катта бармоқларини бола ушлаб олади. Она гўдакнинг қўлларини аста-секин стол устига теккунга қадар ёзади. Сўнг боланинг қўлларини кўкрак қафасини кучгунча ва параллел равишда иккинчиси устига қўйиб яқинлаштиради. Қўлларни ёйиш маҳалида бола қаршилиқ қилмаслиги керак. Машқ бу йўсинда ўтказилганда энг оддий нарсалардан фойдаланиш мумкин: боланинг қўлига кичкина ҳалқачалар, таёқча ва ҳоказоларни ушлатиб қўйиш мумкин. Машқ 6-8 марта бажарилади.

3. *Оёқ массажи - уқалаш.* Бола чалқанча ётади. Унинг ўнг оёғи онасининг чап қўли кафтида эркин ҳолатда ётади, онаси эса болдирининг пастроғидан ушлаб туради. У ўнг қўлининг учта бармоғи билан товондан юқорига қараб болдир ва сонни олдинги ҳамда ташқи томон пайларидан уқалайди. 4-6 марта такрорлаш керак. Чап оёқ ўнг қўл билан массаж қилинади.

4. *Оёқларни жуфтлаб галма-галдан йиғиш ва ёзиш.* Оёқларни букиш. Чалқанча ётган ҳолатда бажарилади. Боланинг оёқлари болдиридан тутиб турилади (кўрсаткич бармоқлар юқорида бўлади). Оёқларни тизза ва чаноқ-сон бўғимларидан бараварига букиб, тиззалар аста қоринга тортилади, сўнг оёқлар чўзилади. Секин бажарилади. Машқ 4-9 марта такрорланади.

5. *Қорин массажи.* Бола чалқанча ётади. Она қўл бармоқларини боланинг белига қўяди. Қўлни қориндаги қийшиқ мускуллар бўйича юқоридан пастга ва орқадан олдинга юргизиб, кафтларни қовуқ устида бирлашгунча юргизиш керак. Машқ 6-8 марта бажарилади.

6. *Кўкрак массажи.* Бола чалқанча ётади. Бармоқларни буккан ҳолда кўкрак ўртасидан қовурғалараро оралиқ бўйлаб биқинга томон юритилади, бу ҳаракат билан қовурғалар орасидаги мускуллар уқаланади. Қовурғаларни босиш ярамайди. Машқни ҳар бир қовурға орасида 2-3 марта такрорлаш лозим.

7. *Орқадан қоринга ағдарилиш.* Бу она ёрдамида бажарилади. Она боланинг панжасини чап қўли билан ушлаб, ўнг қўли билан унинг

болдири тагига қўяди, кўрсаткич бармоғи болдирлар орасида тургани ҳолда бошқа бармоқлар билан оёқни тутеди.

Аввалига ўнг қўли билан боланинг тосини айлантириб, сўнг унинг қўлидан ушлаб, бироз ёрдамлашган ҳолда, боланинг ўзи қорнига айланиб ётиб олишига эришади. Бошқа томонга айлантирганда онанинг қўл ҳолатлари ўрни ўзгаради. Ҳар бир томонга 1-2 мартадан айлантириб ётқизиш керак.

8. *Орқа массажи- уқалаш*. Бола қўлини кўкраги остига қўйиб, қорни билан ётади, боши ён томонга сал бурилган. Уқалашдан илгари орқа мускуллари узунасига ёки қўндалангига бироз силанади. Орқа мускулларни уқалаш пайтида кафт билан айланма ва илгариланма ҳаракатлар қилинади. Машқ энгил силаш билан 4-6 марта такрорланади.

9. *Думбани массаж қилиш, шпантилаш*. Бола қорни билан ётади. Боланинг думбаси бармоқлар билан сал-пал чимчиланади. 8-10 марта такрорланади.

10. *Белни букиш, эгилиш*. Бола қорни билан ётади. Она бир қўли билан унинг оёқларини болдир-товон бўғими соҳасидан ушлаб, иккинчи қўлини боланинг белига қўяди, боланинг оёқларини столдан сал кўтаради, бошқа қўли билан гавдасини босиброқ туради. Белни жуда букиб юбормаслик керак. Машқ 4-6 марта такрорланади.

11. *Эмаклаш (она кўмагида)*. Бола қорни билан ётади. Она боланинг оёқларини букади ва товонларини кафтига тирайди, бошқа қўлини унинг кўкраги остига қўяди, боланинг оёғи тагидан оҳиста итарган ҳолда уни эмаклашга ундайди. Она боланинг кўкрак остидаги қўли билан унинг олдинга жилиши учун бироз кўмаклашади. Машқ 3-4 марта такрорланади.

12. *"Парвоз қилиш"*. Бола онанинг қўлида, оёқларини унинг кўкрагига тираб қорнини, кўкрагини пастга қилиб ётади. Она иккала қўлини олдинга чўзиб, қўлини столдан бироз кўтаради. Боланинг бу ҳолати белини рефлектор тарзда букишга, бошини орқага кўтариш ва оёқларини тўғри тутишга мажбур қилади. Машқ 3-4 марта такрорланади.

13. *Ўтириш ҳолатига ўтиш*. Она ёрдамида бажарилади. Бола чалқанча ётади. Она иккинчи қўли билан боланинг биқинидан ушлаб, уни ўтиргандаги ҳолатга қўяди, сўнг яна оҳиста чалқанча ётқизади. Ётқизаётганда, қўлни энса томонга ўтказиб, боланинг боши столга урилмаслиги учун уни ушлаб турмоқ керак. Бу машқ 2-4 марта такрорланади.

Беш ойликдан олти ойликкача бўлган болаларда скелет мускулатураси тез ривожланади. Бунинг натижасида боланинг ўзи

муस्ताқил ҳаракат қилиши учун имконият ҳосил бўлади. Машғулотларга пассив-актив машқларни киритиш зарур. Бу ёшдаги болалар билан машғулотлар қуйидаги тартибда олиб борилади.

1. *Қўлларни навбатма-навбат букиб-ёзиш, "бокс"*. Бола чалқанча ётқизилади. Унга онанинг бош бармоғи ёки ҳалқа ушлатилади, сўнгра боланинг кафтидан бироз ушлаган ҳолда қўлларини букиб ёзилади. Машқ 6-8 марта бажарилади.

2. *Оёқни чўзиб, галма-гал кўтариш*. Бола чалқанча ётқизилади. Оёқлари тиззадан тўғри узатилган. Ўнг оёқнинг тиззасини ушлаган ҳолда чап оёқ қимирлатмай турилади. Сўнг оёқларни тўғри бурчак ҳосил қилгунча чаноқ-сон бўғимидан навбатма-навбат кўтарилади. Машқ ҳар бир оёқда 4-6 марта бажарилади.

3. *Оёқларни маҳкам узатган ҳолда ўтириш ҳолатига ўтиш*. Бола оёқларини онаси томонга узатиб, чалқанча ётади. Она қўлининг катта бармоғини боланинг қўлига туттиради, иккинчи қўли билан сонини ушлаб туради. Боланинг бармоқларидан ушлаган ҳолда, она оҳистагина ўзига тортиб, ўтиришга кўмаклашади. Сўнг аста-секин болани чалқанча ётқизади. Машқ 3-4 марта такрорланади.

4. *Чалқанча ётган ҳолатда чап ва ўнг томонга бурилиб, қорин билан ётқизиш*. Бола оёқларини онаси томонга чўзиб, чалқанча ётади. Она чап қўли билан боланинг қўлидан тутиб, ўнг қўлини пастдан болдир тагига кўяди, шунда унинг кўрсаткич бармоғи букилган болдирлар орасида туради. Она боланинг қўлидан оҳиста тортиб, уни қорни билан ётиб олишига кўмаклашади. Бошқа тарафга бурилганда онанинг қўл ҳолатлари алмашади. Машқ 1-2 марта такрорланади.

5. *Елкани олдинга ва орқага ҳаракатлантириш*. Машқ боланинг елкасидан ушлаб туриб бажарилади. Бола қорни билан қўлларини гавдаси ёнига чўзиб ётади. Боланинг елкаларидан тутганча, бироз кўкрагидан тортиб, она уни столдан сал кўтаради. Шунда бола бошини ўзи юқори кўтариб, елкаларини орқага қайтаради. Машқ 4-6 марта такрорланади.

6. *Оёқларни галма-галдан букиб, ёзиш*. Бола чалқанча ётади. Боланинг болдиридан тутиб (кўрсаткич бармоқ юқорида туради) оёқни галма-галдан, худди "велосипедчи" ҳаракатидек ёзиб, букилади. Машқ 6-8 марта такрорланади.

7. *Қўлларни букмасдан галма-гал кўтариш*. Бола қўлларини гавдаси ёнига чўзганча чалқанча ётади. Она боланинг бармоқларидан ушлаб, букмасдан қўли олдинга ва юқорига, токи столга теккунга қадар кўтарилади, сўнгра яна дастлабки ҳолатига қайтарилади. Қўлларни алмаштириб, машқ 6-8 марта такрорланади.

8. *Сирпанувчи қадамлар*. Бола чалқанча ётади, оёқлари тиззадан букилади, товони столга тегиб туради. Она боланинг болдиридан

тутган ҳолда унинг оёқларини стол устидан галма-галдан сирпанувчи ҳаракат қилдиради. Машқ 8-10 марта такрорланади.

9. *Ҳийинчоқлар турган томонга эмаклаш.* Бола қорни билан ётади. Она унинг олд томонига Ҳийинчоқ қўйиб, болани эмаклатмоқчи бўлади. Қўли билан боланинг товонига сал-пал итариб қўяди. 4-6 марта такрорланади.

10. *Қўллар массажи.* Бола чалқанча ётади. Кичкинтойнинг ўнг қўлини чап қўли билан ушлаган ҳолда ўнг қўли билан боланинг қўлидан елкаси томон доирасимон ҳаракат қилиб ишқалайди. 4-6 марта такрорланади. Сўнг боланинг иккинчи қўлига ўтилади.

11. *Оёқ массажи - уқалаш.* Бола чалқанча ётади. Унинг ўнг оёғи онасининг чап қўли кафтида эркин ҳолатда ётади, онаси эса болдирининг пастроғидан ушлаб туради. У ўнг қўлининг учта бармоғи билан товондан юқорига қараб болдир ва соннинг олдинги ҳамда ташқи томон пайларини уқалайди. 4-6 марта такрорлаш керак. Чап оёғи ўнг қўл билан массаж қилинади.

Олти ойликдан тўққиз ойликкача бўлган болалар фаол ривожлана боради. У ўтириш ва туриш ҳолатларини ўрганади, тўрт оёқлаб эмаклайди. Ҳаракатлари тобора уйғун, бошқариладиган бўла боради. Машғулотларда пассив-актив ва актив гимнастик машқлардан фойдаланилади. Машғулот 12-15 минут давом этади.

Бу ёшдаги болалар билан машғулотлар қуйидаги тартибда олиб борилади.

1. Қўлларни навбатма-навбат букиш, ёзиш. Бола қўлида ҳалқа ушлаганча чалқанча ётади. Она ҳалқадан тутиб, боланинг тўғри турган қўлини навбатма-навбат олдинга кўтариб, туширади. Машқ 6-8 марта такрорланади.

2. Иккала оёқни баравар кўтариш. Бола чалқанча ётади. Она боланинг тўғри чўзилган оёқларини болдир мускулидан катта бармоқлари билан ушлаб кўтаради, болдирни қоринга тортади, сўнг туширади. 4-6 марта такрорланади.

3. Биров ёрдамида ўтириш ҳолатини олиш. Бола чалқанча ётади. Она унинг икки билагидан тутиб ўтиришга ундайди. 2-3 марта такрорланади.

4. Оёқларни ва гавдани кўтариш. Бола чалқанча ётади. Она боланинг болдиридан ушлайди, унинг катта бармоқлари болдир орқасида, бошқа бармоқлар тизза устида туради, болани стол устидан сал кўтаради. Бола тик қўли билан столга тиралади. 1-2 марта такрорланади.

5. Оёқларни айланма ҳаракат қилдириш. Бола чалқанча ётади. Она боланинг болдиридан ушлаган ҳолда оёқларини букади, сонларини қорнига тортади. Сўнгра оёқлари букилган ҳолда икки томонга ёзиб,

кейин тўғрилайди ва олдинги ҳолатига қайтади. Машқ 3-4 марта такрорланади.

6. Чалқанча ҳолатдан қоринга ағдарилиш. Бола чалқанча онага оёқ узатган ҳолатда ётади. Она чап қўли билан боланинг билагидан тутиб, ўнг қўлини унинг болдири тагига қўяди, унинг кўрсаткич бармоқлари боланинг букилган болдири орасида туради. Қўлидан сал тортиб, кўмаклашгач, боланинг ўзи ағдарилиб олади. Бошқа томонга ағдарилганда онанинг қўл ҳолати ўзгаради. Ҳар томонга 1-2 мартадан такрорланади.

7. Гавда ва оёқни кўтариш. Бола чалқанча ётади. Она ўнг қўли билан унинг тиззаларидан ушлайди, унинг катта бармоғи пастдан, бошқалари оёқ устидан тутаяди. Чап қўли билан боланинг белидан сал кўтаради, боланинг боши столга текканча туради. Машқ 1-2 марта бажарилади.

8. Интилиб, ўйинчоқ олиш. Бола ўтказиб қўйилади. Она қўлида рангдор, шиқилдоқ ўйинчоқни ушлаб туради ва болани уни олишга ундайди. 6-8 марта такрорланади.

9. Ўйинчоқ томонга эмаклаш. Бола қорни билан ётади. Ўйинчоқлар ёйиб қўйилади. Улар аста-секин суриб турилади, шунда бола ўйинчоқни олиш учун у томонга эмаклайди. 6-8 марта такрорланади.

Тўққиз ойликдан ўн икки ойликкача бўлган даврда боланинг ҳаракат фаоллиги ошади. У ёнламасига анча дадил юра олади, олдинга юришга интилади ва тўрт оёқлаб эмаклайди. Бола гапга тушуна бошлайди, қийин бўлмаган топшириқларни бажара олади. Нарсалар (тўп, ҳалқа, таёқча) билан актив машқлар бажарилади. Машғулот пайтида ҳар доим бола билан сўзлашиб туриш керак. Машғулотлар 15 минут давом этиши керак. Бу ёшдаги болалар учун машғулотлар қуйидаги тартибда ўтказилади.

1. Қўл билан айланма ҳаракат қилиш. Бола чалқанча ётади. Она боланинг билагидан тутиб, уни айланма ҳаракат қилдиради. 4-6 марта такрорланади.

2. Оёқни тўғри чўзиб, кўтариш. Бола чалқанча ётади. Она рангли коптокни бола оёғи етадиган жойда ушлаб, болани унга оёқлари билан тегишга ундайди. 5-6 марта такрорланади.

3. Чалқанча ётган жойда оёқлар билан юриш ҳаракатини қилиш. Боланинг оёқлари тиззадан букилган бўлади. Турганда юриш ҳаракати бажарилади. 10-12 марта бажарилади.

4. Тиззалаб туриш. Қорин билан ётган ҳолатда бажарилади. Она боланинг қўлидан тутиб, уни истаган оёғида тиззалаб туришга ундайди, сўнг қўлини юқори кўтариб, боланинг оёққа босишига кўмаклашади. 2-3 марта такрорланади.

5. Ўтириб туриш. Она боланинг қўлтиғидан тутиб туради. Сал-пал ёрдамлашиб, уни ўтиришга, сўнг оёқларини тўғрилаб, оёққа босиб туришга ундайди. 4-6 марта такрорланади.

6. Гавдани букиш. Бола онасига орқасини ўтириб туради. Она бир қўли билан уни ушлаб, иккинчи қўли билан боланинг типпа-тик турган оёқларини қучиб олади. Болани оёғи тагига ташланган ўйинчоқни эгилиб олишга ва ўрнидан туришга ундайди. Машқ 3-4 марта такрорланади.

7. Ўтирган ҳолатда чап ва ўнг томонга бурилиш. Бола чап қўлини ўзидан четроқда қўйилган ўйинчоқни олиш учун чўзади. Шундан сўнг ўйинчоқ ўнг томонга олиб қўйилади, бола энди унга ўнг қўлини чўзиши керак. Шу машқни бажараётганда боланинг вазиятини кузатиш зарур: у тиззаларини бироз букиб ўтириши лозим. Машқ 5-6 марта такрорланади.

