

S.ALLANIYAZOV, J.MIRZAMURATOV, A.BEKNAZAROV

**«MEKTEPKE SHEKEMGI JASTAG'I' BALALARDI'N'
RAWAJLANI'WI'NDA FIZIKALI'Q
TA'RBIYANI'N' A'HMIYETI»
(woqi'w metodikali'q qollanba)**



NO'KIS - 2015

Du'ziwshiler: S. Allaniyazov, J. Mirzamuratov, A. Beknazarov

**«MEKTEPKE SHEKEMGI JASTAG'I' BALALARDI'N`
RAWAJLANI'WI'NDA FIZIKALI'Q TA'RBIYANI'N` A'HMIYETI»
(woqi'w-metodikali'q qollanba)**

Bul oqi'w-metodikali'q qollanba mektepke shekemgi jastag'i' balalardi'n` fizikali'q rawajlani'w o'zgeshelikleri ha'm wolar ushi'n jas ayi'rmashi'li'qlari'na qaray qollani'latug'i'n shi'ni'g'iwlardi'n` kompleksi, awqatlani'w ku'nlik rejimi haqqi'nda bayan yetilgen. Qollanba mektepke shekemgi mekemelerinin` ta'rbiyashi'lari', licey, kolledj ha'm joqari' oqi'w wori'nlari' studentlerine qosi'msha qural retinde usi'ni'ladi'.

Juwapli' redaktor:

A. Utebergenov - A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti' dene ma'deniyati' fakul'teti dekani', biologiya ilimlerinin` kandidati

Pikir bildiriwshiler:

Q. Tleumbetova

A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti' Mektepke shekemgi ta'lim kafedrasini'n` u'lken woqi'ti'wshi'si, psixologiya ilimlerinin` kandidati`.

N. Kaypov

Berdaq ati'ndag'i' Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti dene ma'deniyati' fakul'teti dekani', pedagogika ilimlerinin` kandidati`.

A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti'ni'n` I'limiy - metodikali'q Ken'esinin` 2015 - ji'l 10-aprel ku'ngi ma'jilisi qarari' menen baspag'a usi'ni's yetilgen (№ 6 sanli' bayanlama).

Balalarda 3-5 jastan sportqa tarti'w u`lken a`hmiyetke iye – sebebi, atap aytqanda usi' da`wirde ha`r bir balani'n` minezi qa`liplese baslaydi', turmi'sqa sanali' tu`rde qarawg`a u`yrene baslaydi', sportqa i`qlas qoyg`an bala, pu`tkil wo`mir boyi'na sport penen dos boli'p qaladi'. Sport balani'n` tek den sawli'g`i'n bekkemlep g`ana qoymastan shaqqanli'qqa zi'yanli' illyetlerden qorg`aydi', yerk i`qrari'n bekkemleydi.

I. A. Karimov

KIRISIW

Fizikali'q ta'rbiya – uli'wma ta'rbiyalı'q procestin` tiykarǵı' bo'leginin` biri bolı'p, wonı'si'z ha'r ta'repleme garmoniyalı' rawajlang'an balanı' ta'rbiyalaw mu'mkin yemes. A'meliyatti'n` ko'rsetiwinshe, fizikali'q ma'deniyatti' woqı'tı'w jaqsi' jolǵa qoyı'lg'an mekteplerde woqı'wshı'lardı'n` kesellik sebepli sabaqtan qalı'wlari' keskin qı'sqarg'an. Shan'araqta sport penen turaqlı' shug'ı'llanı'wlar, ha'tteki fizikali'q jaqtan a'zzi bolı'p tuwı'lg'an balalardı'n` da salamat bolı'p jetilisiwine mu'mkinshilik beredi.

Go'zzallı'qqa, jetiskenlikke umti'li'w adamni'n` ta'biyati'na ta'n bolı'p, bul wonı' fizikali'q ma'deniyat penen turaqlı' shug'ı'llanı'wg'a, duri's awqatlanı'wg'a, salamatlı'q rejimin saqlawǵa ma'jbu'rleydi. Balalari'n`ı'zg'a bulshı'q yetlerdi rawajlandırmay turı'p, sulı'w qa'ddi-qawmetke iye bolı'w mu'mkin yemesligin, qa'ddi - qa'wmettin` tuwrı' bolmawı' adamdı' ko'rimsiz yetetug'ı'ni'n, ha'reketlerdin` yerkinligi wo'z aldi'na ko'rkemlik bag'ı'shlaytug'ı'ni'n ha'm den sawlı'q-go'zzallı'qti'n` yen` baslı' bo'leginin` biri yekenligin tu'sindirin`. Biraq, usı jerde, sport ha'dden zi'yat shug'ı'llanı'wdi'n` da adamdı' ko'rimsiz yetetug'ı'nli'g'ı'n yesten shı'g`armaw kerek.

Fizikali'q ta'rbiya bala wo'mirinin` da'slepki ku'nlerinen-aq baslanadı' ha'm wonı'n` wo'mirinin` qorg'awshı'si' bolı'p sanaladı', sebebi, wol bala ushi'n wog'ada za'ru'rli bolǵan gigienalı'q ku'tim, duri's ha'm waqti'nda awqatlanı'w, ha'reket yetiwge bolǵan biologiyalı'q talaplardı' qanaatlandı'rı'w, da'slepki ko'nlikpelerine-woti'rı'w, turı'w, ju'riw, juwi'rı'w, sekiriwge bolǵan talaplari'n qanaatlandı'rı'wg'a ja'rдемlesiwdi wo'z ishine aladı'.

Pedagoglar a'zelden-aq shaqqan bala a'dette aqı'llı' bala bolatug'ı'nli'g'ı'n aytı'p wo'tken. Ha'reketi tez wo'zlestirip alatug'ı'n bala, a'dette woqı'w materialları'n da tez ha'm anı'q wo'zlestire aladı'. Sonlı'qtan, mektepke tayarlaw, balanı'n` fizikali'q mu'mkinshiliklerin rawajlandı'rı'wdi', wonı'n` organizmin bekkemlew ha'm shı'ni'qti'rı'wdi' qamti'wi' tiyis.

Qa'nigeler mektepke shekemgi balalardı' fizikali'q ta'rbiyalaw boyı'nsha anı'q usı'ni'slar berdi, sebebi, usı'nday jasta bulshı'q yet sistemasi'ni'n` qa'ddinin` tuwrı'li'g'ı'ni'n, ju'rgende, juwi'rg'anda, sekirgende, wo'rmelegende, tayanı'sh maydani' kishi bolǵanda ten` salmaqlı'li'qti' saqlawda ha'reketler koordinaciya-si'ni'n` negizi salı'nadı'.

Fizikali'q shı'ni'g'ı'wlar – fizikali'q ta'rbiyadag'ı' woqı'tı'w ha'm mashq yetiwdin` tiykarǵı' usı'li' bolı'p yesaplanadı'. Jas u'lkeygen sayı'n qı'yi'nlası'p,

wolar ku`ndelikli turmi'stan, miynet ha`m jawi'ngerlik is-ha`reketlerinen ali'ng`an qi'ymi'l - ha`reketlerdi (ju`riw, tosqi'nli'qlardan wo`tip juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w, wo`rmelew, predmetlerdi ko`teriw ha`m ji'li'sti'ri'w, ju`ziw, yeskek yesiw, li`jada ju`riw, velosipedte ju`riw t.b.) wo`z ishine aladi'. Shi'ni'g'i'wlarda pu`tkil tayani'sh - qi'ymi'l apparati' iske tu`sedi, woni'n` funktsiyalari' jetilisedi, ju`rek - qan tami'r, dem ali'w ha`m nerv sistemalari' jedellesedi. Gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlar qoldi', pa`njeni, barmaqlardi', predmetler menen shaqqanli'q penen ha`reket islewdi rawajlandi'radi', qa`ddin tuwri' tuti'wdi', denenin` si'rtqi' formasi'n rawajlandi'radi' ha`m wolarg`a garmoniya ha`m go`zzalli'q beredi.

Worni'n basqa hesh na`rse basa almaytug`i'n ha`m ba`rshe shan`araqlar ushi'n da yerisiw mu`mkinshiligi bar bolg`an deneni jetilistiriwdin` formasi' - ha`r ku`ngi azang`i' fizikali'q dene shi'ni'qti'ri'w - bir qatar shi'ni'g'i'wlardan ibarat boladi' ha`m wolar bir waqi'tti'n` wo`zinde bir neshe bulshi'q yet toparlari'na: qol ha`m iyin bulshi'q yetlerine, ayaq ha`m gewde bulshi'q yetlerine, qari'n pressi ha`m arqa bulshi'q yetlerine, womi'rtqani'n` iyilgish boli'wi'na ha`m san-jambas buwi'ni'n` ha`reketshen` boli'wi'na birdey ta`sir yetedi. Yeger de sharayat bolsa, azang`i' dene shi'ni'qti'ri'w si'pati'nda juwi'ri'wdi', sportli'q ju`riwdi ha`m ju`ziwdi paydalani'w mu`mkin.

Azang`i' dene shi'ni'qti'ri'w belgili izbe - izlikte wori'nlanadi'. Da`slep qan aylani'si'n ha`m dem ali'wdi' jaqsi'law ushi'n keriliw wori'nlanadi', son`i`nan - qol ha`m iyinlerdegi qan aylani'si'n ku`sheytiw ha`m organizmdegi zat almasi'w procesin jaqsi'law ushi'n shi'ni'g'i'wlar wori'nlanadi'. Dene shi'ni'qti'ri'w dem ali'wdi' ti'ni'shlendi'ratug`i'n ha`m shi'ni'qti'ri'wshi' xarakterdegi suw menen shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw menen juwmaqlanadi'.

Dene shi'ni'qti'ri'wdi' wori'nlawda dem ali'wg`a itibar beriw kerek. Demdi deneni du`ziwlep, qollardi' ko`terip, ko`kirek kletkasi'n ken`eytip, bulshi'q yetler bosasqan payi'tta ali'w kerek. Demdi shi'g`ari'w bulshi'q yetlerdin`, a`sirese, qari'n bulshi'q yetlerinin` bosasi'p, gewdenin` yen`keygen, qollardi' to`men tu`sirgen, ko`kirek kletkasi' tarayg`an payi'ti'na tuwri' keliwi kerek.