8. Белни букиш - "балиқча". Бола қорни билан ётади. Болага онаси қўлларини орқага - ён томонга чўзишга ёрдамлашади, шунда бола бошини олдинга ва юқорига кўтаради. Машқ 2-3 марта бажарилади.

9. Йўлқадан юриш. Онанинг қўлидан ёки таёқчадан ушлаган ҳолда бажарилади. Машқ 20-30 секунд бажарилади.

10. Мустақил ўтириб туриш. Болани кичикроқ стул суянчиғи ёнига қўйиб, уни ушлатган ҳолда ўтиришга ундалади. Сўнг бола ўз ихтиёри билан туради. Машқ 3-4 марта такрорланади.

Агар бола чарчаб қолса, машғулотнинг охирида унинг оёғи, қўли, орқаси ва қорни массаж қилинади. Машқлар комплексидан болалар севиб, бемалол бажарадиган машқлар танлаб олинади. Вақти-вақти билан машқлар шаклини ҳамда навбатини алмаштириб туриш тавсия қилинади.

Бу айтгандардан ташқари шунини таъкидлаш керакки, массаж ва гимнастика болани совуқ ва иссиққа чидамли қилади. Гимнастика машғулотлари вақтида боланинг нерв системаси ташқи муҳитдаги ҳарорат ўзгаришларига мослашиб боради. Бола ечинтирилиб, гимнастика машғулотларига тайёрланганда, шунингдек, массаждан кейин ҳўл сочиқ билан бадани артилганда чиниқади. Мана шу ишлар бола организмда фойдали шартли рефлексларнинг пайдо бўлишига ёрдам беради, бу рефлекслар болани совуқдан сақлаш учун ўз-ўзидан муҳофаза этадиган ички ресурсларни тез сафарбар этишга хизмат қилади.

### **Болалар нутқи ва тафаккурини ривожлантириш**

Бир ёшгача бўлган болаларни тарбиялашнинг бу йўналиши ўз ичига қуйидаги вазифаларни олади.



1. Болаларни сенсор ривожлантириш.
2. Овоз реакцияларини ривожлантириш.
3. Нарсалар билан қилинадиган дастлабки ҳаракатларни ривожлантириб бориш.

4. Нутққа тайёргарлик босқичларини ривожлантириб бориш ва товарак -атроф билан таништириш.

Бола ҳаётининг биринчи ойларидан бошлабоқ унга ўз вақтида сенсор тарбия беришни ташкил этиш, яъни анализаторлар (сезги аъзолари) фаолиятининг тўлақонли ривожланиб боришини таъминлаш зарур.

Туғилиш вақтига келиб болада сезги аъзоларининг ҳаммаси ишлашга тайёр бўлади ва бошқа кўпгина нарсаларни сезади. Бироқ, сезги аъзоларининг фаолияти ҳали номукамал бўлади, шунга кўра уларнинг ривожланиши учун шарт-шароит талаб этилади.

Боланинг кейинчалик ривожланиб бориши учун кўрув ва эшитув аъзоларининг фаолияти айниқса катта аҳамиятга эга.

Бир ёшгача бўлган болада кўрув ва идрокнинг ривожланиб бориши асосида ижобий ҳис-туйғулар (эмоциялар) ва ҳаракатлар шаклланади. Шунингдек, нутққа тайёрланиш босқичлари ривожланиб боради. Ҳаётнинг биринчи ойларида кўрув ва эшитув аъзоларининг ривожланишида бирор хил ўзгаришлар юзага келса, боланинг умумий ривожланишига ёмон таъсир кўрсатиши мумкин.

Бола туғилгандан кейин бир неча соат ўтгач, унинг кўрув майдонида ҳаракат қилаётган нарса томонига кўзларини қарата олиши, аммо ўша нарсага кўз тикиб кузатиб бориш вақтида кўзнинг кўп чалғиб туриши аниқланган. Бола ҳаётининг 10-15-кунига келгандан кейингина ҳаракатланаётган нарсани кўрув майдонида бир мунча вақт тутиб тура олади.

Ҳаракатсиз нарсага кўз тикиб туриш лаёқати кузатиб боришдан кўра, кечроқ пайдо бўлади. Бола икки ойлик бўлган вақтдан бошлаб кўзгалмас нарсаларга тез-тез кўз тикиб, қараб тура олади. 2-3 ойлик бола уйғоқлик вақтида асосан диққатини жалб этаётган нарсаларга қараш ва атрофидаги одамларнинг ҳаракатларини кузатиб ётиш билан банд бўлади. У аста-секин кўзгалмас нарсаларга кўз тикиб, қараб туришга ҳамда юзтубан қилиб (қорни билан) ётқизиб қўйилганида ёки катталарнинг қўлида гавдасини тик тутиб турган пайтида ҳаракатланаётган объектларни кузатиб боришга ўрганади.

4-5 ойлик бола у билан муносабатда бўлиб турадиган яқин одамларни таниб қолади. Бироқ, дастлабки вақтларда одамларни у ҳали аниқ танийвермайди. Масалан, онасини одатдаги кийимда бўлган пайтдагина танийди, агар онаси оқ халат кийиб олгудек бўлса, бола уни танимаслиги мумкин.

Ҳаётининг биринчи йили охирига келиб, кўриб фарқлаш малакалари анча нозиклашади. Болалар ўзи кўп ўйнайдиган ва сиртдан кескин ажралиб турадиган ўйинчоқларни ажратади, онасини энди фоторасмдан ҳам таний олади ва ҳоказо.

Эшитув анализаторининг фаолияти ҳам худди шу тариқа ривожланиб боради. Уч ҳафталик бола энди товушга қулоқ сола бошлайди. Икки ойлик бўлганда эса анча узоқроқ қулоқ бериб тинглайдиган бўлади, тўрт ойга тўлганда овоз манбаи томонига бошини буради, яъни товушнинг қаёқдан келаётганини яхши ажратади. Бола беш ойлик бўлиб қолганда, у энди эркалатиб ёки жеркиб қилинган муомалани билади. Тўққиз ойлик бўлганда мусиқага ҳар хил реакция кўрсатади: рақс мусиқага жавобан чаққон ҳаракат қилса, босиқ мусиқани қулоқ бериб тинглайди. Мана шуларнинг ҳаммаси энг мураккаб анализаторлар (кўрув ва эшитув анализаторлари)нинг фаолияти йил мобайнида ривожланиб боришини кўрсатади.

Бошқа анализаторлар - тактил, таъм билиш анализаторлари ҳам тез ривожланиб боради. Анализаторлар биринчи навбатда кўрув ва эшитув анализаторлари фаолиятининг ўз вақтида ривожланиб бориши учун махсус шарт-шароитлар яратиб бериш зарур.

Бир ёшгача бўлган бола нерв тизими ва сезги аъзоларининг тўғри ривожланиши учун зарур бўлган хилма-хил кўрув, эшитув, тактил таъсирларнинг асосий манбаи атрофдаги катта кишиларнинг бола билан қилиб турадиган муомаласидир.

Қулоқ бериб тинглаш лаёқати (тинглаш кўникмаси) ва эшитув қобилияти (товушларни эшитиш, идрок этиш ва бир-биридан ажратиш кўникмаси)ни ривожлантириш учун фақат бола билан гаплашиб туришдан ташқари 2,5-3 ойлик вақтидан бошлаб махсус машғулотлар ўтказиб бориш керак.

Гўдак дунёга келган дастлабки кундан бошлаб унда теварак-атрофни ўзлаштириб олишга йўналтирилган мўлжал олиш фаоллигини шакллантириб бориш керак. Дастлабки 2,5-3 ой ичида болани у билан гаплашаётган катта кишининг юзига тикилиб қарашга, йилтироқ ўйинчоқларга нигоҳ ташлашга, бир жойдан иккинчи жойга кўзгатиладиган буюмларни нигоҳ билан кузатишга, катта ёшли кишиларнинг сўзларига, ашулаларига, шиқилдоқнинг овозига, қўнғироқнинг жиринглашига ва бошқа буюмлардан чиққан товушларга қулоқ солишга ўргатиб бориш керак.

Болада кўриб ва эшитиб мўлжал олиш реакцияларини ривожлантириб бориш мақсадида катталар ўз кулгиси, суҳбатлари, хатти-ҳаракатлари билан унинг диққат-эътиборини ўзига жалб қилиб

бориши керак. Алоқага киришиш жараёнида болада тез орада уни парвариш қилаётган кишининг ташқи қиёфаси билан овози ўртасида кўриб-эшитиш алоқаси вужудга келади. Болалар муассасасида тарбиячи гоҳ у, гоҳ бу бола билан навбатма-навбат гаплашиб туриши, уларнинг тепасига келиб суҳбатлашиши ҳамда болаларда эмоционал жавоб реакцияси ҳосил қилишга интилиши уларда эшитиб ва қулоқ солиб, диққатни бир ерга тўплаш маҳоратини ривожлантириб бориши керак.

Болада эмоцияларнинг ўз вақтида пайдо бўлиши фақат алоқа билан боғлиқ бўлиб қолмай, балки болада кўриб, эшитиб, сезиб ҳосил қилинадиган таассуротлар билан ҳам боғлиқдир. Объектларни идрок этишда қанчалик кўп анализаторлар иштирок этса, бола улар тўғрисида шунчалик кўп ахборот олади. Шунинг учун ҳам гўдак ҳаётининг дастлабки кунидан бошлаб, уларда кўриш-эшитиш алоқасини махсус ўтказиладиган машғулотлар ёрдамида шакллантириб бориш керак.

Болалар эгаллаб олиши керак бўлган дастлабки хатти-ҳаракатлар қуйидагилардан иборат бўлиши керак: болалар объектларнинг бир жойдан иккинчи жойга кўчирилишини нигоҳ билан кузата билишлари, ўша нарсага кўзларини узмасдан тикилиб тура олишлари, пайдо бўлган товушга нисбатан (тормозланиш ёки кўзғалиш реакцияси билан) жавоб қайтаришлари, кейин эса ўша товуш манбаи томон бошларини бура билишлари керак.

Бола бир ойлик бўлгандан кейин унда кўриб мўлжал олиш реакциясини ривожлантириш учун ҳар куни уйғоқлик вақтида болага 1-2 минут мобайнида йирик (диаметри 10 см гача бўлган) ялтироқ ўйинчоқ (унинг кўзидан 50 см масофада туриб) кўрсатилади. Ўйинчоқлар турли йўналишларда ўнганга, чапга, юқорига, пастга қараб ҳаракатлантирилади. Кўзидан 30 см дан то 70 см масофагача ўша предметни узоқлаштириб ва яна яқинлаштириб болани ўйнатилади. Аста-секин сакратма ҳаракатлар оҳиста ҳаракатлар билан алмаштирилади, бу билан кўзнинг координацияланган ҳаракатлар қилиш қобилияти ривожлантирилади. Боланинг предметни кузатиши аниқ-равшан бўлиб қолгач, энди унда ўз нигоҳини ўйинчоқларга қаратган ҳолда диққат-эътиборни бир ерга тўплаш маҳорати шакллантирилади. Бунинг учун бир жойдан иккинчи жойга кўзғатиб туриладиган ўйинчоқларни вақти-вақти билан ҳаракатдан тўхтатиб қимирлатмай турилади, бунда болага диққат билан кўриб олиш имконияти яратилади. Ушбу машғулотлардан кейин ўйинчоқни қараб томоша қилиб ётиши учун боланинг тепасига осиб қўйилади.

Гўдак 2-2,5 ойлик бўлгунига қадар ўйинчоқни кўкраги тепасига

50 см.дан кам бўлмаган баландликда осиб қўйилади. Акс ҳолда боланинг кўзлари гилай бўлиб қолиши мумкин. Вақти-вақти билан ўша осиб қўйилган ўйинчоқни тебратиб қўйиш ва гўдакни мана шу тебранаётган, чапга ва ўнгга бориб келаётган ёки айланаётган ўйинчоқни кузатишга ўргатиб бориш зарур. Ўйинчоқни бола очиқ ҳавода ухлаш учун фойдаланадиган аравачага ҳар доим осиб қўймаслик керак. Ўйинчоққа кўпроқ диққат-эътиборни жалб қилиш учун уларни ҳар 2-3 кунда алмаштириб туриш керак. Бунинг учун боланинг тепасига осиб қўйиш учун ҳар хил рангда ва турли шакллардаги йирик ўйинчоқ бўлиши тавсия этилади.

Уч ойлик бўлган бола энди фақат ўз яқинида турган предметларни ҳам нигоҳи билан таниб, уларга диққат-эътиборини қарата олади. Шунинг учун манеждан унча узоқ бўлмаган жойга катта-катта сюжетли ўйинчоқларни (бир томонга масалан, қўғирчоқларни, иккинчи томонга айиқполвонни) жойлаштириш мақсадга мувофиқдир.

Эшитиб мўлжал олиш реакцияларини ривожлантириш учун катталар болани дастлабки кунлардан бошлабоқ одамнинг овозини, шиқилдоқларнинг товушини эшитишга, уларга қулоқ солишга ўргатиб бориши керак. Гўдак дастлаб ўз рўпарасида, яъни ўзи кўриб турган катта ёшли кишининг овозини эшитиб унга эмоционал жавоб беришга ўрганади, кейинчалик эса, икки ойлик бўлганидан сўнг ўзига таниш овозни эшитганида суюниб кетадиган, бошини ўша томонга қараб бурадиган бўлади.

Эшитиш реакциясини ривожлантириш учун шиқилдоқлардан, овоз чиқарадиган қўғирчоқ-ўйинчоқлардан ҳам фойдаланиш лозим. Бола эмоционал жиҳатдан мувозанат ҳолатида бўлган вақтида тахминан 50 см масофадан туриб 5-10 секунд мобайнида шиқилдоқ ўйинчоқлар шиқиллатилади ҳамда болада мана шу товушга нисбатан жавоб реакцияси пайдо қилинади, товуш чиқиши билан бола ҳаракат қилишдан тўхтаб, товушга қулоқ солади. Товуш манбаини қидириш вақтида кўриб мўлжал олиш реакциясини ривожлантирувчи машғулотларни болада фақат жойи алмаштирилаётган предметларни нигоҳи билан кузатиб бориш маҳорати пайдо бўлганидан кейингина эмас, балки у ўша предметларга қараб диққатини бир жойга тўплай олишни ўрганган пайдан бошлаб ўтказиш лозим.

Икки ойлик бўлган боланинг диққатини товуш келган томонни қидиришга жалб этиш, ўзидан 40-50 см узоқликдаги шиқилдоқни кўзи билан қидириб топиш учун шиқилдоқ чалиб, бошини ўша томонга буришга ўргатиб бориш керак. Шу мақсадда йилтироқ ўйинчоқлар (қўғирчоқча, унча катта бўлмаган бубен) билан машғулот

Ўтказилади: ўйинчоқни боланинг кўзи тушиб турадиган масофада бир неча марта жойини алмаштириб ҳар сафар ўша ўйинчоқдан товуш чиқарилади. Бир кунда икки маҳал (5 минутгача) ўтказиладиган бундай машғулотларда овоз чиқарадиган ўйинчоқ ҳар сафар боланинг тепасидаги бир хил жойларда пайдо бўлиши ҳамда бир жойдан иккинчи жойга ўтказишда ҳам ҳамisha горизонтал йўналишда бир томонга қараб ҳаракатлантирилиши керак.

Бола яқин масофадаги товуш чиқаётган предметларнинг жойи алмашилишини кузатиб боришни ўрганиб олгандан кейин унга товуш чиқаётган ва боладан узоқлашиб бораётган объектни нигоҳи билан кузатиш ўргатилади. Буида қўнғироқни чалиб, бубенга уриб ёки ашула айтиб бола диққатини жалб қилиб, манеж атрофи айланиб чиқилади.

Бола 2-2,5 ойлик бўлганидан кейин ўйинчоқларни унинг қўли етадиган масофада кўкраклари тепасига осиб қўйилади. Бола жуда кўп питир-питир ҳаракатларни бажариб, қўлларини турли томонларга силкитиб, дастлаб осиб қўйилган ўйинчоқларга тасодифан тегиб кетади. Аста-секин болада кўриш ва тактил анализаторлари ўртасида алоқа шаклланади, қўлларнинг аниқ мақсадга қаратилган ҳаракатлари ривожланади - у осийлиқ турган ўйинчоқни ушлаб олишга интилади. Бундай ҳолатларда боланинг қўлчасига ўйинчоқни ушлаш учун қулай бўлган тутқични яқинлаштирилади. Бу билан болада фақат предметни ушлаб олишнигина эмас, шу билан бирга предметни қўлда ушлаб туриш маҳорати ҳам шакллантирилади.

### **Овоз реакцияларининг ривожланиши**

Катталарнинг бола билан алоқага киришиши тилга киришнинг тайёргарлик босқичини ривожлантириш, нутқ гинглаш ва дастлабки нутқ товушларини шакллантириш учун доимий аҳамиятга эга бўлади.

Дастлабки пайтда болада "ги-ги", "қи-қи" сингари аниқ-аниқ (гугулашга ўхшаган) товушлар пайдо бўлади. Икки ойлик бўла бошлагач, у унли товушларни ҳам талаффуз қила бошлайди. Бундай товушлар жуфт-жуфт бўлиб, "аа", "ау" сингари бириккан товушлар сифатида шаклланади ва ҳоказо. Бундай товуш реакциялари доимий равишда ривожланиб борадиган "жонланиш комплекси" жараёнида (бола уч ойликка қадам қўйганида) ўша комплекснинг таркибий қисми сифатида жадал равишда ривожлана бошлайди.

Катталардан бири болага энгашиб унли товушларни, баъзи бир сўзларни аниқ-равшан талаффуз қилиб, уларни интонация жиҳатидан бир-бирдан ажратиб болада овоз реакцияларининг фаоллашишига ёрдам беради. Шунини таъкидлаб ўтиш муҳимки, катталарнинг

интонацион ифодали овозига бола жуда эрта ўрганади ва унга эмоционал жавоб қайтара бошлайди. Биринчи навбатда болалар ўзларига яқин бўлган кагга ёшли кишилар билан алоқага киришиш вақтида кўпроқ ишлатиладиган интонацияларни ўзлаштириб оладилар. Бола уч ойлик пайтига келиб унли (оҳангли) товушлар боланинг катталар билан алоқага киришиш воситасига айланиб қолиши мумкин. Бу ҳол албатта, товушларнинг интонацион ифодалилиги туфайлигина юз беради.

Катталар бола ҳаётининг дастлабки кунларидан бошлаб унга энг оддий, лекин ифодали куйларни, аллаларни, қўшиқарни айтиб берадилар, бунда улар болада эшитиб, мўлжал олиш реакциясини ҳосил қилишга, куй-оҳанглари тинглашга, унга нисбатан эмоционал жавоб қайтаришни ўргатишга уринадилар. Худди шу мақсадда тарбиячи ёки она шиқилдоқни, қўнғироқни маълум куй-оҳангида шиқиллатади, болада товуш келаётган томонга жавоб реакциясини беришга ҳаракат қилади. Октава даражасида юқори ва паст товушлардан ҳам худди шу мақсадда фойдаланиш мумкин. Болани товуш манбаини қидириб топишга рағбатлантириш мақсадида мусиқа асбоби турган жойни ўзгартириб қўйиш лозим. Кулоқ солиб эшитиш учун осойишта ижро этиладиган ақша қўшиқлари ҳамда рақс куйлари танланади. Бундай машғулотлар кичкинтойларда мусиқани фарқ қила билиш маҳоратини шакллантиришда муҳим роль ўйнайди.

### **Уч ойликдан олти ойликкача бўлган даврда**

Сенсор ривожланишни давом эттириш - эшитиб ва кўриб фарқлаш қобилиятини такомиллаштириш (товуш манбаини қидириб топиш, ўзига яқин кишилар овозини бегоналар овозидан фарқ қилиш ва бошқалар), шунингдек, буюмлар билан ҳаракат қила олиш малакасини шакллантириш: (катталар қўлидан ўйинчоқни ола билиш, ўша ўйинчоқларни ҳар хил ҳолатларда туриб ола билиш, улар билан ўйнаш) алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Уч ойликдан олти ойликкача бўлган болаларга ақлий тарбия бериш катталарнинг у билан алоқага киришишида, барча кун тартиби давомида ҳамда ўйин характерига эга бўлган махсус машғулотларда амалга ошириб борилади.

Болалар билан машғулотларни улар кўпроқ фаоллик кўрсатадиган уйғоқлик вақтининг бошида ўтказиш лозим. Мактабгача болалар муассасаларида уйғоқ бўлиш вақтининг иккинчи ва учинчи қисмларидан машғулот ўтказиш учун фойдаланилади. Битта машғулотда бир нечта тарбия вазифалари масалан, эшитиб ва кўриб идрок этишни ривожлантириш ҳал қилиниши мумкин.

Бола ўз нигоҳи билан ҳаракатсиз нарсаларни илғаб олиш имкониятига эга бўлиши учун ўша нарсаларни фақат чалқанча ётганда эмас, балки қатта ёшли кишилар қўлида вертикал ҳолатда бўлганда ҳам бир жойдан иккинчи жойга қўчирилишини кузатиш учун зарур шарт-шароитларни яратишни давом эттириш керак.

Бола тўрт ойлик бўлганида эшитиб, мўлжал олиш реакцияларини ҳаракатнинг таркибий қислари билан тўлдирилади. Катталарнинг овозини ёки шиқилдоқнинг товушини эшитган гўдак энди фақат бошини ўша томонга буриб қолмай, балки бутун гавдаси билан аввал ёнбошга, кейин эса ағдарилиб қорнига ётиб олади. У ўз нигоҳи билан гапираётган кишини ёки товуш чиқараётган нарсаларни қидира бошлайди.

Кўриб-эшитиб алоқа ўрнатиш реакциясини яна ҳам мустаҳкамлаш учун махсус машғулотлар ўтказилади. Масалан, боланинг исмини айтиб чақирилади, бола бошини буриб қарагач, у билан гаплашиб, ўйинчоқлар кўрсатилади, ҳис-туйғу ҳосил қилинади. Бола осонлик билан товуш манбаини қидириб топа оладиган бўлиб қолгач, мўлжал олиш реакциясини ривожлантириш мақсадида у билан катталар орасидаги масофани яна ҳам ошириш имконияти туғилади. Ўйинчоқни шиқиллатиб чиқарилган товуш оҳангига боланинг эътиборини қаратиш фойдалидир, бола бошини товуш келган томонга бурганидан кейин ўйинчоқни унга яқинлаштириб томоша қилишга имкон берилади, кейин унинг қўлига бериб қўйилади.

Беш ойлик бўлган бола онасини таний бошлайди, таниш ва нотаниш кишиларни кўрганида уларга турлича муносабатда бўлади, лекин онасини кўрган заҳоти яйраб, қувнаб кетади. Гўдак бегона кишиларнинг гапларига ҳам қулоқ солади ва уларни ҳам кузатади. Бу вақтга келиб болада янги вазиятда мўлжал олиш реакцияси пайдо бўлади. Янгиликка бўлган реакция ҳар доим ҳам болада ижобий эмоция уйғотавермайди, баъзан ўзига нотаниш киши гапирса ёки уни қўлига олса, йиғлаб юбориши мумкин. Бегона кишига алоҳида муносабат билдирмай, ўзини вазмин тутуши ҳам мумкин. Бу ерда ҳамма гап бегона киши болада қандай ҳис-туйғу ҳосил қила олишига боғлиқдир. Одатда болалар турли интонацияларга тегишли равишда жавоб берадилар, қатъий оҳангда гапирилганда ҳаракатларини секинлаштирадилар, гапга қулоқ соладилар, эркалаш оҳангидаги гапларни эшитганда эса жонланиб кетадилар, жилмайиб куладилар, қўзончли товушлар чиқариб жавоб қайтарадилар.

Боладаги нутқ тинглаш, эшитиб диққатни тўшлаш (гапга қулоқ солиш) ҳамда тинглаб дифференцировка қила билишни (яъни товушларни тинглаш, идрок этиш ва бир-биридан фарқ қилиш

малакасини) ривожлантириш учун катталар болага мурожаат қилаётиб, ҳар хил товушларни ва сўзларни турли оҳангларда талаффуз қилмоғи керак.

Фаол нутқнинг тайёргарлик босқичини ривожлантириш учун бола 4-5 ойлик бўлиши билан унда овоз чиқариб, катталар, диққат-этиборини ўзига қаратиш истагини ҳосил қилиш муҳим. Агар катта ёшли кишилар гўдакнинг овозига жавоб берсалар, у билан алоқа ўрнатишга, гаплашишига ҳаракат қилсалар, гўдакдаги овоз реакциялари унинг катталар билан алоқага киришиш воситасига айланади, уларга нисбатан катта қизиқиш уйғотиб, болани раббатлантиради. Овоз реакцияларини ривожлантириш учун бола билан индивидуал ўйин-машғулотлар ўтказиш зарур. Машғулотлар 3 минутдан 6 минутгача давом этиши мумкин. Бу тарбиячи фойдаланадиган усулларнинг ранг-баранглигига ҳамда машғулот характерига боғлиқ бўлади. Масалан, ўйинчоқларни кўрсатмай ёки шиқиллатмай ўтказиладиган эркаловчи суҳбатдан иборат машғулотлар 3 минутдан ортиқ давом этмаслиги мумкин.

Индивидуал тарзда машғулот ўтказиш учун бола йўрғакланадиган столдан фойдаланиш мумкин. Машғулот пайтида болаларнинг иш қобилиятини оширадиган, биринчи навбатда шовқин-суронсиз шароитни яратишга ҳаракат қилиш керак.

Тарбиячи ёки онанинг лаб ҳаракатини бола кўриши ва тўғри артикуляциясини тушуниши учун она ёки тарбиячи товуш ва бўғинларни болага энганган ҳолатда талаффуз қилади. Беш ойликдан кичик болалар билан шуғулланаётган тарбиячи асосан унли товушлардан иборат нутқ намуналаридан фойдаланади, ундан каттароқ болалар билан шуғулланганда эса ундош товушларни "м", "б", "п" товушларни ўз ичига олган бўғинларни ишлатади (масалан, "ма-ма-ма" ёки "ба-ба-ба" ва ҳоказо). Бунинг учун кичик-кичик лекин ифодали куй, оҳанг, қўшиқлар, эрмак ва ўйинлардан фойдаланиш ҳам мумкин. Товуш ёки бўғинларни талаффуз қилгандан кейин албатта пауза бериш керак. Пауза пайтида тарбиячи жим қолиб, болага "жавоб қайтариш" алоқага киришиш имконини беради.

Машғулотнинг иккинчи қисмида болага гапириб туриб ўйинчоқлар кўрсатилади ёки чолғу асбоби чалинади. Лекин машғулотнинг бу қисмида ҳам ўйинчоқлар кўрсатилганидан ва чолғу асбоби эшитилганидан кейин пауза қилиш керак. Бу болани жавоб ҳаракатлари қилишга, нутқ реакцияларига раббатлантиради. Агар бундай реакциялар пайдо бўлса, гўдак билан алоқага киришиб, у билан гаплашишга ҳаракат қилиш лозим. Бола товуш чиқарса ёки бўғинни талаффуз эта олса, тарбиячи уни дарҳол "илиб олади", яъни кичкинтой айтган товуш ёки бўғинни ўша заҳоти такрорлайди. Бунда



алоқага эмоционал тус бериб, боладаги нутқ реакциясини фаоллаштиради. Она ёки тарбиячи болани тили келишиб қолган товуш ёки бўгинни бир неча марта такрорлашга рағбатлантиради ва бу билан кичкинтой малакасини мустаҳкамлайди. Машғулот охирида янги нутқ намуналари ўргатилмайди, она ёки тарбиячи болани эркалаб муомалада бўлади ва унда қувноқ ҳамда осойишта ҳолатни вужудга келтиришга ҳаракат қилади. Боланинг уйғоқ бўлган пайтида аниқ мақсадни кўзлаб ўргатиб борилса, бола ўз овоз реакцияларини такомиллаштиради, жим бўлиб талаффуз этилаётган товушларга қулоқ солиб гув-гублаб овоз чиқаради. Боланинг уйғоқ вақтини ташкил этишда унда қувноқ кайфият яратишга ҳаракат қилиш зарур. Бундай кайфиятга фақат яхши парвариш қилишгина эмас балки, меҳрибонлик кўрсатиб уни эркалаш, ширин муомала қилиш орқали эришилади. Болалар тетик ва қувноқ бўлиб ўссаларгина, уларнинг бутун ҳаётий фаолият жараёнлари янада фаолроқ кечади.

Агар катта ёшли кишилар боланинг уйғоқ вақтини тўғри ташкил этсалар, 4-5 ойлик бола ўз вақтининг кўп қисмини қувноқ ўтказди. Болани бирор нарса безовта қилса ёки унинг кун тартиби бузилса, қичқириб йиғлаши мумкин. Лекин кўпинча бундай салбий эмоциялар бирор бир ҳаракатни бажариш қўлидан келмаётганлиги билан боғлиқ бўлиши ҳам мумкин. Масалан, бола бирор нарсага интилиб унга бўйи етмаса, бирор ўйинчоқни оламан, деб ололмаса ҳам шундай салбий ҳис-туйғулар пайдо бўлиши мумкин.

Катталарнинг бола билан эмоционал алоқада бўлиш даражаси кичкинтойнинг жисмоний ва психик жиҳатдан бекаму-кўст ривожланишига таъсир кўрсатади. Бола қаттиқ қийқириб кула бошлайди, энди у фақат олдида катта одам бўлган вақтдагина эмас, ҳатто узоқдан унинг овозини эшитса ёки келаётганини кўрса ҳам ўз қувончини изҳор этиб қийқиради. Тўрт ойлик гўдакда ижобий эмоционал реакциялар комплекси тез-тез ва ҳатто катталарнинг махсус таъсир кўрсатишисиз ҳам пайдо бўлади, бола ўз рўпарасида турган ўйинчоқни кўрганда ҳам қувониб кетади. Манеждаги бола ўзи билан ёнма-ён шу ерда бўлган тенгдошига қараб кула бошлайди. Бола энди ўзидаги эмоционал реакциялар (жилмайиб кулиш, актив ҳаракат қилиш локализацияси, яъни гу-гулаб ҳар хил оҳанглар чиқара олиш) дан катталар билан алоқага киришиш ёки уларнинг диққат-эътиборини ўзига торттиш учун тобора кўпроқ фойдалана бошлайди.

### **Предметлар билан қилинадиган ҳаракатларни ривожлантириш**

Анализатор (ҳис-туйғу органлари)нинг ўз вақтида ривожланиши болага ташқи дунё билан тобора янги-янги алоқалар ўрнатишда,

умумий ҳаракатларни шакллантиришда ҳамда қўлларини мақсадни кўзлаб ҳаракатлантиришга ўрганишда ёрдам беради. Идрокнинг предметлилиги болани нарсалар билан энг оддий ҳаракатларни бажариш - уларни ушлаб олишда ва у ёки бу ёққа суриб ўйнаши жараёнида ривожланиб боради. Уч ойлик бўлган гўдак қўли билан иккинчисини ушлаб кўра бошлайди, ўз таглигини, адёлини, сочларини ва бошқа нарсаларни ушлаб, юлқиб торта бошлайди.

2 ойлик бўлган гўдак ўйинчоқларига гўё тасодифан тегиб кетаётганидек бўлиб туюлса, у 3-4 ойлик бўлгач, ўйинчоқларни кўрганида қўлни узатади, қўли ўйинчоқларга текканида унда хузур бағишловчи ҳис-туйғулар ҳосил бўлади. У мана шу ҳис-туйғуларга сабаб бўлган ҳаракатларни қайта такрорлашга уринади.

Предметлар билан қилинадиган ҳаракатларни ривожлантириш учун боланинг кундузги уйғоқ бўлиш вақтининг ҳар бир қисмига кўкраги тепасига (10-15 см баландликда) ўйинчоқлар осиб қўйишни давом эттириш керак. Улар боланинг ушлаб олиши учун қулай бўлган резинадан, пластмассадан, ёғочдан ясалган ҳалқа ва ўйинчоқлар бўлиши мумкин. Тўрт ойликдан бошлаб ўйинчоқларни унинг қўли етадиган баландликка осиб қўйилади.

Болага бир йўла бир қанча ўйинчоқларни бермаслик керак. Кўриб томоша қиладиган ва қўлга олиб ўйналадиган ўйинчоқларни ҳар 2-3 кунда алмаштириб туриш керак. Ҳаракатларни мураккаблаштириш мақсадида кўпроқ мослик талаб қилинадиган ўйинчоқларни бериш ҳам мумкин (масалан, ҳар хил шаклдаги шиқилдоқлар, осиб қўйиладиган ўйинчоқлар ва ҳоказо). Гўдак ҳар хил тактил ҳис-туйғулар ҳосил қилиши учун унинг қўлига ушлаб кўриши учун ҳар хил материаллардан ясалган ўйинчоқлар берилади.