Dene shi'ni'qti'ri'wdi' jen`il sport formasi'nda, ji'ldi'n` suwi'q da`wirinde - fortochkani' ashi'p qoyi'p, al ji'lli' da`wirinde - ashi'q hawada wori'nlaw kerek. Yeger fizikali'q ju`kleme (nagruzka) naduri's tan`lang`an bolsa, pul`s 25-50 % ke (ti'ni'sh halattag`i' minuti'na 60 rettin` worni'na 90 ret uradi') artadi' ha`m 3-5 minut arali'g'i'nda da`slepki halatqa qayti'w kerek. Bazi'da ata-analardi'n` balasi'ni'n` fizikali'q awhali'n jetilistiriw menen shug`i'llani'w a`rmani', rayondag`i' sport bazasi'ni'n` qanaatlandi'rarsi'z awhali' sebepli a`melge aspay

qaladi'. Biraq u`mitsizlikke berilmew kerek: ata-analar mektep maydanshalari'n ha`m ha`wlilerdegi maydanshalardi' arzan ha`m a`piwayi' sport kompleksleri menen ta`miyinlewge qatnasi'wi' mu`mkin. Wolardi' qalay jasaw kerekligi ha`m wolardi'n` du`zilisi fizikali'q ta`rbiya ha`m sport gazeta - jurnallari'nda ja`riyalanadi'.

Mektepke shekemgi jastg`i` bala ta`rbiyasi`ni`n` wo`zgeshelikleri

Mektepke shekemgi jas balani`n` fizikali`q, psixologiyali`q ha`m emotsional rawajlani`wi`nda u`lken a`hmiyetke iye. Mektepke shekemgi jas u`sh da`wirge bo`linedi: kishi mektepke shekemgi jas (3 jastan 4 jasqa shekem), worta mektepke shekemgi jas (4 jastan 5 jasqa shekem) ha`m u`lken mektepke shekemgi jas (5 jastan 6-7 jasqa shekem).

Mektepke shekemgi jastag`i` balalardi`n` psixologiyali`q wo`zgeshelikleri, u`lkenlerdin` balalar ushi`n jaratqan sharayatlari`nda qa`liplesedi. Bala yerkeletiwge, wo`zin basqalardi`n` jaqsi` ko`riwine mu`ta`j boladi`. Mektepke shekemgi jasta yele wazi`ypalari` joq, wol wo`zine qi`zi`qli` bolg`an na`rse menen shug`i`llani`wg`a haqi`li`. Mektepke shekemgi jastag`i` bala wo`zinin` waqti`ni`n` ko`pshilik bo`legin woynaw, yertek ti`n`law, su`wret sali`w, bir na`rselerdi sog`i`w menen wo`tkeredi. Bulardi`n` ba`ri balani`n` psixikali`q rawajlani`wi` ushi`n wog`ada a`hmiyetli. Mektepke shekemgi jastag`i` balani`n` wo`mirinde syujetli - rolly woyi`nlar u`lken wori`n iyeleydi. Mektepke shekemgi jasta bala wo`zi ushi`n jan`a bolg`an - woqi`w ha`m miynet iskerligin a`ste - aqi`ri`n wo`zlestire baslaydi`. Biraq, wolar u`lkenirek jaslarda g`ana toli`q qa`liplesedi.

Mektepke shekemgi jastag`i` bala joqari` emotsionalli`g`i`, ta`sirshen`ligi ha`m ha`reketshen`ligi menen aji`rali`p turadi`. Wolardi`n` minez - qulqi` situatsiyali`, yag`ni`y tap usi` waqi`tta boli`p ati`rg`an ha`diyse menen baylani`sli` boladi`. Mektepke shekemgi jasta balani`n` shaxsi`ni`n` rawajlani`wi`nda u`lken ilgerilewler boli`p wo`tedi. Wol wo`zin jaqsi`raq bile baslaydi`, basqalardi`n` arasi`ndag`i` wo`z worni`n, wo`zinin` basqalarg`a ha`m basqalardi`n` wo`zine bolg`an mu`na`sibyetlerin tu`sine baslaydi`. Wol, bala boli`w ne, qi`z boli`w ne yekenin, «jaqsi` boli`w» ha`m «jaman boli`w» ne yekenligin, wo`zinin` wo`tmishi ha`m keleshegi bar yekenligin tu`sine baslaydi`.

Duri`s ta`rbiya berilse, mektepke shekemgi u`lken jastag`i` balalarda joqari` sotsialli`q sezimler - basqalarg`a jani` ushi`w, wolar ushi`n qayg`i`ri`w, tek wo`z jaqi`nlari`n g`ana yemes, al, ken` shen`berdegi adamlardi` jaqsi` ko`riw si`yaqli` sezimler qa`liplesedi. Balalar a`tiraptag`i`larg`a quwani`sh bag`i`shlag`i`si` keledi, wo`zi basqalar ta`repinen ta`n ali`ni`wi`n qa`leydi ha`m bul jolda wol wo`zinin`, egoistlik sezimlerin jen`edi. Usi` da`wirde minez - quli`q sanali` rawajlanadi`, wo`z aldi`na maqset qoyi`w ha`m wog`an yerisiw si`patlari` rawajlanadi`. Bul balalar su`wret salg`anda, bir na`rse soqqanda ayqi`n ju`zege shi`g`adi`: balalar tayar u`lgilerge uqsati`wdan a`ste - aqi`ri`n wo`zlerinin` pikirlerin sa`wlelendiriwge

wo`te baslaydi`. Do`gerektegi adamlar menen so`ylesiw ushi`n za`ru`r bolg`an so`z, yendi wo`z minez - qulqi`n basqari`w ha`m woni` rejelestiriw ushi`n qollani`la baslaydi`.



Mektepke shekemgi jastag`i` bala qi`zi`g`i`wshan` boli`p, wolardi` jan`a ha`m tu`siniksiz na`rseler wo`zine tartadi`. Balalar ko`binese «barli`qti`» wo`zi tu`siniwge ha`reket yetedi: mi`sali`, o`zi ju`retug`i`n mashina qalayi`nsha ju`redi, ne ushi`n quwi`rshaq ko`zin ashi`p jumadi`? Bunday ha`reketler quwi`rshaqti`n` qurban boli`wi`na ali`p kelse de hesh ga`p. Balani`n` qorshag`an wortali`qti` tani`wi` wo`z aldi`na wo`zgeshe formada boladi`. Bul-predmetlerdi, waqi`yalardi`, awhallardi` qabi`l yetiwi ha`m ko`z aldi`na yelesletiwine tiykarlang`an obrazli` tani`w. Bala wo`zi ko`re alatug`i`n ha`m ko`z aldi`na yeleslete alatug`i`n na`rseler haqqi`nda woylay aladi`.

Wog`an so`z benen jetkerilgen pikirler tu`siniksiz. Woni`n` du`n`ya tani`wi`nda, u`yreniwinde yerkin minez - qulqi`ni`n` a`zziligi ko`rinedi: balani`n` di`qqati`n jarqi`n ren`li, qi`zi`qli`, ju`da` ku`shli ta`sir yetken na`rseler wo`zine tartadi`. Bulardi` wol yesinde saqlap qali`wg`a, wo`z woyi`nlari`nda, salg`an su`wretlerinde sa`wlelendiriwge ha`reket yetedi. Bala ushi`n qi`zi`qli` yemes, woni` wo`zine tartpaytug`i`n na`rselerge di`qqat awdari`wg`a woni` u`lkenler bul «kerek» dep ma`jbu`rlegeni ushi`n g`ana wo`zin wo`zi ma`jbu`rleydi ha`m buni` wo`zlestiriw bala ushi`n qi`yi`n boladi`. Balani`n` du`n`ya tani`wi`ndag`i` yerkliliktin` kemshiligi, woni`n` do`ryetiwwshilik xarakteri menen tu`sindiriledi. Obrazli` woylaw ha`m qabi`l yetiw tiykari`nda do`ryetiwwshilik pikir payda boladi`: bala qorshag`an du`n`ya qubi`li`slari`n su`wretlewdi, qi`yal su`riwdi, jan`a obrazlar jarati`wdi` u`yrenedi.

Mektepke shekemgi jasti`n` aqi`ri`na kelip, du`n`ya tani`wdi`n` jan`a formalari` qa`liplesedi, yag`ni`y, baqlaw qa`bileti, izbe-izlilik penen pikirlew, duri`s juwmaq shi`g`ari`w, yerkin yeslep qali`wdi`n` da`slepki usi`llari` wo`zlestiriledi. Solay yetip, bala mekteptegi sistemali` woqi`wg`a tayarlanadi`.

Shan`araqtag`i` ta`rbiyada mektepke shekemgi jastag`i` balani`n` psixologiyali`q wo`zgeshelikleri, balani` basqalar menen baylani`sti`ratug`i`n socialli`q sezimlerde rawajlandi`ri`w ushi`n ha`m mektepke shekemgi jastag`i` balag`a ta`n du`n`ya tani`wdi`n` obrazli` formalari`n rawajlandi`ri`w ushi`n a`jayi`p mu`mkinshiliklerde yesapqa ali`w za`ru`r. Bul usi` jasti`n` psixikalı`q

rawajlani'wdi'n` «za'n`gisine» qosqan u`lesi boli'p yesaplanadi'. Woni' saqlap qali'w ha'm bayi'ti'w ushi'n, ata-analar balalar woyi'nlari'n rawajlandi'ri'w ha'm jetilistiriw ushi'n g'amqorli'q yetiwleri kerek ha'm bunda wolar balalardi' shaxs si'pati'nda ko`rip, wolar menen wo`zlerin ten` da`rejege qoyi'p, woyi'n qatnasi'wshi'lari'na aylani'wi' za`ru`r. Mektepke shekemgi jastag`i' balalardi' qi'zi'qti'ratug`i'n ha'diyselerdi tu`sindiriw, bala menen woqi'p shi'g`i'lg`an kitapti'n` mazmuni'n talqi'law, bala menen birge balalar ushi'n fil`mdi, spektakl`di birge tamasha yetiw – u`lkenlerdin` wazi'ypalari'na kiredi.

Mektepke shekemgi jasta balani' usi'nday ha`r ta`repleme ta`rbiyalaw woni'n` mektep wortali'g`i'na tabi'sli' wo`tiwine ja`rdem beredi.