4-5 ойлик бола ранги ва шакли бир-биридан фарқ қиладиган ўйинчоқларга тобора фаолроқ бўлиб боради. Бу ёшдаги гўдак ғалати товуш чиқараётган шиқилдоққа энди тасодифан тегиб кетмай, балки аниқ мақсадни кўзлаган ҳолда уни ушлаб кўради ва қўлига олиб ўйнамоқчи бўлади. Айрим ўйинчоқлар боланинг ён томонига қўйилади. Ёнида ётган шиқилдоқни олиш учун гўдак ён бошига ағдарилишга, кейин эса қорни билан ётиб олишга ҳаракат қилади. Шу тариқа у ҳар қандай ҳолатда бўлганида ҳам қўлларини ҳар томонга узатиш малакасини тезда эгаллаб олади.

Гўдак ўйинчоқларни пайпаслаш ва маҳкам ушлаб олиш малакасини эгаллаб олганидан кейин уни кўкраги устидан ушлаб турилган шиқилдоқни олишга ўргатилади. Бунинг учун ёқимли оҳангда куй таратадиган, ушлайдиган жойи қулай бўлган шиқилдоқлардан фойдаланилса яхши бўлади. Бола олти ойлик бўлганида қўлига

Ўйинчоқни олиб, уларни баравар ушлаб тура олиши керак. Бола нарсаларни қўлга олиш ва қўлида ушлаб туриш малакасини эгаллаб олгач, 5-6 ойликдан бошлаб уларнинг тепасига ўйинчоқларни осиб қўймаса ҳам бўлаверади. Бундай машғулотлар болаларнинг қўл ҳаракатларини ривожлантиришга, уларни нарсаларнинг айрим хусусиятлари билан таништиришга ёрдам берибгина қолмай, балки уларни уйғоқ вақтларини мустақил ўтказишга ҳам ўргатади, уларда қатъият ва матонат каби иродавий сифатларни ривожлантириш учун замин яратади. Агар боланинг уйғоқ вақти тўғри ташкил этилса ва унинг ўйинчоқлар билан ҳаракат қилиши учун етарли имконият яратилса, унда баъзи болаларда учраб турадиган бармоқ сўриш сингари салбий одатлар шаклланишининг олди олинган бўлади, одатда ўзини-ўзи иш билан машғул қила оладиган болалар бармоқларини сўрмайдилар.

Нарсалар билан ҳаракат қила олиш малакасини ривожлантиришда боланинг қўлига ушлаб туриши учун ҳалқачалар, тутқичлар, ўйинчоқлар, шарчалар, сирти нотекис эканлиги пайпасланганда сезиладиган узунчоқ ўйинчоқларни бериш, ҳар хил матолардан, ёғочдан, пластмассадан тайёрланган ўйинчоқлар тутиш, боланинг қўлига навбатма-навбат гоҳ катта, гоҳ кичик шаклдагисини ва бошқа шунга ўхшаш шакли бир хил, лекин ушлаган вақтда катта-кичиклиги билан бир-биридан фарқ қиладиган нарсалар бериш, овоз чиқариш учун кўп куч талаб қилмайдиган ҳар хил чийилдоқ ўйинчоқлар тутқизиш, туфайли юмшоқ материалдан ичига шиқилдоқлар солиб тайёрланган шарчалар, резинадан ёки қаттиқ-юмшоқлиги турлича бўлган пластмассадан тайёрланган коптокча-шарчалар бериш фойдалидир. Бола уларни аввалига тасодифан, кейин эса бирор мақсадни кўзлаб қўлига олади, томоша қилади (4-5 ойликдан бошлаб) уларни қўли билан эзиб, букиб ўйнай бошлайди. Қорни билан ётқизиб қўйилган боланинг олдига ҳар хил латта-путталарни ташлаб қўйиш керак, унинг ўйинчоқларни томоша қилиши ва уларга қараб интилиши, кучи етганча ҳаракат қилиб, уларни қўлига олишга ҳаракат қилиши учун гўдакнинг рўпарасига каттакон сержило ўйинчоқларни жойлаштириш лозим. Бундай ўйинчоқлар билан ўтказиладиган машғулотлар катталар назорати остида амалга оширилади. Ўйин машғулотлари вақтида гўдакка исмини айтиб, унга ўйинчоқ кўрсатилади ва унинг номи айтилади. Ўйинчоқларни қўлга олишни ва уни ушлаб туришни ўрганиб олган гўдак мустақил равишда уни қўлдан-қўлига олиб томоша қилади, силкитади, Каттиқ ерга уриб тақиллатади. Ана шундай ўйинлар жараёнида бола нарсаларнинг хусусиятларини билиб боради. Шунингдек лиқиллатиб бола унинг

товуш чиқариш хусусиятини англайди, ўз ҳаракатларини қайта-қайта такрорлаб, ўйинчоқдаги ўша хусусиятнинг пайдо бўлишини (яъни унинг товуш чиқаришини) кута бошлайди. Катталар гўдакнинг мустақил ўйнаб ўтирадиган вақтини ташкил этар эканлар, ҳар бир болага ёшга хос малакасининг ривожланиш даражасига мувофиқ келадиган ўйинчоқлар беришлари лозим бўлади. Бунда ўйинчоқлар манежнинг бутун майдони бўйлаб бир текис жойлаштириб чиқилади, болаларнинг эса бир-бирларига ҳалақит бермасликлари кузатиб турилади. Болаларга ақлий тарбия беришда уларни парвариш қилишдаги барча фурсатлардан фойдаланиш лозим. Масалан, болани кийинтираётганда, уни вертикал ҳолатда кўтариб туриш. Гўдакни манежда ётган вақтида кўриши мумкин бўлмаган нарсаларга яқин олиб келиб, уларни кўрсатиш ва ҳоказо. Шу тариқа тарбиячи, она кичкинтойларнинг ҳиссий тажрибаларини бойитиб боради.

### **Олти ойликдан тўққиз ойликкача бўлган давр**

Мазкур ёш даври давомида болаларнинг жисмоний ва невропсихик ривожланишига улар томонидан асосий ҳаракатларни ўз вақтида эгаллаб олинishi алоҳида таъсир кўрсатади. Бола аввалига (етти ойлик бўлганида) эмаклашга ва ундан кейин (8 ойлик бўлганида) мустақил равишда ўтиришга ўргана бошлаши, ўтириши, ўтирган ҳолда яна ётиб олишга ўрганиши фойдали ва мақсадга мувофиқ ишдир.

Илгаригидек бу даврда ҳам нутқ реакцияларини ривожлантиришга катта эътибор берилади. Бу ёшдаги болаларда катталарнинг гапини тушуниш, нутқ малакалари шакллана бошлайди.

Бу ёшдаги болаларнинг предметлар билан бажариладиган ҳаракатлари бундан олдинги ёшларига қараганда ҳийла мураккаброқ бўлиб қолади. Бундай ҳаракатларнинг ўзлаштирилиши уларнинг идроки, тафаккури, хотираси ва диққатининг ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Предметлар, ўйинчоқлар билан турли ҳаракатларни бажарган бола уларнинг нима эканлигини билиб олади, унда ўша нарсаларнинг хусусияти тўғрисида янги-янги тасаввурлар шаклланади.

6 ойлик бўлгандан кейин бола билан катталарнинг муносабати, характери ўзгаради. Энди биргина эмоционал муомаланинг ўзи камлик қилади, энди эмоционал-ишчанлик муомаласи зарур бўлиб, бунда катталар боланинг биргаликда, қилинадиган ҳаракатларини рағбатлантирадилар.

Болалардаги кўриб ва эшитиб идрок этиш малакаси ривожлантириб борилади. Бунда теварак-атрофдаги ҳамма нарсаларга: катта ёшли кишиларга, болаларга, ҳайвонларга, ўйинчоқларга, уй-рўзғор буюмларига нисбатан болаларда қизиқиш уйғота бориш зарур.

Уларнинг катталарга, ўз тенгдошларига нисбатан эмоционал-ижобий муносабатини қўллаб-қувватлаб бориш лозим.

### **Нарсалар билан қилинадиган дастлабки ҳаракатларни ривожлантириб бориш**

Бола ҳаётининг иккинчи ярим йилида нарсалар билан қилинадиган дастлабки ҳаракатларни ўзлаштириб боради, бу ҳаракатлар боланинг сенсор ривожланиши учун катта аҳамиятга эгадир.

Бола бирор нарса билан лоақал энг оддий ҳаракатларни қилиб кўрганида ҳам ўша нарсаларнинг хоссаларини (катта-кичиклигини, шакли ва бошқаларни) билиб олади.

Олти-саккиз ойлик болалар ҳамма ўйинчоқлар билан бир хилда банд бўлаверади, аввал шиқилдоқларни шунчаки силкитиб кўради, оғзига олиб боради. Сўнгра ўйинчоқларни кўздан кечирадиган, бирини-бирига ва бошқа нарсаларга уриб кўрадиган бўлиб қолади. Бола шиқилдоқни силкитиб ёки қандай бўлмасин бирор нарсага уриб кўрадиган бўлса, у шунда товушга кулоқ солади ва мазкур ҳаракатни такрорлайди. Шу тариқа ҳаракатларни такрорлаш одати пайдо бўлади, ўйинчоқлар билан ўйналадиган ўйин узоққа чўзилади.

Сенсор тарбияни давом эттириш ва нарсалар билан қилинадиган ҳаракатларни ривожлантириб бориш мақсадида ўйнаш учун болаларга ҳар хил ўйинчоқларни бериб қўйиш ва турли ҳатти-ҳаракатларни бажаришга уларни ўргатиб бориш керак.

Саккиз-тўққиз ойлик бўлиб қолганда бола турли ўйинчоқларни ҳар хил қилиб ўйнай бошлайди. Масалан, резина ўйинчоқни қисиб кўради, шарча ёки коптокчани думалатади, катта нарсаларнинг ичидан кичикларини чиқариб олади ва ҳ.к. Мана шу ҳаракатлар нарсаларнинг кўринишидан англашилади ва боланинг шахсий тажрибаси асосида келиб чиқади. Бола резина ўйинчоқни тасодифан қисиб кўрар экан, ундан чиқадиган овозни эшитади ва шундан кейин ўша ҳаракатни такрорлайверади. Думалоқ нарсани қўл билан ушлашга қайта-қайта уриниб кўрилганда унинг думалаб кетишини кўрганидан кейин бола ўша нарсани думалата бошлайди. Кичикроқ шарча ёки бошқа ўйинчоқлар идиш ичида ётган бўлса, бола уларни чиқариб оладиган бўлиб қолади. Аввалига бу ҳаракатлар табиатан тасодифий бўлади.

Оналар ва мураббийларнинг вазифаси бу ҳаракатларни бир мунча барқарор ва мақсадга қаратилган кўринишга киритишдан иборат. Бунинг учун болаларга мустақил ўйин пайтида муайян ҳаракатларга ундайдиган ўйинчоқлар бериб қўйишдан ташқари, тақлид қилишга ундаш ва махсус машғулотларда сўз билан айтиладиган таклифга кўра, бояги ҳаракатларни бажаришга ўргатиб бориш керак.

7-9 ойлик болалар оналар ва мураббийларнинг хатти-ҳаракатларини кўп кўрадилар, лекин тақлид қилишни катталар болаларга ўргатганларидан кейингина ўзлаштирадилар

Шу ёшдаги болаларда тақлид қилиш лаёқати махсус машқлар вақтида шаклланиб боради. Мураббий ёки она ўзининг бирор хатти-ҳаракатига тақлид қилишга ундаб (шарчани чиқариб ол, энди уни жойига солиб қўй) шу ҳаракатни кўрсатиб беради, уни боланинг қўли билан қилдиради ва шу ишларнинг ҳаммасини сўз билан тушунтиради.

Шу хилдаги усуллар неча қайта такрорлангандан кейин ўша ҳаракатларни кўрсатишнинг ўзи кифоя, шунда бола тақлид қиладиган, кейин эса айtilган сўзга қараб бояги ҳаракатларни бажарадиган бўлади.

Болани буюмлар билан қилинадиган ҳаракатларга ўргатиш - сенсор тарбия ва болада катталарнинг нутқини тушуниш лаёқатини ривожлантириб бориш воситаси бўлиб ҳам ҳисобланади.

Болага қаттиқ материаллардан тайёрланган, ўзининг шакли ва ранги бўйича бир хил ўйинчоқлар билан бир қаторда шартли равишда одамлар ва жониворлар тасвирланган юмшоқ ўйинчоқларни ҳам бериб бориш керак (бу ўйинчоқларни яхшиги тукли ёки силлиқ газмолдан тайёрлаш керак).

### **Нутққа тайёргарлик босқичларининг ривожлантирилиши ва теварак-атроф билан таништириш**

Ҳаётнинг дастлабки ойларида бошлабоқ боланинг товуш реакциялари ривожланиб боради. Бола 2-3 ойлик бўлганидан бошлаб шодланганида айрим қисқа товушларни талаффуз қилади, 4-5 ойлик бўлганида товушлар гувранишлар ўтади.

6 ойлик гўдак яхшигина гувораниб, бўғинларни талаффуз қила бошлайди. 7 ойлик бўлганида у ўзи айтган ёки катталардан эшитган бўғинларни уларга тақлид қилиб такрорлай бошлайди. 8-9 ойликдан бошлаб болани янги-янги бўғинларни тақлид қилиб такрорлашга ўргата бошлаш лозим. Бу боладаги артикуляцион аппаратни машқлантиради, унинг гувранишини бойитади.

6 ойликдан 9 ойликкача болада катта кишилар нутқини тушуниш шакллана бошлайди. У энди овозни эшитиб фақат қувониб қолмайди, балки ҳар бир сўзга диққат билан қулоқ солади, сўзларни тушуна бошлайди. 6 ойликдан бошлаб болани катта кишининг нутқини тушуниш маллакасини ривожлантира бориш, болани овоз келган томонга қараб бошини буришга ундаш ҳамда ўз нигоҳи билан ўша овоз чиқарилган нарсаларни дастлаб муайян бир жойдан, кейинроқ

эса ўрни алмаштириб қўйилган жойдан қидириб топишга ўргатиш керак.

Ўйин вақтида бажариладиган энг оддий ҳаракатларни кўрсатиш ва уларнинг номларини айтиб туриш керак: "Чапак чаламиз", "Хайр-хайр қиламиз", "Сарак-сарак", "Чақа-чум" ва бошқа шу сингари сўз ва ибораларни такрорлаш таклиф қилинади.

7-8 ойликдан бошлаб болани ўзига таниш бўлган бир қанча буюмларни нигоҳи билан қидириб топишга, сўнгра болани катталарнинг илтимосини бажаришга, масалан, "бер" ("коптокни бер") ва ҳоказоларга ўргатиб борилади.

Бола билан муомала қилиш ва ўйнаш жараёнида иложи борича тез-тез боланинг исмини айтиб, унга мурожаат қилиб туриш керак: 8-9 ойлик бола ўз исмини эслаб қолади, чақирилган вақтда унинг исми тилга олинса, бошини буриб катта киши томонга қарайди ва унга яқинлашиб келади.

Тарбиячи боланинг тили чиқиб келаётган вақтда унинг гу-гулашларига, гувранишларига ниҳоятда эътибор билан қараши, ундаги кузатиувчанликни ривожлантиришга ёрдам бериши, тевак-атроф билан танишишга бўлган қизиқиши ва истагидан фойдаланиши керак. У нарсани ёки ҳаракатни сўз билан ифода этиши, ҳар бир жумлани қисқа-қисқа, аниқ талаффуз қилиши ва бунда у энг асосий сўзга урғу бериб, ўша сўзни интонацион жиҳатдан ажратиб айтмоғи керак. Бу ёшдаги болалар билан улардаги нутқ пайдо бўлишининг дастлабки босқичини ривожлантиришга қаратилган махсус ўйин-машғулотлар ўтказилади. Предметлар номини тушунишни ривожлантириш учун махсус машғулотлар ўтказиш тавсия этилади. Масалан, катта, йилтироқ, жиринглаб овоз чиқарадиган нарсани доимий турадиган жойига қўйилади, ўша нарсанинг номи айtilган пайтда (6 ойлик) болани ўш томонга қараб бошини буришга ҳаракат қилиш лозим. Жавонга ўйинчоқ кучукча қўйилади (жавон бола уйғоқ пайтда унча узоқ бўлмаган, унинг қўзи тушиб турадиган жойга осиб қўйилади). Бола ўйин билан банд бўлмаган пайтларда унинг исмини айтиб мурожаат қилиб, ундан:

"Аҳмадjon, кучукчанг қани? Вов-вов қани?" - деб сўралади. Бола бошини ўйинчоқ томонга буриб қараганидан кейин: "Мана кучукчанг, вов-вов!" - дейиш. керак. Сўнгра, болани қўлга олиб кўтариш, уни ўйинчоққа яқин олиб келиш ҳамда ўша ўйинчоқни ушлаб кўришига имкон бериш керак. Бола ўйинчоқни ушлаб кўраётган вақтда ҳам: "Бу кучукча! Вов-вов!" -деб туриш лозим. Бола кучукча тўғрисидаги саволга жавобан бошини ўйинчоқ томонга аниқ-равнан буррадиган бўлгач, ўша ўйинчоқ турадиган жойни ўзгартириш зарур

Бу ишни кучукча сўзи билан у турган жой ўртасида эмас, балки ўйинчоқнинг ўзи билан алоқа ўрнатиш мақсадида қилинади.