Wo`z betinshlelik bahali'li'g`i'na iye bolg`an mektepke shekemgi jastag`i' ta`rbiya ha'm woqi'ti'w, baslawi'sh mektepke tayarlaw basqi'shi' boli'p g`ana qalmastan, insan shaxsi' qa`liplesiwini'n juwapker-shilikli ha'm a`hmiyetli da`wiri boli'p yesaplanadi'.



Mektepke shekemgi balalar ushi'n arnalg'an wo'yi'nshi'qlar

Mektepke shekem balalarda rawajlanı'w wo`zgeshelikleri ha`m dene ta`rbiya

Mektepke shekemgi jas balalı'qti'n` a`hmiyetli da`wiri. Bul jas basqı'shi'nda balanı'n` rawajlanı'w wo`zgeshelikleri gu`zetiledi.

Qoldı'n`, a`sirese, ayaqti'n` tez wo`siwi yesabi'nan dene proporciyasi' wo`zgeredi. Bala kem-kemnen boyg`a tartadı'. Judi'ri'q ha`m barmaqlardag`ı' bulshi'q yetlerdin` rawajlanı'wi' na`tiyjesinde ha`rekettin` da`lligi a`melge asadı'. Shemirshekler su`yekke aylanadı'. Bas, tobi'q ha`m wo`kshe su`yekleri intensiv tu`rde wo`siwin dawam yetedi. To`rt jasqa qaray baladag`ı' seziw organları' menen woraylı'q nerv sistemasi' tiykari'nan wo`z rawajlanı'wi'n toqtatadı'.

To`rt jasqa kelip balanı'n` bas miyi quramı'ni'n` anatomiyalı'q du`zilisi yeresek adamni'n` du`zilisine jaqı'nlasadı'. Mektepke shekemgi jasta basi'ndag`ı' miydin` salmag`ı' 1200 gramg`a jetedi, 7 jasqa qaray wol 1250 grammg`a shekem ko`beyedi. Mektepke shekemgi jas aqi'ri'na kelip bala wo`kpesinin` si'yi'mli'li'g`ı' 3 yesege arti'p, dem ali'w jiyiligi qı'sqaradı', biraq, dem ali'wtin` minutlı'q ko`lemi derlik 2 yese ko`beyedi. Dem ali'w jolları' du`zilisi mektep jasi'ndag`ı' balalardag`ı' parametrlerge sa`ykes keledi. Dem ali'w jolları'ni'n` wo`siwi moyi'nni'n` ha`m kegirdektin` uzayi'wi'na ali'p keledi, na`tiyjede dem ali'w jolları' anag`urli'm ken`eyedi.

Mektepke shekemgi jastag`ı' balalardag`ı' ju`rek yetlerinin` wo`siwi ha`m rawajlanı'wi' dene uzi'nli'g`ı'ni'n` wo`zgeriwi menen bir waqı'tta artadı', sonlı'qtan organizm qan menen ten`dey ta`miyinlenedi. Ju`rektin` qandı' aydaw ko`lemi 30 ml, al, ju`rektin` qı'sqari'w ha`m sog`ı'w jiyiligi 100 - 70 ke shekem kemeyedi, bul organlardı'n` anag`urli'm u`nemli jumi'si'n bildiredi.

Mektepke shekemgi jastag`ı' balalardag`ı' zat alması'w processlerin wo`tiw da`wirindegige salı'sti'ri'wg`a boladı': yerte jastag`ı' da`wirdegi anag`urli'm uyan'lı'qtan mektep woqı'wshi'lari'ndag`ı' anag`urli'm turaqlı' parametrlerge shekem.

As sin`iriw sistemasi' organları' basqa da wo`sim processlerine sa`ykes rawajlanadı', sonlı'qtan awqatlani'wdi'n` normal rejimi ha`m duri's awqatlani'w jag`dayları'nda bul sistema jumi'si'nda aytarli'qtay qı'yi'nshi'li'qlar bolmaydı'. Tek tisler du`zilisinde ma`lim wo`zgyerisler bolı'p wo`tedi. Altı' jasar balalarda su`tten keyingi tisler a`dette turaqlı' ha`m tu`pkilikli qabi'qlar menen qaplanadı'. Gey birewler usı'lay tu`sinedi. Negizinde wolay yemes, bes - altı' jasqa qaray balanı'n`

su't penen wo'sip shi'qqan tisleri qozg'ali'p, keyin tu'sip qaladi', al, 6 - 7 jasqa qaray turaqli' tisler wo'sip shi'g'adi'.

Mektep woqi'wshi'si' yamasa yeresektegige qarag'anda yet qaplamasi' na'zik ha'm juqa boli'wi'na qaramastan organizmnin' qorg'ani's sistemalari' aktiv qa'liplese baslaydi' ha'm wo'zinin' qorg'aw xi'zmyetlerin jaqsi' atqaradi'. Immunitet sistemasi' xi'zmeti limfa tkan'lari'ni'n ha'dden ti's rawajlani'wi'n sa'wlelendiredi, bul allergiyali'q reaksiyalarg'a shi'damli'li'qqa ali'p keledi, biraq, immunitet sistemasi' juqpali' agentlerden qorg'ani'wdi' jetkilikli ta'miyinleydi.

Yerte jastag'i' da'wirdegige sali'sti'rg'anda mektepke shekemgi jastag'i' balani'n' socialli'q ha'm ruwxii'y talaplari' organikali'q (ma'selen, awqatqa) talaplardan basi'm kele baslaydi', birinshi wori'ng'a wo'z qatar - qurbi'lari' menen so'ylesiw talabi' shi'g'adi'. Talapti'n' rawajlani'wi' individualizaciya bari'si'na baylani'sli'. Bala qansha yeseygen sayi'n, woni'n' wo'z betinsheligi sonsha ayqi'nlasip baradi'.

Balani'n' wo'zinsheligi ko'binen - ko'p woni'n' na'tiyjeliliginde ko'rinedi. Balalar sa'tlilik penen sa'tsizlik arasi'ndag'i' pari'qti' tu'sinedi. Wolar qansha yeseygen sayi'n wo'z ha'reketlerinin' na'tiyjelerine sonsha u'lken qi'zi'g'i'wshi'li'q penen qatnas jasadidi'. Mektepke shekemgi jasta balani'n' toli'q rawajlani'wi' ha'm den sawli'g'i' ushi'n za'ru'rli bolg'an sharayatlardi'n' ta'miyinleniwi wo'z a'hmiyetin jog'altpaydi'.

Turmi'sli'q sanitariyalı'q – gigienali'q sharayatlar

Balalar jasaytug'in imaratlardi' ta'miyinlewge bolg'an gigienali'q talaplar buri'ng'i'dag'i'dan pari'q qi'lmaydi'. Jay temperaturasi' +21 gradustan artpawii' tiyis. Qi's ha'm gu'zde bo'lmeni turaqli' tu'rde samallati'p turi'w tiyis, al, ba'ha'r ha'm jaz aylari'nda a'ynek fortochkalari'n ba'rqulla ashi'p qoyi'w kerek. Biraq, ayna ashi'q hali'nda balalardi' bo'lmede jalg'i'z qaldi'ri'wg'a bolmaydi'.

Mektepke shekemgi jastag'i' balalar tek stol arti'ndag'i' woyi'nshi'qlar menen woynap qalmastan, al, mu'mkin bolg'an barli'q quri'li's materiallari'nan ha'r qi'ylı' imaratlar tiklep, yeden u'stinde konstruktorli'q penen shug'i'llanadi'. Sonli'qtan jay ishinde ji'yi i'g'allaw jumi'slari'n a'melge asi'ri'p turg'an maqul.

Mektepke deyingi jastag'i' balalardi' u'sti-basi'ndag'i' kiyimlerdegi patasli'qlardi' wo'z waqti'nda ko're biliwge ta'rbiyalaw wog'ada a'hmiyetli. Qi'z balalardi' ha'r ku'ni jeke gigiyena talaplari'na a'mel qi'li'wg'a a'detlendiriw za'ru'r. Wolardi'n' ishki kiyimlerin ha'r ku'ni wo'zgertip turi'w sha'rt. I'shki kiyimin kiymesten, kolgotkalarda ju'riw gigiena talaplari'na juwap bermeydi.

Balalardi' seyilden keyin, ha`jetxanadan shi`qqannan son` ha`m awqatlani'wdan aldi'n qollari'n jaqsi'lap sabi'nlap juwi'wg'a u`yretiw kerek. Balani' ha`jetxana qag`azi'nan duri's paydalani'p biliwge u`yretiw za`ru`r. Balalardi' ha`ptesine bir ma`rte, al, jaz aylari'nda ilaji' bari'nsha ha`r ku`ni shomi'ldi'rg'an jo`n. Basi'n ha`ptege bir ma`rte juwi'w jetkilikli, yeger shash qurg`aq bolsa, wonda 10 ku`nnen bir ma`rte juwsa jetkilikli. Ayaq ha`m qol ti`rnaqlari'n turaqli' ali'p turi'w sha`rt.

Gigienali'q proceduralar sonday-aq, ha`r ku`ni azanda ha`m keshte juwi'ni'wdi', tislardi tazalawdi' wo`z ishine aladi'. Balani'n` kiygen kiyimi jay ishindegı hawa temperaturasi'na say keliwi kerek.