Бу машғулотларда бошқа товуш чиқарадиган ўйинчоқ ва нарсалардан - қўғирчоқлар, соатлар ва шу сингарилардан ҳам фойдаланиш мумкин.

Сўнгра боланинг мустақил бир нуқтага қарамай олиш имкониятидан диққатни бошқа бир нарсага кўчиришда фойдаланиш ва ўша нарсанинг номини айтиш керак. Масалан, хонада чироқ ёқилганида ва бола бошини ўша томонга қараб бурганида ундан: "Чироқ қани?" - деб сўраш керак. Бола бошини чироқ томонга бурган заҳоти боланинг исмини айтиб:

"Аҳмаджон, чироқ қани? Мана чироқ" - дейиш лозим. Чироқни ўчириш ва яна ёқиш керак-да, ўша саволнинг ўзини яна такрорлаш зарур (6-7 ойлик болаларга).

Болаларни (7-8 ойликдан бошлаб) муайян бир жойда ва ҳар хил жойларда турган бир нечта нарсаларнинг номини тушуниб, билиб олишга ўргатиш мақсадида ҳам машғулотлар ўтказилади. Муайян бир жойга иккита нарса қўйилади: бири болаларга таниш (масалан, кучукча), иккинчиси эса янги ўйинчоқ (масалан, қўғирчоқ) бўлади. Худди илгариги услубнинг ўзи қўлланади-ю, лекин нарсаларнинг сони аста-секин кўпайтириб борилади. Болани ўзига таниш бўлган нарсани яширилган жойдан, масалан, сочиқ, рўмол остига яшириб қўйилган ўйинчоқни қидириб топишга (7-8 ойликдан бошлаб) ўргатиш мумкин. Бунда ўйинчоқни қидириш ва уни топиш вазиятларига эмоционал тус берилади.

8 ойлик бўлган болалар билан бекинмачоқ ўйини ўтказилади. Бунда уларни болалар ва катталарнинг исмлари билан таништириш мумкин. Катталардан бири ўз бошига кичикроқ бир пешонабоғни ташлайди-да, ўзи ҳақида болалардан, масалан, "Ойша ҳола қани?" -деб сўрайди. Сўнгра, юзини очиб: "Мана, Ойша хола", -дейди. Бу ишларга болаларнинг ўзларини ҳам жалб қилиб ўйинни қизиқарлироқ ўтказиш мумкин.

Бола ёки катта киши амалга ошираётган ҳаракатлар номини айтиб туриш керак. Бу иш-ҳаракатнинг номи билан унинг ижрочиси ўртасида алоқа ўрнатиш мақсадида бажарилади. Масалан: "Ҳайр" деган сўзни айтиб, боланинг қўлларини кўтариб силкитиб-силкитиб қўйилади, болани (6-7 ойликдан бошлаб ўтказилган пайтда "ўтир" деб айтилади. Боланинг қўлида турган нарсани (8-9 ойликдан бошлаб) олиш учун унга исмини айтиб, илтимос билан мурожаат қилинади.

Болаларда қизиқиш уйғотиш мақсадида барча машғулотлар кўп марта такрорланиб, қайта-қайта ўтказилади.



## Тўққиз ойликдан ўн икки ойликкача бўлган болаларнинг сенсор тарбияси ва нутқини ривожлантириш

Энг аввало бу теварак-атрофдаги ҳаёт билан таништириш жараёнида амалга оширилади. Тарбиячи болаларни гуруҳ хонасида, ечиниш хонасида, ухлаш хонасида мавжуд бўлган ҳар хил ўйинчоқлар, нарсалар билан таништириб бориши керак. Ёзда эса ишлар майдончада амалга оширилади.

Кичкинтойларни дераза олдига олиб бориб диққат-эътиборини группа хонасидан ташқарида нималар бўлаётганлигига қаратиш фойдалидир. Шу мақсадда тарбиячи ҳар бир болани алоҳида-алоҳида дераза ёнига олиб келади, унга унча катта бўлмаган тепаликка чиқиб олишида ёрдам беради ёки болани қўлига кўтариб олади. Тарбиячи ёки она деразадан қараган вақтида кичкинтойнинг кўзи тушаётган барча нарсалар:

ўтиб бораётган машиналар, одамлар, ҳайвонлар, кўзга кўриниб турган дарахтларнинг номини айтиб туради. Болалар кўчада камроқ вақт бўладиган куз-қиш пайтларида ана шундай кузатишларни уюштириш айниқса фойдали бўлади. Бунда тарбиячи болани бир қадар мустақил ҳаракатлар қилишга ундайди. Баъзан баландликнинг энг юқори қисмига чиқиб олган кичкинтой ўша ерда тўхтаб қолади: юқоридан хона ташқарисида нималар бўлаётгани жуда яхши кўриниб туради. Бундай кузатишлар фақат теварак-атрофдаги ҳаёт билан таништириш учунгина фойдали бўлмай, балки идрок қилиш, диққат, хотира, тафаккур сингари психик жараёнларни ҳам ривожлантиради, боланинг тили чиқишига ёрдам беради.

Бола I ёшга тўлгач, унда теварак-атрофдаги нарсаларни кўриб мулжал олиш қобилиятининг ўсганлиги, баъзи нарсаларнинг нимага ишлатилишини билиш тажрибаси ортганлиги туфайли энди уларда сюжетли ўйинлар элементини сскин-аста шакллантира олиш мумкин бўлиб қолади. Тарбиячи энг оддий ўйин-топшириқларни кўрсатиб берганидан кейин болалар ҳам унга тақлид қилиб ўша ҳаракатларни такроралай бошлайдилар: кўғирчоқларни овқатлантирадилар, ухлашга ётқизадилар, улар билан рақс ҳаракатларини бажарадилар. Бунда болалар ихтиёрида турли образли-сюжетли ўйинчоқлар (кўғирчоқлар, айиқчалар, кучукчалар, хўрозчалар) бўлгани жуда муҳимдир. Бу ўйинчоқлар катта-кичиклиги, қандай материалдан ишлангани ва бошқа белгилари билан бир-биридан фарқ қилиши лозим. Ҳилма-хил ўйинчоқлар билан бир хилдаги ҳаракатларнинг бажарилиши, тематикаси бўйича бир хил бўлган ўйинчоқларни қидириб топиш болалар тафаккурини, умумлаштириш малакасини ривожлантиришга ёрдам беради.

Бир ёшга тулган болаларнинг нутқни тушуниб олиш қобилияти интенсив равишда ўсиб боради, агар болага туғри тарбия берилса, у тушуниб олаётган сўзларнинг миқдори тез орада ортиб кетади. Болани фақат ўз исминигина эмас, балки теварак-атрофдаги катталар ва болаларнинг исmlарини эслаб қолишга ўргатиш керак (масалан, бекинмачоқ ўйини орқали). Болалар тез-тез қўлига олиб ўйнайдиган ўйинчоқларда тасвирланган ҳайвонлар номини, нарсалар билан бажариладиган амалий ва ўйин ҳаракатларининг номини ҳамда янги-янги ҳаракатларнинг қандай аталишини билдирувчи сўзларни тушуниб олиши керак. Боладаги яхши эмоционал кайфиятни сақлаб туриш, унинг хулқ-атвори, таълим-тарбиясини мувофиқлаштириб туриш учун тарбиячи энди кўпгина сўзлар ишлатиладиган нутқлардан тез-тез фойдалана бошлайди.

Индивидуал тарзда ўтказиладиган ўйин-машғулотлар нутқни ривожлантиришда алоҳида аҳамият касб этади. Болалар янги сўзларнинг маъносини тушуниб ўзлаштиришлари учун 9-10 ойлик бўлган вақтдан бошлаб уларга ҳар хил предметларни кўрсатиш ва уларнинг номини айтиш лозим. Бунда қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин: боланинг қўлига қандай аталиши унга илгаридан маълум бўлган ўйинчоқни бериш, кейин эса ўша ўйинчоқнинг номини бир неча марта такрорлаб, қайтариб бериш сўралади, сўнгра ўйинчоқ яна боланинг қўлига қайтариб берилади.

Тарбиячи болага илтимос билан мурожаат қилиши мумкин. "Бер" -деган сўзнинг маъносини ва қандайдир бир ўйинчоқнинг номини биладиган кичкинтой ўша сўралган ўйинчоқни олиб келади. Албатта, бунинг учун ўйинчоқ боланинг кўзи тушиб турадиган жойда бўлиши керак, кейинроқ эса бола ўша ўйинчоқни бошқа нарсалар орасидан қидириб топишга ҳам ўрганиб кетади.

Умумлаштириш функциясини ривожлантириш учун шунингдек, болаларга номи бир хил, ташқи кўриниши бир-биридан фарқ қиладиган ўйинчоқларни: масалан, резина қўғирчоқ газмолдан қилинган қўғирчоқ, катта ёки кичик қўғирчоқ бериш муҳим ҳамиятга эгадир.

Тарбиячи мустақил фаолият вақтида ҳам болаларни мурожаат қилинганда товуш чиқариб жавоб қайтаришга мунтазам ўргатиб боради. Бир ёшга тулган бола ўнга яқин оддий ва соддалаштирилган сўзларни ("ойи", "дада", "вов-вов", "би-бип" ва шунга ўхшашларни) айта олиши керак. Одатда бола бу сўзларни ўзига яхши таниш бўлган кишини ёки ўйинчоқни кўрган вақтида (ўзи каттадан эшитган сўзларни) талаффуз қилади.

Нутқ ҳар хил фаолият турлари жараёнида (ҳаракатни эгаллаш пайтида, теварак-атрофдаги ҳаётни кузатиш вақтида, нарсалар билан бажариладиган ҳаракатларни такрорлаётганда) ривожланади.

Бола айтилган сўзнинг маъносини илғаб олиши ва тегишли ҳаракатларни, ҳолатларни бажариши, ўзи айта оладиган нутқ воситалари орқали жавоб бера оладиган бўлиши учун катталар нутқи кўп сўзли ва тез бўлмаслиги керак.

Фаол нутқ бундан аввалги ёш даври учун тавсия қилинган машғулотларни давом эттириш билан ривожлантириб борилади.

Боланинг фаол нутқи ундаги гувранишни ривожлантириш асосида шакллантириб борилади. Тарбиячи боланинг гувранишига қулоқ солиб туради-да, унинг бу малақасидан боланинг тили билан айтиладиган дастлабки сўзларни тузишда фойдаланади. Масалан, гўдак: "Ай-ай-ай" -деб гувранса, бунда катта киши: "Ай-ай-ай-ай...ойи!" -дейди. Сўнгра онани кўрсатиб туриб, шу сўзларни яна такрорлаб: "Ойи,ойи!"-дейди. Ё бўлмаса, шундай бир мисолни олайлик. Гўдак"Ло-ло-ло-ло" деб гувранса, катта киши унинг товушини илиб олиб такрорлаши ва кетидан "Лола!" - деб, Лолани (қўғирчоқни) кўрсатиб қўйиши лозим. Бу ёшдаги болаларнинг фаол луғатига талаффуз қилиниши осон бўлган масалан, "чиқ-чиқ" (соат), "вов-вов" (кучук), "ку-ку" (товук), "жиринг-жиринг" (қўнғироқча) ва ҳоказо сўзларни киритиш зарур.

Катталарнинг болада тақлид қилишга истак уйғотиши учун соддалаштирилган сўзлардан кўпроқ фойдаланилади. Бундай қилиш болага ўзи ишлата оладиган нутқ воситаларидан фойдаланиб, нарса ёки ҳаракат номини сўз билан ифода этиш имконини беради. Шу билан бирга соддалаштирилган, талаффузи енгил сўзларнинг кўпчилиги қўллайдиган сўзлар билан биргаликда ишлатилиши зарурлигини ҳам билиб олиш керак. Масалан, сигирни кўрсатиб, "Мана сигир, мў-мў" -дейди. Ёки "Хўроз қани! Ку-ку-ку!"> "Кучук, вов-вов", "Лола ухляпти, алла-алла" (буни ҳаракат билан ҳам кўрсатилади), "Ошингни е, ҳам-ҳам", "Яхши эмас, уят", "Ойи, дада, ана" ва бошқа шунга ўхшаш сўзлар айტიлади.

Бола бирор нарсани олиш учун имо-ишора қилса ёки ҳар хил товуш чиқарса, болага ёрдам бериб, айтмоқчи бўлган фикрини сўзлар билан ифодалашга ҳаракат қилмоқ керак. Масалан, бола ўйинчоқни оламаң, деб қўлини узатган вақтда уни олиб болага яқинлаштириш ва "қани: бер, бер дегин!"-деб айтиш керак.

## **Сенсор тарбия ва нарсалар билан бажариладиган ҳаракатларни ривожлантириш**

Сенсор тарбия ҳамда нарсалар билан бажариладиган ҳаракатларни ривожлантириш учун болаларга ранг-баранг хусусиятларга (ҳар хил шаклга, турли ранг бўёқларга ва ҳ.к.) эга бўлган ўйинчоқлар берилади. Боланинг эътибори янги ўйинчоқларнинг сифатига, шаклига, рангига қаратилади. Уларнинг мана шу ўйинчоқларга қараб янги товушлар чиқаришга уринаётганликларини қўллаб-қувватлаб турилади.

Болаларни нарсаларнинг шакли, физик хусусиятларига кўра бири-бири билан таққослашга ўргатиб бориш, то муайян бир натижага эришмагунича ҳаракатни давом эттиравериш керак.

Бола бир ўйинчоқни ўйнаб ўтириб, янгидан ўзлаштириб олган хатти-ҳаракатини бошқа ўйинчоқларни ўйнаган вақтида ҳам мустақил равишда такрорлашга эришиш зарур. Бу боланинг янги ҳаракат усулини яхшироқ ўзлаштириб ва умумлаштириб олишига ёрдам беради. Боланинг қўлига турли материалдан ясалган ранги, шакли, чиқарадиган товуши ҳар хил бўлган бир турдаги ўйинчоқларни бериб қўйиш керак, масалан, болалар юмалатиб ўйнаши мумкин бўлган пластмасса, ёғоч шариклар резина коптоклар, юмшоқ матодан ясалган коптокчалар, ранги ва шакли ҳар хил бўлган кубиклар ана шундай ўйинчоқлардан ҳисобланади, улардан болалар "минора" ясашлари мумкин. Бундай предметли ўйин фаолияти давомида боланинг кўриб ҳаракат қилиш тафаккури ривожланиб боради. Ҳаракат усулларининг умумлаштирилиши ўша ишларни сўзлар ёрдамида умумлаштириш учун замин яратади.