1-keste

Hawa tempe- raturasi'	Kiyimlardin` tu`rleri
+23 gradus ha`m joqari'	1-2 qabatli' kiyim: paxta gezlemesinen tigilgen juqa ishki kiyim, kelte jen`li paxta gezlemeden tigilgen jen`il ko`ylek, noskiler, sandallar
+21 + 22 ⁰ S	2 qat kiyim: paxta gezlemesinen tigilgen ishki kiyim, uzi'n jen`li paxta yamasa yari'm ju`n ko`ylek, 3-4 jasar balalar ushi'n kolgotkalar, 5-7 jastag`i'lar ushi'n gol`filer, tufliler
+18 + 20 ⁰ S	2 qat kiyim: paxta gezlemesinen tigilgen ishki kiyim, uzi'n jen`li ti'g`i'z paxta yamasa yari'm ju`n ko`ylek, kolgotkalar – bular 3-4 jastag`i'lar ushi'n. 5-7 jasar balalar ushi'n gol`filer, tufliler
+ 16 +17 ⁰ S	2 qat kiyim: paxta gezlemesinen tigilgen ishki kiyim, trikotaj yamasa uzi'n jen`li ju`n ko`ylek, kolgotkalar, tuflı (ji'lli' sandallar)

Bulardan ti'sqari', mebel` de balani'n` jasi'na sa'ykes boli'wi' za`ru`r. Wol woti'ratug`i'n stoldi'n` biyikligi qollari'n yemin-yerkin jayi'p, bu`gilmesten woti'ratug`i'nday boli'wi' tiyis. Yeger stol biyik bolsa, wonda bala shi'g`anag`i'ni'n` joqari' ko`terilip, womi'rtkasi'ni'n` qi'ysi'q wo`siwine ali'p keledi. Yeger stol pa`s bolsa, bala yen`keyip woti'ri'wg'a ma`jbu`r boli'p, iymeyip wo`siwine ali'p keledi. Bunnan ti'sqari', bunday jag`day ishki organlardi'n` xi'zmet atqari'w funktsiyalari'n da buzadi'.

Ayaqlar woti'rg'an gezde sonday jaylasi'wi' kerek, balani'n` tabani' yedenge tegis tiyiwi tiyis. Yeger ayaqlar yedenge jetpese yamasa tabanlar taza janbas buwi'nlardan joqari' ko`teriler bolsa (ju`da` to`mende woti'rsa) bunday jag`dayda

yetler tonusi' buzi'ladi'. Ko'z benen stol u'stindegı aralı'q 30 – 35 santimetr boli'w tiyis. Bul yen` mayda na`rselerdi ko`riw, su`wret sali'w ha`m jabi'sti'ri'w ushi'n yen` qolaylı' aralı'q yesaplanadı'.

Stol ha`m bala woynaytug`i'n wori'n jaqsi' jaqti'landi'ri'lg`an boli'wi' tiyis. Jaqti'ni'n` shep ta`repten tu`skeni maqul. Gu`n`girt jaqti', ko`p woti'rg`an waqi'tta balani'n` naduri's woti'ri'wi', ko'z benen stol u'stindegı na`rse arasi'ndag`i' aralı'qti'n` turaqli' ra`wishte buzi'li'wi'-bulardi'n` barli'g`i' uzaqtan ko`rmew-shilikke, si'n-si'mbati'ni'n` buzi'li'wi'na ali'p keledi.

Rejim

Mektep shekemgi jastag`i' balalardi'n` sutkali'q rejimi wo`zinin` du`zilisi boyi'nsha u`sh jasar balalardi'n` rejimine ko`p jag`daylarda sa'ykes keledi. Wolardag`i' principieler birdey. Bul rejim to`mendegiler yesapqa ali'ng`an halda du`ziledi: balalar ku`ndiz bir ma`rte 2 – 2,5 saat uyqi'laydi', wolardi'n` sergek waqti' 6 – 6,5 saatqa shekem sozi'ladi', al tu`ngi uyqi'si' 10 – 11 saatti' quraydi', wolar ku`n dawami'nda to`rt ma`rte awqatlanadı'.

2-keste

Mektepkе shekemgi jastag`i' balalar rejimi

Rejimli processler	Waqi't (saatlarda)
<i>U`yde:</i> Uyqi'dan turi'w, azang`i' ha`jetler	6.30 – 7.30
Balalar baqshasi'nda: Qabi'llaw, azang`i' gimnastika	7.00 – 8.20 (8.30)
Azang`i' awqat	8.20 (8.30) – 8.55
Shi'ni'g`i'w	9.00 (9.20) – 9.35 – 9.50
Seyil	9.35 – (10.50) – 12.00 (12.40)
Tu`slik awqat	12.15 (12.40) – 12.40 (13.10)
Uyqi'law	12.40 (13.10) – 15.00
Tu`slik	15.25 – 15.40 (15.50)
Seyil	16.30 0- 17.50 (18.00)
Keshki awqat	18.15 – 18.45
U`yge qayti'wg`a tayarli'q	18.45 – 19.00
<i>U`yde:</i> Seyil	19.00 – 20.00 (20.15)
Ti'ni'sh woyi'nlar, gigienali'q protseduralar	20.00 (20.15) – 20.30 (20.45)
Tu`ngi uyqi'	20.30 (20.45) – 6.30 (7.30)

Awqatlani'w

Mektepke shekemgi jastag'i'lardi'n` awqatlani'wi' u`sh jasqa qarag`an balalardi'n` awqatlani'w ta`rtibi menen birgelikli sho`lkemlestiriledi. 3 jastan 7 jasqa shekemgi balani'n` awqati' birdey, tek racioni'nda azi' – kem pari'q bar. Yag`ni'y, 3 jastan 5 jasqa shekem ha`m 5 jastan 7 jasqa shekem. Bul differencirovka porciyani'n` mug`dari'nan ha`m awqatti'n` sutkali'q ko`leminen kelip shi'g`adi'.

Yekinshi kishi ha`m wortasha jastag'i' toparlardag'i' balalar ushi'n ku`nlik awqat mug`dari' 1400 - 1500 g (ml), al, u`lken jastag'i'lar ushi'n 1600 - 1800 g (ml). Raciondi' ku`n dawami'nda bir qa`lipte bo`listiriw jag`dayi'nda 3-5 jastag'i' balalar ha`r awqatlang`anda 350 - 450 g (ml), al, 6 - 7 jastag'i' balalar 400 - 550 g (ml) awqat qabi'l yetedi. Mektepke shekemgi jastag'i' balalardi'n` wortasha bir ku`nlik energetikali'q talabi' 1900 – 2000 kaloriyani' quraydi'.

3-keste

3 – 5 jas balalardi'n` 1 ha`ptelik awqatlani'w menyusi'

Awqat-lani'w	Tag'amlar atamalari' (blyuda)	Porciya salmag'i', gr
<i>Birinshi ku`n</i>		
<i>Azang'i' awqat</i>	Sosiskalar (sardel`kalar)	50
	Demlengen kapusta	100
	Su`tli chay	200
	Mayli' ha`m djemli bulka	30/5/10
<i>Tu`slik</i>	Taza kapusta salati'	50
	Go`shli bul`onda fasoli (goroxli') sup	200
	Puwg`a pisirilgen tawi'qlar	60
	Grechkali' kasha, qi'yar	60/20
	Kisel`	150
	Qara nan	50
<i>Tu`slik</i>	Vatrushka (pirog)	80
	Su`t	150
	Almalar	100
<i>Keshki awqat</i>	Ma`yekli kartoshka ruleti	120
	Qati'q	200
	May jag`i'lg`an aq nan	30/5
<i>Yekinshi ku`n</i>		
<i>Azang'i' awqat</i>	Su`tli pshenli kasha	200
	Su`tli kofe	200
	Mayli' ha`m si'rli' aq nan	30/5/10
<i>Tu`slik</i>	Jemisli ikra	50
	Ovoshli' sorpa (sup)	200

	Quwi'ri'lg'an bali'q Burshaqli' kartofel` pyuresi Kompot Qara nan	60 60/20 150 50
<i>Tu`slik</i>	Ma`kke untag`i' aralasqan su`t Jemisler yamasa miyweler	150/30 100
<i>Keshki awqat</i>	Ovoshli ragu Qati'q Irimshikli aq nan	200 150 30/40
<i>U`shinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Sel`d Puwg`a pisirilgen kartoshka Qati'q Mayli' bulka	25 140 200 30/5
<i>Tu`slik</i>	La`blebili salat Lapsha menen su`tli sorpa Kesilgen shnshel` Demlengen ovoshlar Mors Qara nan	50 200 70 50 150 50
<i>Tu`slik</i>	Su`t Bulochka Taza miyweler	150 50 100
<i>Keshki awqat</i>	Mazali' podlivka menen irimshikli untaq sho`rek Su`tli chay Mayli' nan	100/35 200 30/5
<i>To`rtinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Su`tli kasha Kakao Mayli' ha`m si'rli' aq nan	200 200 30/5
<i>Tu`slik</i>	Suyi'ti'lg'an may Go`shli shi Smetanali' (qati'qli') si`rnikler Taza miyweler Qara nan	30 200 120/20 100 90
<i>Besinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Puwg`a pisirilgen bali'q Qi'yar menen kartoshkali' pyure Mayli' aq nan Chay	50 100/20 30/5 150
<i>Tu`slik</i>	Taza ovoshlardan islengen salat Go`shli bul`onli' rassol`nik	50 200

	Go`shli tefteller	70
	Makaronlar	80
	Miyweli sok	100
	Qara nan	50
<i>Tu`slik</i>	Su`t	150
	Pirojok (bulochka)	50
	Mus	100
<i>Keshki awqat</i>	Qati`qli` varenikler	120/20
	Su`kli chay	200
	Mayli` bulka	30/5
<i>Alti`nshi` ku`n</i>		
<i>Azang`i` awqat</i>	Ma`yek	1 dana
	Su`kli mannaya kasha	150
	Qati`q	200
	Mayli` ha`m povidloli` aq nan	30/5/10
<i>Tu`slik</i>	Geshirli – almali` salat	50
	Go`shli bul`onli` sorpa	200
	Go`shli tushenni`y kartoshka	150
	Kompot	150
	Qara nan	50
<i>Tu`slik</i>	Su`t	150
	Bulochka	50
	Untalg`an alma	100
<i>Keshki awqat</i>	Kartoshkali` dranikler	150
	Chay	200
	Si`rli` massali` aq nan	30/40
<i>Jetinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i` awqat</i>	Grechkali` kasha	200
	Su`t	200
	Mayli` ha`m si`rli` bulka	30/5/10
<i>Tu`slik</i>	Sel`d (marinadtag`i` bali`q)	30
	Go`shli borsh	200
	Kartoshkali` go`shli kletsiler	140
	Taza miyweler	100
	Kara nan	50
<i>Tu`slik</i>	Qati`q	200
	Gogol` – mogol`	50
	Pechen`e	30
<i>Keshki awqat</i>	Ovoshli` salat	50
	Povidloli` irimshikli puding	120
	Su`kli chay	200
	Mayli` bulka	30/5

5 – 7 jas balalardi'n` 1 ha`ptelik awqatlani'w menyusi'

Awqat-lani'w	Tag'amlar atamalari' (blyuda)	Porciya salmag'i', gr
<i>Birinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Qati'qli' irimshikli – geshirli gu`lshe Kakao Mayli' aq nan	150/20 200 50/5
<i>Tu`slik</i>	La`blebili salat limonli' sok penen Go`shli bul`onli' borsh Quwi'ri'lg`an bawi'r Demlengen ovoshlar Sok penen tazarti'lg`an kisel` Qara nan	80 250 80 100 150 60
<i>Tu`slik</i>	Ma`kke tayaqshalari' Su`t Jan`a u`zip ali'ng`an miyweler	40 150 100
<i>Keshki awqat</i>	Tomatli' – qati'qli' sous penen kartoshka kotleti Qati'q Mayli' aq nan	150 200 50/5
<i>Yekinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Ma`yek Ju`zim menen su`tli mannaya kasha Su`t penen chay May ha`m si'r menen aq nan	1 dana 200 200 50/5/10
<i>Tu`slik</i>	Taza miywelerden islengen salat penen almalar Qati'qli' go`shli bul`ondag`i' taza shi Go`shli demlengen kartoshka Jemisli mors Qara nan	80 250 180 150 60
<i>Tu`slik</i>	Vafli (pechen`e) Su`t Alma	40 150 100
<i>Keshki awqat</i>	Qati'qli' si'rn timer Qati'q Aq nan menen may	150/20 200 50/5
<i>U`shinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Si'r ha`m makaronlar Su`tli kofe May menen aq nan	170/10 200 50/5

<i>Tu`sluk</i>	Baklajanli' ikra	70
	Go`shli bul`ondag`i' rassol`nik	250
	Bali'q kotlyetleri (quwi'ri'lg`an bali'q)	70
	Ko`k burshaqli' kartoshka pyuresi	70/30
	Kisel`	150
	Qara nan	60
<i>Tu`sluk</i>	Korjik	50
	Qati'q	150
	Taza miyweler	100
<i>Keshki awqat</i>	Tomatli'-qati'qli' sousli' kapusta kotleti	170
	Su`t	200
	May menen aq nan	50/5
<i>To`rtinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Quwi'ri'lg`an kartoshka, qi'yar	150/50
	Qati'q	200
	May menen aq nan	50/5
<i>Tu`sluk</i>	Rediska salat	80
	Tawi'q bul`onli' sorpa-lapsha	250
	Palaw (golubtsi')	150
	Jan'a u`zilgen miyweler kompoti'	150
	Qara nan	60
<i>Tu`sluk</i>	Pryanikler	50
	Qati'q	150
	Almali' pyure (balalar miywe konservalari')	100
<i>Keshki awqat</i>	Kapusta pirojkalar	150
	Su`kli chay	200
	May ha`m pal menen nan	50/5/10
<i>Besinshi ku`n</i>		
<i>Azang`i' awqat</i>	Su`kli grechka kashasi'	200
	Su`t	200
	May ha`m si'r menen nan	50/5/10
<i>Tu`sluk</i>	Vinegret	70
	Ko`k shi	250
	Kartoshka pyuresi, suwg`a pisirilgen go`sh	70/70
	Alma sogi	100
	Qara nan	60
<i>Tu`sluk</i>	Povidloli' pirojok (pirog)	50
	Qati'q	150
	Qi'ri'lg`an geshir	100
<i>Keshki awqat</i>	Omlet	120
	Su`kli chay	200
	Nan may menen	50/5

<i>Alti'nshi' ku'n</i>		
<i>Azang'i' awqat</i>	Go'shli blinchikler	180
	Su'tli chay	200
	Nan menen may	50/5
<i>Tu'slik</i>	Ko'k piyaz benen sel'd	35/35
	Go'shli bul'ondag'i' ovoshli' sorpa	250
	Sardel'kalar (sosiskalar)	80
	Demlengen geshir	100
	Taza miyweler	100
	Qara nan	60
<i>Jetinshi ku'n</i>		
<i>Azang'i' awqat</i>	Qaynati'lg'an ma'yek	1 dana
	Qati'qli' geshir kotlyetler	150/30
	Qati'q	200
	May menen nan	50/5
<i>Tu'slik</i>	Taza kapustadan islengen salat	70
	Go'shli bul'ondag'i' kartoshkali' sorpa	250
	Gu'rishli tefteller	70/40
	Tomatli' sok	100
	Qara nan	60
<i>Tu'slik</i>	Qati'qli' irimshik	80/20
	Su't	150
	Alma	100
<i>Keshki awqat</i>	Kartoshka kesindileri	150
	Su'tli chay	200
	May ha'm si'r menen nan	50/5/10

Ishtiw ushi'n suyi'qli'q mug'dari' ma'wsimge qaray wo'zgerip turadi': jazdi'n i'ssi' ku'nleri 200-250 ml, yeger za'ru'rlik tuwi'lg'anda balalarg'a sayahat bari'si'nda ishtiwge mu'mkinshilik beriledi.

Awqatlani'w racioni'nda asqazanda ko'p waqi'tta sin'etug'i'n ha'm sin'imli soklardi'n bo'liniwine irkinish jasaytug'i'n maylardan qashi'q bolg'an maqul. Yerte jasta beriletug'i'n suyi'q ha'm yari'm qoyi'w kashalar yendi sin'imli awqatlar menen almasti'ri'ladi'.

Mektepke shekemgi jastag'i' balalarg'a a'dette wonsha ashshi' bolmag'an chay beriledi, ta'biyg'i'y kofe su't penen almasti'ri'ladi'. Yeger de balada allergiya payda yetpeytug'i'n bolsa, ha'ptege 1-2 ma'rte koncentrasi'z kakao beriwge boladi'.

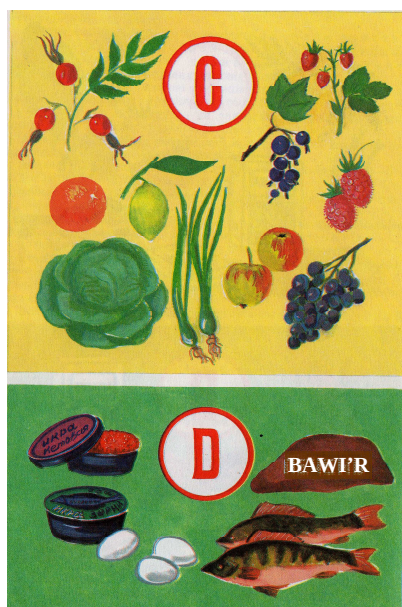
Awqatlani'w racioni'nda miyweler, shiyki ovoshlar, jemisler boli'w sha'rt. Balag'a ha'r ku'ni 60 gramm qant beriliwi kerek. Bunda basqa da mazali' na'rseler – pal, varen'e h. t. b. yesapqa ali'ni'wi' tiyis.

Mektepke shekemgi jastag'i' balani'n` ku`nlik racioni'ndag'i' belok, may ha`m uglevodlar qatnasi' 1 : 1 : 4 ti quraydi'. Ko`rip turg`ani'n`i'zday, beloklar menen maylardi'n` mug`dari' ten`dey, al uglevodlar 4 yese ko`p.

5-keste

5 jasar balani'n` awqatlani'wi' ushi'n miywelerdin` ku`nlik normasi'

Wo`nimler atamasi'	Salmag'i' (gramm)	wo`nimler atamasi'	Salmag'i' (gramm)
Aq nan	130	Bali'q	50
Qara nan	60	Ma`yek	3/4 dana
Un	25	Qant	60
Krupa, makaron	50	Shimishki mayi'	10
Kartoshka	250	İrimshik	45
Ha`r qi'yli' miyweler	250	Su`t	500
Taza miyweler	100	Qati'q	10
Qurg`aq miyweler	15	Si'r	5
Go`sh	110	Sari'may	30



Usi'ni's yetilgen dizimdegı wo'nimlerden ayi'ri'mlari' joq bolsa, wolardi' basqalari'na wo'zgertiwge boladi'. Biraq, jan'a shi'qqan ko'kti, miywelerdi ha'm jemislerdi hesh na'rse menen wo'zgertiwge bolmaydi'.

Ma'deniy - gıgıenali' ko'nlikpelerdi qa'liplestiriwde awqatlani'w procesinin` duri's sho'lkemlestiriliwi u'lken a'hmiyetke iye. Bunda stoldi'n` bezetiliwi ha'm awqatti'n` tarti'mli' tu'rlerinin` qoyi'li'wi' a'hmiyetli. I'di'slar jas wo'zgeshelikleri mu'mkinshiliklerine sa'ykes keliwi tiyis. Wolar sulı'w boli'wi' kerek.

3 - 4 jastag'i' balalar ushi'n desertli tarelka ha'm qasi'q, al, u'lkenirek jastag'i'lar ushi'n bunnan ti'sqari', jen'il, 4 tisli shani'shqi'lar bergen maqul. Kompot ha'm kisel` chashkalarda qasi'qlar menen, al, kofe, chay, su't wonsha i'ssi' bolmag'an halda chay qasi'qlarsı'z beriledi. Miyweler i'di'sqa jayg`asti'ri'ladi'. Balalardag'i' awqatqa degen unamli' qatnasti' sulı'w bezyetilgen tag'am payda yetedi.

Duri's ta'rbiya beriw bari'si'nda balalar 4 jasqa kelip wo'z betinshe yerkin to'kpey-shashpay jewge u'yrenedi, vilkadan paydalana biledi, nanni'n` usag'i'n tu'sirmeytugi'n boladi', erinlerin ha'm qollari'n salfetka menen si'pi'ri'wg'a, stoldan turi'p ati'ri'p gu'rsini a'ste ji'li'sti'ri'p qoyi'wg'a a`detlenedi.

Balalardi' awqatti' toli'q shaynawg'a, awqatlani'p woti'ri'p hesh qayda alan`lamawg'a, hesh qayda asi'qpawg'a u'yretiw za`ru`r.