Бир ёшга тўлиш олдида болаларни бошқа нарсалар ёрдамида бажариш талаб қилинадиган ҳаракатлар (бевосита бажариладиган ҳаракатлар)ни амалга оширишга ўргатиб бориш лозим. Агар 9-10 ойлик бола кўнғироққа боғлаб қўйилган ипни ушлаб ўзига тортиш йўли билан ундан овоз чиқаришни билиб олган бўлса, бир ёшга тўлиш олдида у ҳийла мураккаброқ, бевосита қилинадиган ҳаракатларни ўзлаштириб олиши мумкин:

У ўйинчоқни тасмасидан ушлаб тортиши, қўли етмай ололмаётган нарсани таёқча билан ўзига яқин олиб келиши мумкин. Нрсалар билан бажариладиган мураккаб ҳаракатларга болаларни ўргатишда тарбиячи ҳар хил усуллардан фойдаланади. Улар қисқа ва содда изоҳлаб кўрсатиш, хатти-ҳаракатларни қандай бажарилишини айтиб туриш (болаларда бажарилган ҳаракатларга тақлид қилишга интилиш ҳосил қилиш мақсадида шундай қилинади), боланинг қўлидан ушлаб у билан биргаликда ҳаракат қилиш ва ҳоказо. Аста-секин болаларни

оғзаки кўрсатма бўйича топшириқ бажаришга ўргатиб борилади, масалан, "коптокни юмалат" каби. Бир ёшга тўлиш олдидан болага янги ҳаракатларни дастлаб тақлид қилган ҳолда, кейинроқ эса оғзаки кўрсатма бўйича бажаришга ўргатиб бориш лозим. Масалан, болага: "уйча қур" лаб кўрсатма берилади. Бир ёшга тўлиши олдидан бола кўғирчоқни елкасига уриб, "обболайди" ёки тебратади. Боланинг қўлига картондан ясалган (диаметри 5 см, узунлиги 10-15 см) трубача ҳамда шунга мос келадиган шарчалар берилади. Шарчани трубача ичига қандай ташлаш кўрсатиб берилади ҳамда унга, бу ишни мустақил равишда бажариб кўриш таклиф қилинади. Ё бўлмаса, қутича ёки банкача ичидан ўйинчоқни чиқариб олиш таклиф қилинади. Боладан ҳийла нарироқда ётган ўйинчоқни силлиқ тасмачанинг икки томонидан ушлаб катталар билан биргаликда ўзига қараб тортишга ўргатилади. Боланинг ўйнаб ўтириши учун унинг олдида товоқча, пиёла, стакан, бочкача ва бошқа шунга ўхшаш йирик ўйинчоқ идишлар қўйилади. Тасвирланаётган нарсаларнинг асосий белгилари яққол кўзга ташланиб турган юмшоқ ўйинчоқларни болаларга ўйнаш учун бериш керак. Бу ўйинчоқлар чиройли кўринишга эга бўлиши, ёрқин рангларга бўялган бўлиши, ажратиб кўрсатилган қисмлари, масалан кўзлари катта-катта қилиб ишланган бўлиши мақсадга мувофиқдир. Болага, шунингдек, ўйинчоқ коляскалар, кўғирчоқни ўраб ўйнаш мумкин бўлган чойшаб ва адёллар ҳам бериб қўйиш керак.

Болалар билан ўйнаётганда уларга нарсаларнинг нимага ишлатилишини ва улардан қандай фойдаланишни кўрсатиш керак. Болаларга ёқимли оҳанглар чиқарадиган ҳамда боланинг ўзи бураб юргиза оладиган механизмли ўйинчоқларни бериш керак. Сайрга чиққан вақтда кичкинтойлар эътиборини ўт-ўланларга, баргларга, гулларга жалб қилиш, уларни боланинг қўлига ҳидлаб кўриш учун бериш керак. Ҳайвонлар ва қушларга болалар эътиборини қаратган вақтда уларнинг номларини айтиш, шартли товушлар (вов-вов, қа-қаг аа ҳ.к.) билан уларнинг овозига тақлид қилиб, болани ана шу товушларни такрорлашга даъват этиш лозим. Ҳайвон ёки қушлар ифода этилган энг оддий механизмлар билан ҳаракатга келтириладиган ўйинчоқларни (масалан, дон чўқийдиган товуқ) болаларга кўрсатиш зарур.

Нутқнинг ривожланиши, нарсалар билан турлича ҳаракат қилиш, теварак-атрофни билиш болалар хотирасининг ривожланишига ёрдам беради. Лекин нарсалар ҳаракатини англадиган сўзларни эсда сақлаб қолиш учун уларнинг номини бир неча бор такрорлаш зарур. Шунинг учун тарбиячи бир машғулотнинг ўзини бир неча марта ўтказиши керак. Дастлаб машғулот ҳеч бир ўзгаришсиз айнан

такрорланади, кейин эса бошқа материаллар, ўйинчоқлар, нарсалардан фойдаланган ҳолда такрорланади. Бундай қилиш боланинг машғулотларга бўлган қизиқишини оширади, уларда умумлаштириш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Гўдак билан эмоционал алоқа ўрнатишда боладаги ҳаётий тонусни, яъни жўшқинликни ошириш учун ҳар хил ҳазил ўйинлар ўтказиш лозим: "шоҳдор эчки келяпти", "ўғри зағизгон", "йўл юрсак ҳам мўл юрдик, бориб чуқурга йиқилдик" ва ҳоказо.

Юқорида санаб ўтилган индивидуал машғулотлардан ташқари болалар билан индивидуал машғулотлар жараёнида уларга яхши таниш бўлиб қолган нарсалар ва ҳаракатларни ўзида мужассамлаштирган гуруҳди машғулотларни ҳам ўтказиш керак. Масалан, шарчаларни сочиб юбориб, уларни йиғиштириб келишни таклиф этиш ёки кўғирчоқлар билан унча мураккаб бўлмаган ҳаракатлар бажаришни кўрсатиш мумкин. Масалан, кўғирчоқ юряпти, рақсга тушяпти, ухляяпти, овқат еяпти ва ҳоказо. Таассуротларни бойитиш учун гуруҳга ҳайвонларнинг, қушларнинг болаларини олиб келиш мумкин. Болалар иштирокида бу жажжи жонивор ва қушчаларни овқатлантириш, силаб-сийпалаш. эркалаб, яхши сўзлар айтиш лозим. Бундай машғулотларни 9-12 ойлик бўлган болалар билан ўтказиш мумкин.

### **Болаларни теварак-атроф билан таништириш**

Оила тарбияси шароитида болани теварак-атроф билан таништириш учун кўп имкониятлар мавжуд. Катталар болани кўтарганда, бола атрофдаги ҳамма нарсалар ва воқеаларни кузатади. Одатда болани ёрқин ялтирайдиган рангли буюмлар жалб қилади (масалан: чироқ, дазмол ёки чойнак). Бу ва бошқа шу каби буюмлар катталарнинг қўлида ўзининг фазовий ҳолатини ўзгартиради ва бола олдида турлича кўринади. Бу болада энг оддий буюмларга нисбатан қизиқиш уйғотиб, унинг ориентир олиш ва билиш фаолиятини сақлайди. Масалан, кийимларни дазмоллаётган онанинг қўлидаги дазмол, бирдан ёнган чироқ бола диққатини тортади. 3-4 ойлик бола деворга осилган гилам, сўзаналарнинг гулларини қизиқиш билан кўздан кечиради.

Ювиниш хонасидаги кўзгу (ойна) болани жалб қилади ва у қизиқиш билан қарайди, лекин ўзини кўраётганини тушунмайди. Бундай вазиятларда боланинг ойна олдидаги ҳолатини ўзгартириш фойдалидир. Масалан, бола отасининг елкасида ўтирган бўлса, бошқа елкасига ўтказиши, унинг қўлини кўтариши, силкитиши: Ада қани? Мана ада! Олимжон қани? Мана Олимжон! - каби сўзларни айтиш

керак ва унинг қўли билан адасини, кейин ўзини кўрсатиш керак.

Гўдак қанчалик эрта яқин атрофдаги буюмлар билан таниша бошласа, унинг сезги тажрибаси шунчалик бой бўлади. Лекин болаларга бериш мумкин бўлмаган қатор буюмларни ажратиш зарур: булар олтин безаклар, бошқа тақинчоқлар, пичоқ, қайчи, кимматбаҳо чинни, чой, ошхона идишлари, хона ўсимликлари ва бошқалар.

Уларни болалар узоқдан кўздан кечиришлари мумкин. Бу ҳамма оила аъзолари учун қоидага айланиши керак.

Бола мустақил ўтира бошлаганда у катталар қўлида қулайроқ ҳолатда уларга юзини қаратиб ўтиради. Шу дақиқадан бошлаб улар теварак- атроф билан танишишда шерик бўлиб қоладилар. Бола катта одам кўрсатган нарсага қарабгина қолмасдан номини эшитади, диққати қаратилган нарсага катта (она, ота) ларнинг муносабатини ҳис қилиб, (эмоционал) ҳиссиёти бойийди. Масалан, қўғирчоқни кўрсатиб, она ёки ота: Бу қизча, унинг қўйлаги ва рўмоли бор. Қизча нима қиляпти? У товук, жўжаларини боқяпти, чип-чип-чип! Мана жўжачалар...! Ҳўрозча Қани? Жўжалар қани? Қизча... Жўжалар... Кўздан кечириш 1-1,5 дақиқа давом этади.

7-8-ойда болани суратлар, йирик ёрқин расмли китоблар ўзига тортади. У уларни қизиқиш билан кўздан кечиради баъзида гижимлашга ёки суратларни йиртишга уринади. Катталар буни олдиндан кўра билиши ва бунга "мумкин" эмас деб, йўл қўймаслиги, китоб ёки суратни маълум фурсатга олиб қўйиши лозим. Кейин яна бола билан биргаликда кўздан кечириш ва кўраётган нарсаларини айтиб бериш керак.

Амалий санъат буюмлари болаларда алоҳида қизиқиш уйғотади (ёғочдан қилинган қошиқлар) қўғирчоқлар, матодан қилинган турли ўйинчоқлар, сочиқлар, атлас қўйлақлар, кийикча, гул тикилган рўмолча).

Рўмол ва қийиқлардан бекинмачоқ ўйинида ва ясатишда фойдаланиш мумкин. Бошида боланинг диққатини ундаги расмларга қаратиш ("Гуллари" "Гуллари" қани? ), бола қўли билан силаш, рўмолни бошига солиб "Ойи қани?", рўмолни бошидан олиб "Мана ойи!" деб айтиш керак. Шунийгдек-рўмолни боланинг бошига ёпиб "Анваржон қани?", рўмолни бошидан олиб "Анваржон мана!" деб айтилади, "Бекинмачоқ" ўйини болага ўз исминини билишга ёрдам беради, Кейинчалик бир ёшга яқинлашганда эслаб қолади).

Бунга ясантириш ҳам ёрдам беради. Болага рўмол ўратиб уни ойна (кўзгу) олдига олиб боринг ва "Ойи қани?" "Рўмоллик Сайёра қани?" деб сўранг.

Бола билан дастурхон, клеёнкали дастурхон, гулли патносларни кўздан кечиринг ва унда тасвирланган нарсаларни айтиб беринг. Бола диққатини уларда тасвирланган гулларга, мева ёки ҳайвонларга қаратиш ва номини айтиб бериш керак. Бундай машғулот мунтазам уюштириб борилса, кейинчалик боланинг ўзи ўша буюмларни кўрганда ундаги гул, мева ёки ҳайвонни қидиради, танийди ва қўли билан кўрсатади.

Болаларни кийинтираётганда ёки ечинтираётганда кийимларидаги расмларга, тугмачаларга ҳам диққатини қаратиб, бу мунтазам такрорлаб турилса, бола кийимларидаги расмларга эътибор бериб, кейинчалик катталар "тугма қани (тақ қани)", "гули қани?" деб сўраганларида аввал кўз нигоҳи билан кейинчалик эса қўли билан кўрсатишга ўрганади.

Болаларни телевизор ҳам жалб қилади. Лекин уларга экран олдида ўтириш мумкин эмас. 4-5 метр масофадаги 5-8 дақиқали мультфильмларни кўрсатиш мумкин ва кўрсатилаётган воқеаларни айтиб туриш лозим. Масалан: "қуёнча сакрапти", "Қизча ухляпти" ва бошқа.

11-12-ойда бола биринчи мустақил қадам ташлайди. Унутманг: уни қаровсиз қолдириш мумкин эмас. Теварак-атрофга бўлган қизиқиш гўдакни ҳаракатланишга олиб келиши мумкин. Иссиқ чойнакни ушлашга, ўтқир қайчи, пичоқни олишга интилади. Шунинг учун оилада олдиндан кўра билиб, ҳамма хавфли вазиятларни йўқотиш керак.

Ҳайвонлар ҳам болада алоҳида қизиқиш уйғотади. Агар уйда кучук ёки мушук бўлса, у улар билан эрта тил топишади, уларнинг отини (лақабини) билиб олади. Болалар кучук, мушук, сигир, эчки ва бошқаларни билиши шарт. Болаларни ҳайвонларнинг овозига таклид қилувчи товушлар билан таништириш мумкин.

Ўсимлик дунёси бола учун кам тушунарли бўлади. Бари бир болага гулдондаги, тувақдаги гулни кўрсатиш, ҳовлида эса ўтга, дарахтга қаратиш керак. Боланинг қўлига барг, майса ўт, гулни бериб сезгисини ривожлантириш лозим. Унинг сезиш тажрибаси сўз билан мос бўлиши керак.

Гўдакда табиат ҳодисаларига қизиқиш уйғотиш муҳимдир. Катталар ҳар куни бола билан сайрга чиқиб, диққатини ҳавога, табиатдаги ўзгаришларга қаратади (куёш, ой, қор, ёмғир ва бошқалар). Бунда кичкинтойлар учун мўлжалланган фольклор асарлари ёрдам беради. Масалан:



Куёш чикди оламга,  
Деразадан кирдим хонамга,  
Силаб иситди юзларимни  
Уйқудан уйғотди ўзимни.

Оймомахон пилла,  
Қанотлари тилла.  
Кулиб боқсин-  
Диёрахон қизга.

Шуни унутмаслик керакки, болани ҳаммадан олдин мавжуд дунё жалб қилади. Бола у билан ўйинчоқлар орқали танишади. Шунинг учун мактабгача тарбия муассасалари шароитидагидек, оилада ҳам кичкинтойлар учун ўйинчоқларни ўйлаб танлаш жуда муҳимдир.

Қуйида бир ёшгача бўлган болалар учун тахминий ўйинчоқлар тўплами рўйхати берилади.

### **Тахминий ўйинчоқлар тўплами 6 ойликкача бўлган болалар учун**

1. Ҳар хил шакл ва катталиқдаги осилмачоқлар.
2. Шиқилдоқлар, шиқилдоқли доирачалар.
3. Енгил кубиклар, байроқлар, лентачалар.
4. Ётмайдиган қўғирчоқлар ва бошқа оддий қўғирчоқлар.
5. Турли ўлчамдаги 30-40 см гача пластмасса, резинка матодан қилинган ҳайвонлар ва қўшлар (Теварак-атроф билан таништириш ва нутқ малакаларини шакллантириш бўйича ўйин-машғулотлар учун).
6. Турли ўйинчоқлар, ўлчами 15-20 см (болаларнинг мустақил ўйинлари учун).

### **6-9 ойлик болалар учун**

1. Ётмайдиган қўғирчоқлар ва бошқа шакли оддий, ўлчами 10-20 см пластмассадан, резина матодан қилинган қўғирчоқлар.
2. Ўйинчоқ пиёла, товоқлар: турли ранг ва шаклда, диаметри 7-12 см бўлиши керак, майда буюмларни солиш учун диаметри 3-4 см ли полиэтилен, ёғоч ёки бошқа хавфсиз нарсдан қилинган идишлар.
3. Болалар идишлари, баландлиги 20 см га яқин қўзиқорин, енгил очиладиган кастрюл, челақча.
4. Бўлақларга бўлинадиган ўйинчоқлар-тухум, қўзиқорин ва бошқалар.
5. Мазмунли-транспорт ўйинчоқлари. Оддий шаклдаги 15 см ли машина, пластмассали аравачалар.
6. Бураб юргизиладиган ўйинчоқлар. "Донлайдиган товуқлар", "Рақсга тушувчи айиқ", "Вовуллайдиган кучукча" ва бошқалар.
7. Таълимий ва ривожлантирувчи ўйинчоқлар қисмлари ҳаракатланадиган турли ранг ва шаклдаги ўйинчоқлар, турли ўлчамдаги ёғочдан қилинган енгил коптокчалар ва копток халқачалар, ташлаш ва юмалатиш учун коптоклар.

## 9-12 ойлик болалар учун

1. Нозангул қўғирчоқлари (ётмайдиган қўғирчоқлар) турли ўлчамли (10 см дан 20 см гача).

2. Ўйрик (баландлиги 40см) рангдор кийимдаги, болаларни тасвирлайдиган қўғирчоқлар.

3. Юмшоқ қўғирчоқлар: матодан, пластмасса, резинадан қилинган, ўлчами 10-12см ли қўғирчоқлар (болаларнинг мустақил ўйинлари учун).

4. Ҳайвонлар ва қушлар: юмшоқ материалдан қилинган (матоли, пластмассали, резинали), бураб юргизиладиган ёки товуш чиқарадиган бўлиши мумкин.

5. Ўйин-машғулот жараёнида кўрсатиш учун қилинган ўйинчоқлар (хўроз, қуш, сигир).