5-6 jasqa kelip ma'deniyatli'li'q ko'nlikpeleri qa'liplesedi, balalar bul da`wirde stol arasi'ndag'i' ta`rtipti saqlay woti'ri'p, yerkin awqatlanadi'. Geyde balalar awqatqa ishtey joqli'g'i'nan ja'bir shegedi. Aldi' menen buni'n` sebebin ani'qlap, balag'a qanday qatnas jasaw kerekligin izlep tabi'w kerek boladi'. Itimal, bug`an kishkentay balani'n` bir qa'lipte awqatlani'w a`deti yamasa balani' zorlap awqatlandi'ri'w sebep boli'wi' mu'mkin.

Ko'pshilik ata-analar, tilekke qarsi', balasi'n usi'nday jol menen awqatlandi'ri'wg'a a`detlenip ketken. Bir jaman jeri, balalar awi'rg`annan keyin, den sawli'g'i' a'zzilegen son` a'sten awqatlanadi'. Wolardi' asi'qti'ri'w kerek yemes. Awqatlani'wdi'n` normal tempi bunday jag`dayda tez tiklenedi ha'm basqa balalardi' quwi'p jetedi. Ayi'ri'm balalar awqatlani'p woti'ri'p suw soraydi'. Wolardi'n` bul tilegin qanaatlandi'ri'w kerek, sebebi, bul qoyi'w awqatti'n` asqazang'a sin`iw procesin jen`illestiredi.

Ishteydin` jog`ali'wi' den sawli'q jag`dayi'na baylani'sli' boli'wi' da mu'mkin. Sonli'qtan balada ishtey jog`alg`an ha'r qanday jag`dayda shi'paker menen ma'sla`ha'tlesip, woni'n` usi'ni'si' boyi'nsha bunday balalarda jeke racion

wornatqan jo`n. Jeke awqatlani`wg`a ayi`ri`m awqat tu`rlerine allergiyasi` bar balalar ma`pdar.

Mektepke shekemgi jastag`i` ayi`ri`m balalar awi`r salmaqqa iye boli`p keledi. Bul jag`day wolardi`n` den sawli`g`i`na kerı ta`sirin tiygiziwi mu`mkin. Bunday balalardi` ku`nige 6-7 ma`rte awqatlandi`ri`w, biraq, wolardi`n` kaloriyasi`n anag`urli`m pa`seytip beriw kerek. Ha`r awqat qabi`llawdi` ilaji` bolg`ani`nsha taza ovoshlar yamasa alma, ovosh salatlari`nan baslag`an jo`n.

Bunnan ti`sqari`, balani`n` ko`birek ha`reket yetip, ko`pshilik waqti`n taza hawada wo`tkeriwine yerisiw kerek.

Fizikali`q rawajlani`w ha`m fizikali`q ta`rbiya

Mektep jasi`ndag`i` balalarda fizikali`q rawajlani`wdi`n` anag`urli`m joqari` da`rejesi, aktiv ha`reketshen`ligi, dene quwatli`li`g`i`ni`n` arti`p bari`wi` ko`zge taslanadi`. Mine, bulardi`n` barli`g`i` dene shi`ni`g`i`wlari`nan ken` ham maqsetke muwapi`q paydalani`w ushi`n qolayli` sharayatlar jaratadi`.

Balalardi`n` ha`reketshen`ligin rawajlandi`ri`w ushi`n dene shi`ni`g`i`wlari`, azang`i` gimnastika, ji`lji`mali` woyi`nlar sho`lkemlestiriledi: sonday-aq aqi`l menen islewdi talap yetetug`i`n sabaqlarda dene ta`rbiyasi` minutkalari` wo`tkeriledi.

Azang`i` gimnastika ju`riw, juwi`ri`w, sekiriw shi`ni`g`i`wlari`n wo`z ishine aladi`. 3 - 4 jasar balalar ushi`n woni`n` dawamli`li`g`i` 5-6 minut, 4-5 jasarlar ushi`n 6-8 minut, 6 jasarlar ushi`n 8-10 minut, 7 jasarlar 10-12 minut shug`i`llanadi`.

Gimnastikani` ashi`q hawada yaki aynani` ashi`p qoyi`p wo`tkergen paydali`. Wol da`slep ju`risten, keyin juwi`ri`wdan baslanadi`. Dem ali`wdi` shi`ni`qti`ri`w ushi`n shi`ni`g`i`wlar, juwi`ri`w ha`m ja`ne dem ali`w gimnastikasi`.

3-4 jasar balalar ushi`n shi`ni`g`i`wlar kompleksine tiykari`nan imitaciyalı`q shi`ni`g`i`wlar (qoyanlar sekiredi, tawi`qlar shoqi`ydi`, quslar ushadi`, poezd ju`redi h. t. b.), sanawlar, kishkene qosi`qlar (to`rt qatarlar) qollani`ladi`. 5-6 jasta ju`riw tu`rleri quramalasti`ri`ladi`.

Balalar jup-jup boli`p, pi`ti`ran`qi` tu`rde, diagonal boylap, ayaq ushi`nda, wo`kshe menen, «ayi`wlarsha» ju`redi. U`lken toparlarda ha`reketin` ta`rbiyashi` ta`repinen ko`rsetiliwi siyrek qollani`ladi`.

Beske qarag`an bala ushi`n gewdeni solg`a, won`g`a, to`menge, alg`a qaray buri`w shi`ni`g`i`wlari`n wori`nlag`an qolayli`. Bunday shi`ni`g`i`wlar payi`ti`nda wol qoli`ni`n` barmaqlari`n yedenge tiygiziwge yaki qollari`nan biri menen ayag`i`ni`n` arti`nda turg`an topti` uslawg`a ti`ri`sadi`. Shi`ni`g`i`w nama asti`nda wori`nlanadi`.

3 jastan 4 jasqa deyingi balalar ushi'n tan`g`i' gimnastikalar kompleksi

Bir-birinin` arti`nan ju`riw ha`m wonsha uzaq bolmag`an juwi`ri`w. Aylanba boli`p diziliw.

1. «Tawi`qlar qanatlarin`n qag`i`p tur».

Qollardi` qaptalg`a jayi`p, wolardi` bi`lg`ap «g`o - g`o» dew, tu`siriw.

2. «Tawi`qlar suw iship ati`r».

Aldi`g`a to`men yen`keyip, qollardi` artqa taslap, tikleniw.

3. «Tawi`qlar da`n shoqi`p ati`r».

Woti`rg`an halda barmaqlar menen dizelerge uri`p, turi`w. Birinin` izinen biri juwi`ri`w ham ju`riw.

4 jastan 5 jasqa deyingi balalar ushi'n tan`g`i' gimnastikalar kompleksi

Bir-birinin` izinen ju`riw. A`ste juwi`ri`w. do`n`gelekke ji`ynali`w.

1. «Saatqa xod ber».

Qol shi`g`anaqlarin`n bu`gip, wolardi` ko`kirek aldi`nda aylandi`ri`w.

2. «Saat buzi`ldi`».

Woti`ri`w, qollar menen dizelerdi uri`w, turi`w.

3. «Aldi`g`a bu`giliw».

To`mende jip. Aldi`g`a qaray a`ste iyilip, jipti jiberip, tik halg`a qayti`w.

4. «Sekiriwler».

Bir wori`nda turi`p yaki ayaqta wori`nlanadi`. Juwi`ri`w. Wonsha ko`p bolmag`an ju`ris.

5 jastan 6 jasqa deyingi balalar ushi'n tan`g`i' gimnastikalar kompleksi

Kolonnada ju`riw. Juwi`ri`w. Ayaqti`n` ushi` menen ju`riw, qollari` menen belin uslag`an halda. zvenolarg`a jaylasi`w.

1. «Qollar joqari`g`a».

Qollardi` joqari`g`a ko`terip, tu`siriw, «to`menge» dew.

2. «Ag`ash jari`w».

Yeki qol barmaqlarin`n bir-birine taraq alg`an halda bastan wo`tkeriw. Gewdeni birden alg`a qaray to`men iyiw sesli dem ali`w penen a`melge asi`ri`ladi`.

3. «Woti`ri`w».

Qollar menen beldi uslag`an halda ayaqlardi` yerkin qoyi`w. Woti`ri`p, qollardi` alg`a sozi`w, «woti`r» dew, tik halg`a qayti`w.

4. «Palapan».

Bala qarni' menen jatadi'. Yeresek (yamasa basqa bir bala) woni'n` si'yrag`i'n edenge taqaydi', al, bul gezde wol basi'n tiklewge ha'reket yetip, qollari'n yeki ta'repke sozadi'.

5. «Velosiped».

Ju`zdi joqari'g`a qaratqan halda shalqasi'na jati'p, ayaqlari'n gelme-gezek joqari' ko'terip ham a'ste to'menge tu`siriw. Bul shi'ni'g`i'wdi' ayaqlardi' do'n`gelek ta'rizde (qayshi') aylandi'ri'p yamasa ayaqlardi' yedennen jen'il ko'tergen halda velosiped aydap barati'rg`anday ha'reket islew arqali' quramalasti'ri'wg`a boladi'.

Zvenolardan kolonnag`a diziliw, juwi'ri'w. Wonsha uzaq bolmag`an ju`ris. Shi'ni'g`i'wlardi' wori'nlaw bari'si'nda balalardi'n` iyiliwlerdi, woti'ri'p, turi'wlardi', aylani'wlardi' ha'm sekiriwlerdi dem ali'w ali'w, dem shi'g`ari'wg`a u`ylestire alg`an, almag`anli'g`i'n qadag`alaw za`ru`r.

Dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda balalar bulshi'q yetlerdi ha'r ta'repleme rawajlandi'ri'wshi' ha'r qi'yli' shi'ni'g`i'wlardi' wori'nlaydi'.

Wolar sekiriwdi, i'laqti'ri'wdi', yen`beklep ji'li'slawdi' u'yrenedi; toplar menen, do'n`gelekler menen, tayaqlar menen skakalkalar menen, ha'reketleniwlerdi wori'nlaydi'; shi'ni'g`i'wg`a ha'reketli woyi'nlar kiritiledi. Wo`zlerinin` qi'yi'nshi'li'g`i' boyi'nsha ha'r qi'yli' dene shi'ni'g`i'wlari'ni'n` duri's izbe-izlikke qoyi'li'wi' bulshi'q yet ju`klemelerinin` retlestiriliwin ta'miyinleydi.

Shi'ni'g`i'wdi'n` bir tu`rinen yekinshi tu`rine wo'tiw-worayli'q nerv sistemasin, ju`rek-tami'rlar ha'm dem ali'w sistemalari'n retlestiriwdin` yen` jaqsi' joli'. Dene shi'ni'g`i'wlari' baladan anag`urli'm psixikali'q keskinlikti talap yetedi, wo`ytkeni, wolardi'n` wori'nlani'wi' aqi'li'y qabi'l yetiw, di'qqatti'n` ja'mleniwi, tapsi'rmag`a woy juwi'rti'w menen baylani'sli'. Sonli'qtan optimal isshe'likke yerisiw ushi'n ju`klemelerge duri's bag`darlaw kerek.

Mektepke shekemgi jasta balalar a'ste-aqi'ri'nli'q penen sportqa jaqi'nlasa baslaydi': shanalarda si'rg`anaydi', li'jalarda ju`redi, kon`kilerde juwi'ri'wdi', velosiped aydawdi' u'yrenedi, qalashalarda woynag`i'si' keledi.

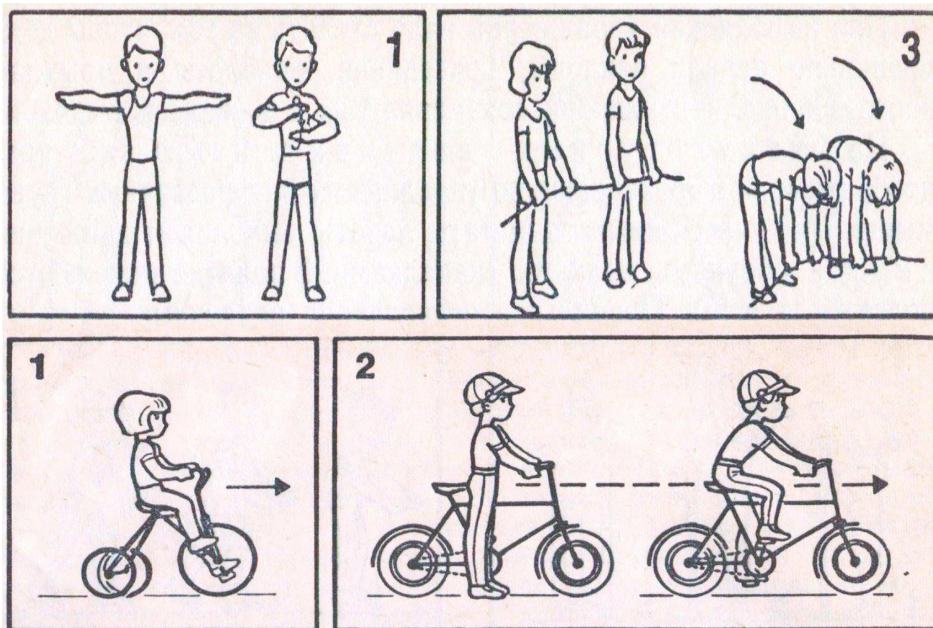
Balalar 2-3 jastan baslap shanalarda si'rg`anawdi' u'yrene baslaydi'. Kishkeneler muzlarda si'rg`anaydi', do'n`lerden to'men qaray shanalarda quldi'raydi'. 5-6 jastan baslap wolar shanalarda birin-biri tartadi'. Sport shi'ni'g`i'wlari'ni'n` bul tu`ri balalardi'n` ku'shin, shaqqanli'g`i'n, tabanli'li'g`i'n rawajlandi'radi'.

Balalar 3-4 jasi'nan baslap li'jalarda ju`riwdi u'yrenip aladi'. Bunda izbe-izlikti qatan` saqlay woti'ri'p, ha'reketleniwdin` tiykarg`i' elementlerin men`geriwdegi

a`ste - aqi`ri`nli`qqa a`mel qi`ladi`. Da`slebinde balalar tayaqshasi`z ju`riwdi u`yrenedi, bunnan keyin ha`reketleniwdi toli`q men`gerip alg`annan son` tayaqshalar ja`rdeminde si`rg`anaydi`. Li`jalarda ju`riw balalardi`n` jasi`na ha`m 15-20 minuttan 40 minutqa shekemgi waqi`tqa shi`dam bere ali`wi`na qaray a`ste-a`ste ko`beytilip bari`ladi`. Ha`reketin` bul tu`ri bulshi`q yettin` barli`q tiykarg`i` toparlari`n bekkemleydi ha`m rawajlandi`radi`, ju`rek - qan tami`r ha`m dem ali`w sistemalari`ni`n` xi`zmetin jetilistiredi.

Balani` 5 jasi`nan baslap kon`kilerde juwi`ri`wg`a u`yretiwge boladi`. Bul shi`ni`g`i`wlar yeger duri`s sho`lkemlestirilse tiykarg`i` bulshi`q yet toparlari`ni`n` rawajlani`wi`na, si`n-si`mbati`ni`n` duri`s qa`liplesiwine, unamli` ta`sirin tiygizedi, taban bo`lekshelerin bekkemleydi, fizikali`q si`patlardi` rawajlandi`radi`, yag`ni`y, shaqqanli`qti`, tapqi`rli`qti`, ten`salmaqli`li`qti` jetilistiredi. Kon`kilerdin` wo`lshemi ayaq kiyiminin` wo`lshemine sa`ykes keliwi tiyis; ayaq barmaqlari` botinkada yerkin turi`wi` kerek.

Velosiped aydawdi` u`yreniw 3 jastan baslanadi`; da`slep 3 do`n`gelekli, al son`i`nan 2 do`n`gelekli velosiped. Velosiped wo`lshemleri balani`n` boyi`na say keliwi tiyis. 3-4 jasar balani`n` velosiped aydaw dawamli`li`g`i` ta`nepissiz wo`zgermeli tezlikte 10-12 minut, 5-7 jasar balalar ushi`n 20-30 minut. Velosipedte seyil yetiw shi`damli`li`q, shaqqanli`q usag`an fizikali`q si`patlardi`n` rawajlani`wi`na jag`day jaratadi`. Bunnan ti`sqari`, sport shi`ni`g`i`wlari`ni`n` bul tu`ri ayaq ha`m taban yetlerin bekkemleydi, ju`rek-qan tami`r ha`m dem ali`w sistemalari`n shi`ni`qti`radi`.



Velosiped aydaw waqti`nda balani`n` qa`ddin tik uslap woti`ri`wi`n qadag`alaw a`hmiyetli. Yeger de bala velosipedti bu`gilip aydasa, demek, bul

velosiped og'an tuwri' kelmeydi degen so'z. To'rtke qarag'an balani' basseynde yaki ashi'q suw i'di'si'nda shomi'li'wg'a u'yretiwge boladi'. Shomi'li'w - bul balani'n` qay jasta boli'wi'na qaramastan shamallap awi'ri'wlari'na qarsi'li'q ko'rsetiwın ko'teretug'i'n, organizmdı shi'ni'qti'ratug'i'n na'tiyjeli qural.

Shi'ni'g'i'wdi'n` tiykarg'i' bir neshe prinsipleri bar:

1. Ji'ldi'n` barli'q ma'wsimlerinde deneni shi'ni'qti'ri'wshi' proceduralardi' qollani'wdi'n` turaqli'li'g'i'. Deneni shi'ni'qti'ri'wshi' arnawli' proceduralardi'n` wo'tkeriliwi waqti'nda yet asti'ndag'i' tami'rlar shi'ni'qti'ri'ladi', wolar suwi'q suw ta'siri asti'nda tarayi'p, procedura ha'reketleri tamamlang'annan keyin ken'eyiw qa'biletine iye boladi'. Yeger de turaqli' bekkemlenip bari'lmasa, reaksiya tez so'nedi. Sonli'qtan, hawa rayi' sharayatlari'n yesapqa alg'an halda proceduralardi' pu'tkilley toqtatpastan, azi'-kem shi'ni'qti'ri'p bari'ladi'.

2. Ta'sirdi qozdi'ri'wshi' ku'shlerdi ku'sheytiwdin` aqi'ri'nli'g'i'. Bul princip shi'ni'qti'ri'wdi'n` wo'z mag'i'zi' menen tu'sindiriledi: organizm jan'a sharayatlarga da'rha'l u'yrenispeydi, al, a'stelik penen beyimlesedi. Aytayi'q, organizmnin` qolaysi'z faktorg'a qarsi' turi'w mu'mkinshiligin artti'ri'wshi' qatti' suwi'q balag'a payda keltirmey, kerisinshe, woni'n` keselleniwine ali'p keliwi mu'mkin.

3. Balani'n` jeke wo'zgeshelikleri ha'm (emotsionalli'q) ta'sirshen'likleri shi'ni'qti'ri'wdi'n` qaysi' bir qurali'nan paydalani'lmasi'n, birinshi na'wbette ha'r dayi'm balani'n` den sawli'q jag'dayi', organizmnin` jasqa baylani'sli' ha'm jeke qa'siyetleri, joqari' nerv xi'zmeti wo'zgeshelikleri yesapqa ali'ni'wi' tiyis. Bunda qorshag'an wortali'q ta'a'hmiyetke iye.

Joqari'da atap wo'tilgen shi'ni'qti'ri'w prinsipleri bala den sawli'g'i' ushi'n u'lken payda keltiretug'i'n bolsa g'ana bunday proceduralardan paydalani'w kerek.

Organizmdı shi'ni'qti'ri'wda kiyim de a'hmiyetke iye (hawa temperaturasi'na, hawa rayi' sharayatlari'na ha'm gigienali'q talaplarga juwap beriwine qaray).

Shi'ni'qti'ri'wdi'n` tiykarg'i' faktorlari' - hawa, suw ha'm quyash.

Salamatlasti'ri'wshi' hawa menen shi'ni'qti'ri'w. Qi's ma'wsiminde balalar ashi'q hawada ha'r ku'ni 3-4 saat boli'wi' mu'mkin.

3 - 4 jasar bala qi'sta hawa temperaturasi' - 14 - 18° S ta, samalsi'z ku'ni seyil yetiwine boladi'. Al, 5 - 7 jasar balalar - 22° S qa shekemgi temperaturada woynawi'na boladi'. Hawa temperaturasi' bunnan suwi'q bolg'an jag'dayda seyil qi'sqarti'ladi'.

Jazda balalar barli'q waqti'n ashi'q hawada wo'tkeriwi tiyis. Kiyimlari a'ste - aqi'ri'n jen'illene baslaydi', i'ssi' waqi'tlari' balalar tek trusilerde qaladi'.