6. Мазмунли-транспорт ўйинчоқлари: қўғирчоқлар учун мустақкам аравачалар пластмассадан қилинган оддий шаклдаги ўлчами 15см ли машиналар бураб юргизиладиган машиналар, аравачалар.

7. Рўзгор, меҳнат ва маданиятнинг баъзи буюмларини ифодаловчи ўйинчоқлар: диаметри 7-10см ли ликопчалар, боланинг қўлига мос идишлар, турли матоларнинг 40x40, 50x50 ҳажмдаги бўлаклари.

8. Бир ўринли матрешкалар, коптоқлар (катга-кичик).

9. Қурилиш ўйинчоқлари (кубиклар, фишталар, призмалар ва бошқалар).

### Болаларни маънан ривожлантириш

Болани 4-5 ойликдан бошлаб озодаликка ва тартибга ўргатиб бориш керак. Болани овқатлантираётган вақтда лаблари атрофига овқат тегмаслигига ҳаракат қилиш керак, борди-ю, зарур бўлиб қолса, ўша заҳоти, овқат еб бўлишини кутмасданоқ гўдакнинг лабларини сочиқ билан артиб олиш керак.

7-8 ойликдан бошлаб овқат ейишдан олдин болада қўл ювиш истагини пайдо қилиш керак. Кичкинтойнинг энгларини шимариб: "Кел, биргаликда қўлларимизни ювамиз" - дейиш лозим. Катталар ёрдамида бола мана шу каби янги малакаларни эгаллай бошлайди. Бунда сув илиқ бўлиши ва бола билан баравар қўлни оқаетган сувга тутиш муҳимдир. Бунда шу жараёнга нисбатан болада ижобий муносабат пайдо қилинади.

Бола мустақил ўтиришга ўрганиб олганидан кейин ва бемалол ўтирадиган бўлгач, уйкуга ётишидан олдин, ухлаб турганидан кейин ҳамда уйғоқ вақтининг ўрталарида уни тувакка ўтқизиш зарур.

Агар боланинг ифлос қилган кийим-кечаклари ўз вақтида мунтазам алмаштириб турилса, юз-қўлларининг озодалиги кузатиб борилса, овқатлантиришнинг бошланишини ёки унинг тугагини кутиб ўтирмасдан заруратга қараб болани ювинтириб турилса, болада батартиблик, озодалик малакалари ҳосил бўлади. Вақти келиб уст-бошидаги тартибсизликка боланинг ўзини ҳам гаши келадиган бўлади.

### Эмоцияларни ривожлантириш

Эмоционал ҳаёт ҳам болада барвақт ривожланиб боради. Болаларнинг хулқ-атворида бир қанча мураккаб ижобий эмоцияларни шодлик, қаноат ҳосил қилиш, синчковлик катталарга, болаларга меҳр-муҳаббат, эстетик ҳис-туйғу кабиларни, шу билан бир қаторда манфий эмоциялар (қўрқув, ғазаб, норозилик, алам, хафалик, ҳижолатлик ва бошқалар)ни кузатиш мумкин. Ижобий эмоциялар организмнинг ҳаёт фаолиятини кучайтириб, бола руҳий фаолиятини фаоллаштиради, қобилиятини оширади, салбий эмоциялар эса болалар руҳини тушириб юборади. Бола шод, қувноқ бўлиб юриши ва имкони борича камроқ йиғлаши керак.

Психологлар, бу ёшдаги болаларнинг энг муҳим ўзига хос хусусияти болада катталар билан алоқага киришиш эҳтиёжининг пайдо бўлишидир, деб ҳисоблайдилар. Алоқа қилиш эҳтиёжи ўз атрофидагилар билан алоқага киришиш йўлларини фаол қидириб топишга ундайди. Катталар билан алоқага киришишдан гўдак баҳра олади. Унда биринчи марта эмоционал ҳис-туйғу негизда пайдо бўладиган қониқиш, қувонч ҳисси уйғонади. Шу тариқа энг кичик ёшдаги гўдакларда ақлий ва нафосат тарбияси элементлари шакллана бошлайди. Катта ёшли кишиларнинг педагогик таъсири - уларнинг мулойим муомаласи, эркалаши, болага диққат-этибор ва меҳр-муҳаббат ҳисларини намоён этиши, уни эркалаб силаб-сийпаши гўдакни сенсор жиҳатдан бойитади, унинг эмоционал ҳис-туйғуларини ривожлантиришда алоҳида рол ўйнайди. Шунинг учун ҳам тарбиячилар бола билан фақат гаплашибгина қолмай, уларга қўшиқлар, қизиқарли эркаламалар кўйлаб беришлари керак. Қўшиқлар, овутомачоқ эркаламалар, лапарлар шуниси билан қимматлики, улар болани ривожлантиришга ёрдам беради, унинг ҳиссиётини бойитади, унда саҳийлик, меҳрибонлик ва эркалаш сингари дастлабки ижобий - ҳис-туйғуларни уйғотади. Ёқимли, майин оҳанглар чиқарадиган йилтироқ, чиройли ўйинчоқлар болада қониқиш ҳосил қилиб, қувонч уйғотади.

Болаларнинг ўз яқин кишиларига бўлган қизиқишларини қўллаб-қувватлаш, ўз ака-опалари ва тенгдошлари билан, ўзларини парвариш

қилаётган катта ёшли кишилар билан алоқага киришиш вақтидаги қувноқ кайфиятларини рағбатлантириб туриш керак.

Болада ўз тенгдошарига бўлган қизиқишни ривожлантириш учун уни манежга рўпарасидагиларни кўриб турадиган ҳамда уларнинг ҳаракатларини кузата оладиган қилиб (бунинг учун яхшиси болани қорни билан билан) ётқизиб қўйиш керак. 7-8 ойликдан бошлаб биргаликда ўйналадиган ўйинлар ўтказиш ("беркинмачоқ", "қувлашмачоқ") тавсия этилади. Масалан, болани қўлда кўтариб бошқа бир кичкинтойни "қувланади". Ё бўлмаса кичкинтойлардан бирига рўмол остига яшириниш таклиф қилинади-да, бошқа болалардан уни топиш сўралади. Уларга қараб: "Бизнинг Аҳмаджон қани?", "Аҳмаджон йўқ?" -деб турилади, сўнгра рўмолни кўтариб: "Мана, Аҳмаджон?" деб айтилади. Бундай ўйинлар болаларни фақат қувонтирибгина қолмайди, балки бошқа болаларга нисбатан меҳрибонлик билан муносабатда бўлиш туйғусини ҳам тарбиялаб боради.

Тарбиячи болаларда эмоционал ҳолатларни вужудга келтиришга ҳаракат қилиши керак. Масалан, бирор зарурат бўлиб қолган пайтларда, айтايлик кичкинтой ўйинчоқларни ололма йиғлаётган бўлса, унга ёрдам бериш керак. Агар бу ўйинчоқни унинг қўлидан бошқа бир бола тортиб олиб қўйса, уларнинг ҳар иккаласига бир хил ўйинчоқ бериб, болаларни тинчитиш керак. Бунда ўйинчоқни ўз ўртоғидан тортиб олган болага қараб: "Мумкин эмас!" - деб қўйиш зарур, чунки кичкинтой катталарнинг қилган ишидан норози эканлигини тушуниши керак.

Катталар кичкинтойларда ака-опаларига ва бошқа болаларга, ҳайвонларга нисбатан бўлган қизиқишини ва яхши муносабатларни ривожлантириб боради. Болани нарсага, ўйинчоқларга эҳтиётлик билан муносабатда бўлишга, уларни отиб ўйнамасликка, бошқа болаларнинг қўлидаги ўйинчоқларни тортиб олмасликка ўргатади. Болаларни яхши ишлари учун мақтаб, хулқ-атворини қўллаб-қувватлаб, рағбатлантириб туради. Зарур ҳолларда болани нохуш хатти-ҳаракатлардан тўхтатиб қолиш учун "мумкин эмас" деган сўзни айтиш керак. Болалар қатъий оҳангда айтилган "мумкин эмас" деган сўзнинг маъносини тушуна бошлайдилар ҳамда турли вазиятларда уни тўғри англаб бажарадиган бўладилар.

Шу нарсани эсда тутиш керакки, катталар болаларга тақлид учун намуна ҳисобланадилар. Болалар улардан кўпгина ахлоқ-одоб, хулқ-атвор шакллари ўрганиб оладилар (мурожаат қилган вақтдаги овоз оҳанги, бошқаларга нисбатан қандай муносабатда бўлиш ва ҳоказолар).

## Нафосат (эстетик) туйғуларини ривожлантириш

Боланинг нафосат тарбиясини гўдаклик давридан бошлаш керак. Бу даврда тарбия шаклларида бири алоҳида мусиқа машғулотларини ўтказиб туриш ва умуман мусиқа, қўшиқ, рақсларни болалар ҳаётига сингдиришдир.

Бола билан ўйнаб туриб ашула айтиш, у билан биргаликда куйлаш, қўғирчоғини аллалаш, бирор юмуш қилаётганда қўшиқ айтиш, қўғирчоқ ёки ўйинчоқ кўнча билан куйга жўр бўлиб рақсга тушишни болага таклиф этиш, бирга рақс тушиш керак.

Мусиқа тарбиясининг асосий вазифаси - болаларда шодлик уйғотиш, уларга ёрқин бадий таассуротлар бериш, мусиқага қизиқиш уйғотиш, мусиқани тушуниш ва унга фаоллик билан қўшилиш (ашула айтиш, рақсга тушиш, мусиқа садолари остида ўйнаш) лаёқатини ривожлантириб боришдир.

Мусиқани болалар санъатнинг бошқа турларидан кўра эртароқ тушунадилар. Шунини ёдда тутингки, бадий ва оддий мусиқагина болани гўзаллик оламига олиб кира олади. Шунинг учун болалар билан махсус машғулотлар ўтказиб борилади.

3 ойликдан бошлаб болаларда октаванинг юқори ва қуйи товушларидан фойдаланган ҳолда мусиқа тинглаш қобилиятини шакллантиришга тайёргарлик кўра бошлаш керак. Катта ёшли киши ўзи чалаётган мусиқа асбобининг турган жойини ўзгартириб, болада товуш манбаини қидириб топиш истагини уйғотади.

Тинглаш учун болаларга алла қўшиқлари ҳамда рақс тушиб ижро этиладиган халқ куйлари эшиттирилади. Бунда болаларнинг диққатини бир ерга тўплашга, уларда жавоб реакцияси - жилмайиш пайдо қилади, умумий фаол ҳаракатларни ривожлантиришга эътибор берилади.

4-5 ойликдан бошлаб болада эшитган товушларга тақлид қилиш қобилияти намоён бўла бошлайди. Болада куйлаш оҳангига мойил бўлган товушлар чиқаришнинг негизида ҳам худди мана шу беихтиёр тақлид қилиш одати ётади. Унча мураккаб бўлмаган оҳангни куйлаш билан болада оҳангли товушларнинг такрорланишига ҳаракат қилинади, бу уларни тақлид қилишга ундади. Болаларни мусиқа оҳангига мос келадиган фаол жавоб ҳаракатлари қилишга: гугулашга, айрим товушлар чиқаришга, шунингдек, ритмик ҳаракатлар қилишга ундаш муҳимдир. Боланинг қўл ва оёқларини букиб, ёзиб, уларни мусиқа оҳангига мувофиқ келадиган ҳаракатлар қилишга ундаш болаларда энг оддий рақс ҳаракатларига мойиллик уйғотади.

Бирор куй ёки ашула тугагач, бола жим бўлиб қолади ва катталарга қараб тикилиб туради, Сўнгра шўх рақс куйи ижро этила бошланса, бола ўша товушга "жонланиш комплекси" билан жавоб қайтараётгандек, оёқ-қўлларини фаол ҳаракатлантира бошлайди.

### 6-9 ойликдан бошлаб

Кувноқ ва осойишта характердаги куй-оҳанглarning ифодали ижро этилиши болаларда турли эмоционал ҳолатларни вужудга келтиради. Болаларга ҳар хил тембрдаги мусиқа асбоблари (қўнғироқча, пуфлаб чалинадиган гармонча) овозини тинглаш таклиф қилинади. Болаларни товуш манбаини қидириб топишга ўргатишни доимо машқ қилдириб туриш керак, бунинг учун чалинаётган мусиқа асбобини ёки овоз келаётган томонни қидириб топишга, ўша ёққа қараб бурилишга ўргатиб бориш зарур.

Болаларнинг мусиқа оҳанги билан бажарадиган ҳаракатларини фаол равишда рағбатлантириб туриш керак. Ўзи қўшиқ айтиш, боланинг ҳам мана шу қўшиқ оҳангига мос турли товушлар чиқаришига эришиш, боланинг гувраниш пайтида беихтиёр оғзидан чиққан товушларни оҳангига мослаб такрорлаш, ҳамоҳанг товушлар чиқариб хиргойи қилиш керак.

Бола ҳаётининг бу даврида ўтира бошлайди, кейин эса ғоз-ғоз туришни ўрганади. Бу ҳол унинг мусиқа билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни бажаришдаги имкониятларини кенгайтиради. Қўшиқ айтиб болани ҳар хил рақс ҳаракатларини бажаришга, икки қўлини бир-бирига уриб чапак чалишга, қўлларни силкитишга, оёқлари билан пружинасимон ҳаракатларни бажаришга ўргатилади, ўйин ҳаракатларини бажаришда эса шиқилдоқни шиқиллатиб чалиш машқ қилдирилади. Мана шу ҳаракатларнинг барчасини болалар катталар билан биргаликда ўзлаштирадилар, кейин эса уларнинг айримларини болалар ўзлари мустақил бажаришлари ҳам мумкин.

### Бола 9-12 ойлик даврида

Турли характердаги қўшиқ ва куйлар, болада ҳам турлича таассурот уйғотади. Сокин мусиқани бола диққат билан жимгина тинглайди, кувноқ мусиқа чалинганда эса юзида кулги, табассум пайдо бўлади, кўл оёқлари билан айрим ҳаракатлар қила бошлайди. Бола тажрибасини ошира бориб, уни контраст оҳанглар, қўнғироқдан тараладиган паст ва баланд товушлар билан таништириб борилади. Мусиқа товушларини тинглашга боланинг диққатини кўпроқ жалб қилиш мақсадида мусиқа асбоблари турадиган жойни алмаштириш лозим. Оддий сюжетлар акс эттирилган унча мураккаб бўлмаган

текстли қўшиқ ва лапарларни ижро этиш, улар асосида ўйинчоқлар билан турлича ҳаракатларни бажариб инсценировка қилиши мумкин. Бола катталарга тақлид қилиб ўзи ҳам шу ҳаракатни бажара бошлайди.

Катталар боланинг овоз реакцияларини рағбатлантириб борар эканлар, гўдаклар оғзидан беихтиёр чиқаётган товушлардан фойдаланган ҳолда уларни айрим куй оҳангларига, баъзи товушларга, бўғинларга мослаштиришга ҳаракат қиладилар. Масалан, "а-а", "ла-ла" дейди.

Ўйин ва рақс ҳаракатлар ҳажмини кенгайтиради. катталардан бири боланинг қўлидан ушлаб у билан биргаликда доира овозига, ундан чиқаётган оҳангга мос келадиган ҳаракатларни бажаради, бу билан бир текис таралаётган куй-ритмни ҳис қилиш имконини беради. Баъзи бир энг оддий ҳаракатлар (қўлларини силкитиб ҳаракатлантириш, ярим чўққайиб ўтириш) катталар томонидан кўрсатиб берилади, кейин эса бола бу ҳаракатларни мустақил бажара бошлайди.

Бир ёшгача бўлган болага бериладиган мусиқа тарбияси индивидуал тарзда машғулот ўтказиш йўли билан амалга оширилади.

Бир ёшгача бўлган боланинг мусиқий репертуари унчалик мураккаб бўлмайди. У сокин ва шўҳ халқ куйларини ўз ичига олади ("Мажнун тол", "Мош деган мушугим" сингари халқ қўшиқлари).

Болаларда нафосат ҳис-туйғуларини шакллантиришда бадиий сўзлар, халқ оғзаки ижоди асарларидан кенг фойдаланилади. Бола ҳали ёшига тўлмаган бўлса ҳам, халқ қўшиқлари, эркалама ва овутмачоқларни эшитар экан, шодланадиган бўлади. Шунинг учун болаларни парвариш қилишнинг турли вазиятларида овутмачоқ, эркалама ва шеърларни айтиб болани қулоқ солишга ва қувонишга, кейинчалик уларнинг мазмунига мос ҳаракатларни бажаришга ундаб бориш яхши натижа беради. Демак, бир ёшгача бўлган болаларни тарбиялашнинг вазифалари юқоридагилардан иборат бўлиб, улар ҳар хил ёш босқичида турли- туман усуллар ва воситалар орқали амалга оширилади.

**Бир ёшгача бўлган болаларни парвариш қилиш ва тарбиялаш  
жараёнида фойдаланиладиган аллалар, овутмачоқ ва эркалама  
шеърлар**

Алла

Тўйиб-тўйиб ўпай сени

Ширин думбоғим, алла.

Кучоғимда яшнаб турган

Машғал чироғим, алла.

Эрка ўглим катта бўлгин,  
Кўриқчи бўлгин, алла.  
Бошга келган балоларни  
Йўқ қилиб тургин, алла.

Алла десам бор бўлгин, алла  
Менга номус-ор бўлгин, алла.  
Катта бўлган чоғингда алла,  
Халққа вафодор бўлгин, алла.

Улғай болам, гул Ватанда, алла  
Ботир бўлиб ўсгин қўзим, алла.  
Сени кўриб бу чаманда, алла  
Яйрай, қувнай, юлдузим, алла.

Алла айтай, жоним болам  
Ухлаб қолгин-а, алла...  
Бешикларда роҳатланиб  
Ором олгин-а, алла...

Арслон билакли, шер юракли,  
Қоплонгинам бўлгин-а, алла.  
Катта бўлиб Ватанингда  
Содиқ бўлгина, алла, алла-ё, алла.

Алла айтай, тингла болам, алла  
Гулзоримдаги гулу-лолам, алла.  
Сен кулганда юрагимга, алла  
Келмас сира ғаму-алам, алла.

Кечалари чироғимсан, алла  
Кўзим нури, қароғимсан, алла.  
Нур тўлдирдинг уйгинамга, алла  
Гулга тўла гулбоғимсан, алла.

Сочимнинг тилла тароғи, алла  
Боримнинг кумуш яроғи, алла.  
Кўзларимнинг нури, алла  
Юрагимнинг дури, алла.

Бошимдаги тожим, алла  
Кўзимдаги гавҳарим, алла.  
Суянган тоғим, алла  
Осмондаги ойим, алла.



## Эгизаклар учун

Алла болам, жоним болам  
Қўзичоқларим алла, алла-ё, алла.  
Овунчоқларим, алла.  
Қараб турган қароқларим,  
Ёниб турган чироқларим, алла-ё, алла.

Тол ичидан танлаб олган,  
Тол чавконларим, алла.  
Гул ичидан искаб олган,  
Гул райҳонларим, алла, алла-ё, алла.

Биринг ўғил, биринг қиз  
Қўшалоқларим, алла.  
Ўсиб-унинг, олай баҳра  
Чақалоқларим, алла, алла-ё, алла.

Ариқ бўйи лолазор, алла-ё, алла,  
Чор атрофи мевазор, алла-ё, алла,  
Жингалак соч ўғилчам, алла-ё, алла,  
Доим бўлсин беозор, алла-ё, алла.

Ухла, ухла, Ҳилола  
Ухлади қирда лола, алла-ё, алла.  
Бас қил энди, йиғлама  
Қочиб кетар оймома, алла-ё, алла.

Ухла, ухла, Ҳилола  
Ухлаган барча бола, алла-ё, алла.  
Ухлади қирда лола,  
Сен ҳам ухла, Ҳилола, алла-ё, алла.

### Бола йиғлаганда:

Вуй-вуй, шугинани ким урди?  
-Вуй-вуй, шунга ким лаб бурди?  
Ҳеч ким сенга қарамадимми?  
Сочларингни тармадимми?  
Сочларингни тарайман ўзим,  
Садқангман ўзим, садқангман ўзим.

Вой, шу ўғлимга не бўлибди?  
Кўзларига ёш тўлибди.  
Вой, кўзларинг қизармасин

Дудоқларинг бўзармасин.  
Йиғлама, бас дардинг олай  
Киссачанга кишмиш солай.  
Мана қизим оппоққина  
Бошида зар қалпоққина.  
Кимлар шуни кўролмаса,  
Кўзига шўр тупроққина.

**Болани "кел-кел" деб қўлга олганда айтилади:**

Қизим, қизим, қизима  
Қизим келсин, ўзима.  
Узумини осиб ей,  
Майизини босиб ей.

**Бола касал бўлганида:**

Дардингни олай, ўзим  
Тўрвага солай, ўзим.  
Тўрва тешилиб кетсин  
Дардинг тўкилиб кетсин.

Дардинг урсин дафтарга  
Учиб юрган каптарга.  
Эйик билан бейикка,  
Сакраб юрган кийикка.

**Кўзи оғриганда:**

Садқаман-у садқаман  
Шу қизимга садқаман,  
Қирмизчага садқаман.  
Кўзчаси оғриб қопти,  
Энди борай қайга ман.

**Бола чўмилганда, ювинганда:**

Айланайин оқчамдан  
Лаблари қаймоқчамдан.  
Искасам зомичадек  
Чўмилса гул гунчадек.  
Оймома илла,  
Қаноти тилла.  
Дилшоджон юзини  
Совуқ сувга ювма.

### **Ойни кузатганда:**

Оймомахон хилла,  
Қанотлари тилла.  
Субхонолло сизга,  
Умр берсин, бизга.

Оймомахон ҳилола,  
Қанотлари тилла.  
Кулиб боқсин  
-Раънохон қизга.  
Менинг қизим Гулойим,  
Ўзи жуда мулойим.  
Эркалатсам ҳар доим  
Кулиб турсин, илойим.  
Қора, қора деманглар,  
Қоранинг жахли чиқади.  
Қора майиз еганда  
Қандай маза бўлади.  
Чапак-чапак,  
Пиширдик чалпак.  
Деразага қўямиз,  
Совушини кутамиз.

### **Чақалоқни биринчи бор бешикка солаётганда:**

- Шугина жоним, бир жоним,  
Бўйнимдаги маржоним.  
Худо берди севсин, деб  
Олтин бешикка кирсин, деб.  
Бундай ётадим?  
- Йўқ, йўқ!  
- Бундай ётадим?  
- Йўқ, йўқ!  
- Бундай ётадим?  
- Ҳа,ҳа!  
Бобовлари чиқсин,  
Эгалари кирсин.

### **Чақалоқни бешикдан олаётганда:**

Болам бешикдан чиқсин,  
Уйқуси бешикда қолсин.

Тақур-туқур гавораси,  
Дарди дили овораси.

### **Сўнгра уч марта:**

- Ўс, ўс, ўс? - дейилиб, ўнг қўл билан чақалоқ ётган ўрни сийпаланиб, боланинг орқа бели уқаланади.

### **Чақалоққа исириқ тутатганда:**

Исириқ, исириқ,  
Чатнасин исириқ,  
Патласин исириқ,  
Боламга кўз тегмасин.

### **Чақалоқни илк бор чўмилтирганда:**

Сув пок, сан нопок,  
Пок сув сенга бўлсин.  
Нопокликлар бари  
Ёмонларга бўлсин.

### **Боланинг илк бор тиши кўринганда:**

Баҳор келди, қиш чиқди,  
Чақалоққа тиш чиқди.  
Кичкинтой, деб ўйламанг,  
Унга ҳам юмуш чиқди.  
Овқатини чайнашга,  
Ҳар куни бир иш чиқди.

### **Бола биринчи ўтирганда:**

Ўтирсин-о, ўтирсин,  
Бошини гулга тўлдирсин.  
Шугинани кўрган қизлар  
-Хушдан кетиб ўлтирсин.

### **Бола оёқ чиқарганда:**

Адақ-адақ юрсин,  
Шунга тикан кирмасин.  
Кўзи каттиқ банданинг,  
Кўзи шунга тегмасин.  
Чопиб-чолиб юрганда  
Чақир шунга урмасин.  
Югуриб-югуриб юрганда  
Сира тикан кирмасин.

### **Болага янги кийим кийдирилганда:**

Сан эскию, ман янги  
Сан ўлгину, ман қолай.  
Менинг умрим минг йиллик,  
Санинг умринг бир йиллик.  
Сан бир йиллик,  
Ман минг йиллик.  
Кия-кия тўздирайлик,  
Дугоналаримдан ўздирайлик.

Ёқаси мойли бўлсин,  
Этаги лойли бўлсин.  
Майли бир йилда тўзсин,  
Ўзи-чи минг йил кулсин.

### **Қизалоқнинг сочини илк бор ювиб тараганда:**

Жонимга ур, илойим,  
Кокиллари мулойим.  
Агар шуни ким ўрса,  
Дард кўрмасин, илойим,

Ўйин-машғулотлар. 2,5-3 ойгача бўлган болалар билан махсус ўйин-машғулотлар ўтказилмайди, Бу ёшдаги болаларнинг кўрув, эшитув органларини, "тетиклик комплекси"ни ва қорин билан ётганда ҳамда катта одамнинг қўлида турган пайтда бош ҳаракатларини ривожлантира бориш учун бола билан қилинадиган мулоқотнинг ҳар бир пайтидан, масалан, ювиб-тараш, йўргаклаш, уйқудан уйғотишдан унумли фойдаланилади.

2,5-3 ойликдан каттароқ болаларда турли кўникмаларни ривожлантириб бориш учун ҳозир этилган, ишлардан ташқари махсус ўйин-машғулотлар ўтказилади. Ҳаётининг биринчи йили мобайнида янги-янги кўникмаларни пайдо қилиш учун ҳар бир бола билан алоҳида, яъни индивидуал шуғулланиш керак бўлади.

Кўникмаларни мустаҳкамлаш, шунингдек шодлантириш ва суюнтириш, мақсадида индивидуал ўйин-машғулотлардан ташқари гуруҳли ўйин-машғулотлари деган машғулотлар ҳам ўтказилади. Бу ўйин-машғулотларга 6-8 болани бирлаштирса бўлади.

## **2,5-3 ойликдан 5- 6 ойликкача бўлган болалар билан ўтказиладиган индивидуал ўйин-машгулотлар рўйхати**

1. Катталарнинг товушига ва ўйинчоқларнинг овозига кулоқ солиш кўникмасини ривожлантириш, бошни товуш манбаига (товуш келаётган томонга ва овоз чиқарадиган ўйинчоқ томонига) қаратиш, кўрув ва эшитув органларига тааллуқли дифференцировкани ривожлантириб бориш.

2. Болада гувраниш эҳтиёжини пайдо қилиш.

3. Боланинг кўкраги устида катта одам тутиб турган ўйинчоқни ва бошқа вазиятларда турган ўйинчоқларни қўлга олиш ва тутиб туриш кўникмасини ривожлантириб бориш.

4. Эмаклашга тайёрловчи ҳаракатларни ривожлантириб бориш, қорин билан ётганда бошни тутиб туришга ўрганиш. Агар 5-6 ойлик бола орқасидан олдига ва аксинча ағдарилиб ётиб олишни ўзлаштирамаган бўлса, бу ҳаракатларни махсус машгулотларда ривожлантириб бориш керак бўлади.

5. Мана шу ўйин-машгулотлардан ташқари болани катта одамнинг қўлида турганида бошини тик тутишга ва қўлтиғидан ушлаб турилганда тик туришга ўргатиб бориш керак.

6. Мусиқа-ўйин машгулотларини ўтказиб туриш. Кўрув ва эшитув органларини ривожлантириш юзасидан ўтказиладиган ўйин-машгулотлар билан мусиқа-ўйин машгулотлари аввалига индивидуал тарзда, кейинчалик эса кичикроқ болалар гуруҳи билан ўтказилади.

## **5-6 ойликдан 9-10 ойликкача бўлган болалар билан ўтказиладиган индивидуал ўйин-машгулотлар рўйхати**

1. Нарса ва ҳаракатларнинг номини тушуниш лаёқатини ривожлантириб бориш. Катталарнинг: "қани?" деб берган саволига жавобан маълум жойда турган ўйинчоқни топишга, кейинчалик эса уни ҳар хил жойдан топиб келишга ўргатиш. Катталарнинг саволига жавобан аввал бир жойдан, кейин эса турли жойлардан иккита, сўнгра учта нарсани, масалан, кучукчадан ташқари кўғирчоқни, хўрозчани ва бошқаларни топишга ўргатиш. Бекинмачоқ ўйнаш. Оддий ҳаракатларнинг номини, масалан, "чапак-чапак", "қўлингни бер", "хайр" ва бошқа ҳаракатларнинг номини тушуниш лаёқатини ривожлантириб бориш. Бу ҳаракатларни аввал сўз билан айтиб, кўрсатиб, кейин бажаришга, тақлид қилишга, кейинчалик эса фақат сўз билан айтгандагина бажаришга ўргатиб бориш. "Бер" сўзини тушунишга ўргатиш - боланинг қўлида турган ўйинчоқни беришга ундаш..

2. Кулоққа чалиниб юрган товуш ва бўғинларни талаффуз эттириш, илгари боланинг ўзи талаффуз қилиб юрган товушларга тақлид эттириш, кейинчалик эса катталарнинг турли янги бўғинларни талаффуз этишига тақлид эттириш.

3. Кўрсатиб ва сўз билан тушунтириб бергандан кейин болани буюмлар билан қилинадиган оддий ҳаракатларни бажаришга ўргатиш, кейинчалик эса катталар илтимоси билан шу ҳаракатларни бажаришга, масалан, шарчани думалатишга, идиш ичидан ундаги ҳар хил ўйинчоқларни чиқариб олиб, териб қўйишга ўргатиш ва ҳоказо.

4. Ҳаракатларни ривожлантириб бориш: болани эмаклашга ўргатиш, таяниб туришга ундаш, бирор нимани ушлаб юришга ўргатиш.

Бола ҳаракатларни тегишли шароитларда мустақил, катталар иштирокисиз ўрганиб олмаган бўлса, унда ҳаракатларни ривожлантиришга мўлжалланган ўйин-машгулотларни ўтказиш керак бўлади.

5. Қизиқarli ўйинлар ўтказиб туриш - болаларда шодлик уйғотиш (масалан, "шошма-шошма", "тўхтаб тур, тўхтаб тур" ва ҳоказо).

### **9-10 ойликдан 1 ёшгача бўлган болалар билан ўтказиладиган якка ўйин-машгулотлар рўйҳати**

1. Катта ёшли одамлар нутқини тушуниш лаёқатини ривожлантириш. Нарсалар, ўйинчоқлар, теварак-атрофдаги одамлар ҳамда буюмлар билан қилинадиган ҳаракат номларининг сонини кўпайтириш, айтилган ўйинчоқни (масалан, қўғирчоқ, мушукча, кучукча, тойча, машина ва бошқаларни) бола биладиган 3-4 ўйинчоқ орасидан топишга ўргатиш, турли нарсалар билан бир хил ҳаракатни бажаришни ўргатиш ва ҳаказо. Катталарнинг сўз билан тушунтиришидан кейин таниш нарсаларни (қўғирчоқ, копток, машина, челақча ва бошқалар) ахтариб кўриш ва топиб бериш, уларни бошқа болаларга ва катталарга беришни ўргатиш.

2. Нарсаларнинг номини дастлабки "умумлаштириш"ни ривожлантириб бориш, ташқи кўриниши жиҳатидан фарқ қиладиган бир номдаги ўйинчоқларни, масалан, бахмал, пластмасса, резина ва бошқа турдаги, кучукчани катта одамнинг истагига кўра олиб беришга ўргатиш.

3. Товушларга тақлид қилдириш ва дастлабки, сўзларни (бер, ма, ол, да-да, ойи, буви ва бошқаларни) айтишга ўргатиш,

4. Нарсалар, билан кўрсатиб берилган ҳамда сўз билан тушунтириб айтилган янги ҳаракатларга, кейинчалик эса катталарнинг фақат сўзи

билан қилинадиган янги ҳаракатларга, масалан, қўғирчоқни ётқизиб ухлатиш, ўйнатиш, мушукчага овқат бериш, бемалол чиқадиган халқаларни ўққа киргизиш, чиқариш кабиларга ўргатиш.

5. Юриш кўникмасини ривожлантириш. Аввалига боланинг икки кўлидан ушлаб, сўнгра ушламасдан юришга ўргатиш.

Босишга рухсат этилди 15.10.2003.

Қоғоз бичими. 60x34 1/16.

Офсет босма усулида босилди.

5 босма табоқ. Адади 7000 нусха.

«Сано-Стандарт» МЧЖ босмаҳонасида чоп этилди.