Tabanlardi' bekkemlewdir ha'm wondag'i' qan aylani'si'n jaqsi'lawdi'n` yen` jaqsi' qurali' jalan` ayaq ju'riw: jazda jaqsi' tazalang'an woyli'-do'n'li jer, al, qi'sta bo'lme ishi.

Arnawli' shi'ni'qti'ri'wshi' proceduralar ishinde yen` jen'ili - bul hawa vannalari'. Balalar bunday hawa vannalari'n dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari' waqti'nda, kiyimlardi' almasti'ri'w bari'si'nda qabi'llaydi'. Hawa vannalari'n + 22° S temperaturada baslaydi'; aqi'rg'i' temperatura +19 +18° S, usi'nday temperaturada jen'illyetilgen kiyimlerden mayka, trusi usi'ni's yetiledi.

Suwda shi'ni'qti'ri'wshi' proceduralardan mektepke shekemgi jastag'i' balalarg'a temperaturasi' a'ste - aqi'ri'nli'q penen to'menlyetilgen suwdi' ayaqqa quyi'w, sonday-aq basseynde shomi'li'wdi' usi'ni'wg'a boladi'. Ayaqqa quyi'w bari'si'ndag'i' suwdi'n` da'slepki temperaturasi' + 30° S, aqi'rg'i' temperaturasi' + 16 + 14° S bolg'ani' maqul. Suw temperaturasi' 1 - 2 ku'nnen 2° S qa tu'siriledi. Shi'ni'qti'ri'wdi'n` yen` na'tiyjeli usi'li' balani'n` ji'lli' ayaqlari'na salqi'n suwdi' quyi'w yekenligin umi'tpag'an jo'n.

Yeger a'zzi balalar ushi'n shi'ni'qti'ri'wlardi'n` basi' ji'ldi'n` salqi'n ku'nlerine tuwri' kelse yaki qolaysi'z epidemiologiyali'q sharayatlar da'wirine dus kelse, bunday jag'dayda kontrastli'q (qarama-qarsi'li'qli') quyi'wdan paydalang'an maqul (+36 +35° S, son` +24 +25° S ha'm tag'i' +36 +35° S). Ji'lli' suw tempraturasi' a'ste aqi'ri'n + 40° S qa shekem apari'ladi', al, salqi'n suw +18° S qa shekem to'menletiledi. Tabang'a qarama-qarsi'li'qli' suw quyi'wdi' den sawli'g'i' mi'qli'larda da, ji'yi awi'ri'w balalarda da wo'tkeriwge boladi'. Bunday gezde suw quyi'w salqi'n suwdan baslanadi' (+24 +25° S), al, son'i'nan ji'lli' suwdan paydalani'ladi' (+ 35 +36° S) ha'm ja'ne salqi'n suw. Salqi'n suw temperaturasi' da a'ste - aqi'ri'n to'menletip bari'ladi', al ji'lli' suw temperaturasi' ko'beytiledi.

Jalpi' suw quyi'wlar da wo'tkeriledi. Wolardi' +34 +35° C tan baslap, +22° S penen tamamlaydi'. Suwdi'n` temperaturasi' ha'r 3 - 4 ku'nnen 2° S to'menletip bari'ladi'. Suwdi'n` aqi'rg'i' temperaturasi'na jetkennen keyin woni' shi'ni'qti'ri'wshi' na'tiyje beriw ushi'n saqlaydi'.

Shi'ni'qti'ri'wdi'n` yen` jaqsi' qurali' ha'm tisler, awi'z bosli'g'i', jutqi'nshaq keselliklerinin` aldi'n ali'wshi' a'meli awi'zdi' bo'lme temperaturasi'ndag'i' suwda turaqli' tu'rde shayi'p turi'w. 4-5 jastan baslap balalar tamag'i'n shayi'wdi' u'yreniwi mu'mkin. Awi'zdi' shayi'w ushi'n 1/3 stakan suw paydalani'ladi'. Tamaqti' shayi'w (azanda uyqi'dan woyang'annan keyin ha'm keshte uyqi'g'a jatar

alidi'nda) anginani'n` aldi'n ali'wdi'n` ha`m adenoidlar menen mindalinnin` ko`beyiwine qarsi' turatug`i'n na`tiyjeli qural boli'p tabi'ladi'.

Jalpi' ha`m jergilikli ta`sirlerdin` dizbeklesiwi (tabanlardi' juwi'w ha`m jalpi' juwi'w yamasa belge shekem juwi'ni'w ha`m tabanlardi' juwi'w).

Balalardi' qi'di'rti'w waqti'nda jaqti' hawa vannalari' ha`m jalpi' quyash vannalari'nan paydalang`an halda quyash nuri' menen shi'ni'qti'ri'wlar a`melge asi'ri'ladi'. Biraq, bunda ku`nge ku`yiw da`rejeleri yesapqa ali'ni'wi' tiyis. Quyash vannalari'ni'n` dawamli'li'g'i' da`slep 5 minut, son` wolar minutqa shekem sozdi'ri'ladi', al, ku`n dawami'nda balalar quyashta 40-50 minuttan arti'q ju`rmewi tiyis.

Sergeklikti sho`lkemlestiriw

Ha`r qi'yli' jas da`wirleri si'yaqli' sergeklendiriw waqti'nda da balani'n` fizikali'q ha`m aqi'li'y rawajlani'wi' ushi'n sharayatlar ta`miyinlenedi.

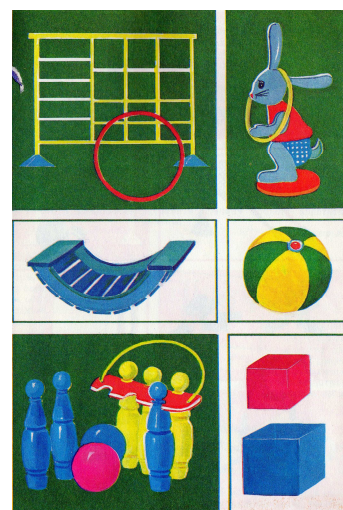
Mektepke shekemgi jastag`i' balalardi' sergeklendiriw maqsetke bag`darlang`an ha`m ha`r qi'yli' boladi'. Wolar wo`zleri jan`adan men`gergen, anag`urli'm qi'yi'n ha`reketlerdi isley alatug`i'nli'g'i'na quwanadi' ha`m wo`z jeke denesin basqara alatug`i'nli'g'i' menen maqtanadi' ha`m balalar baqshasi'nda, u`yde wo`zin qorshag`an yereseklerdin` is - ha`reketine jo`n dep qosi'ladi'.

Balalar yeresekler ayti'p bergen yamasa kitaptan woqi'p bergen gu`rrin`ler, ko`zden wo`tkerilgen kartinalar, wo`zlerinin` jeke baqlawlari' arqali' «oyana» baslaydi'. Talapshan`li'g'i' artadi' ha`m basqa balalar menen woynawg`a degen intasi' ku`sheyedi, woyi'nlardin`n` mazmuni' quramalasti'ri'ladi'.

Qozg`almali' woyi'nlar shaqqanli'qti', tezlikti, ken`islikte bag`darlana biliwdi, ha`reket u`ylesimlilikin rawajlandi'radi'. Wolar skakalkalar, toplar, shen`berler menen sho`lkemlestiriledi. Bunday woyi'nlardi' wo`tkeriwde belgili qag`i'ydalar ha`reket etedi. Balalar bul qag`i'ydalg`a boysi'ni'wdi' u`yrenedi, ja`ma`a`tte wo`zin qanday tuti'w ko`nlikpeleri qa`liplesedi.

Didaktikalı'q woyi'nlar (loto, mozayka, piramidalar, kubikler h.t.b.) zatlardi'n` qa`siyetleri (wo`zgeshelikleri) haqqi'nda ko`z-qarasti' bekkemlewge bag`darlangan. Balalarda qorshag`an wortali'q haqqi'nda tu`sinik qa`liplesip, baqlaw, qabi'llaw, yadlaw, pikirlew rawajlanadi'.

Mektepke shekemgi jastag`i' balalardi'n` rawajlani'wi' ushi'n syujetli rolli woyi'nlar u`lken a`hmiyetke iye. Balalar bunday woyi'nlarda yeresek adamlardi'n` turmi'si'n ha`m



miynetin rawajlandi'radi', wolardi'n` is - ha`reketlerine yelikleydi. Balalardi'n` tek nelerdi woynag`ani' yemes, al, wolardi' qalay woynag`ani' da a`hmiyetli.



Balalar woyi'nlari'ndag'i' syujetlerdin` rawajlani'wi' ku`ndelikli woyi'nlardan wo`ndirislik tematikali' woyi'nlarg'a wo`tedi ha`m son'i'nan ja`miyetlik qubi'li'slardi' sa`wlelendiriwshi syujetli woyi'nlarg'a wo`tedi. Bul balani'n` woy-wo`risinin` ken`eyiwi ha`m ta`jiriybesinin` arti'wi'nan kelip shi'qqan na`rse.

Mektepke shekemgi kishi ha`m u`lken jastag'i' balalardi'n` ko`pshilik woyi'nlari' wo`zlerinin` mazmunu' boyi'nsha birgelikli boli'wi'na qaramastan (ma`selen, «yemlewxana», «shashta`rez», «du`kan» h.t.b woyi'nlari) jasi'na baylani'sli' wolardi'n` mazmunu' wo`zgerip ha`m quramalasip baradi'.

Mazmunni'n` birinshi da`rejesi - bul yeresekler ha`reketinin` predmetler menen sa`wlelendiriliwi, yekinshisi - adamlar arasi'ndag'i' qari'm-qatnas, u`shinshi da`rejesi yeresekler miynetinin` ja`miyetlik a`hmiyetli elementlerin sa`wlelendiriwge mu`mkinshilik beredi. Biraq, bul process stixiyali' yemes.

Yeresek adamni'n` basshi'li'g'i'si'z bala wolardi'n` islegen xi'zmetinin` ja`miyetlik a`hmiyetin tu`siniwi mu`mkin yemes. Bunday gezde yeresekler woni'n` woyi'ndag'i' iniciativasi'na sug'i'li'spawu' tiyis; balani'n` ha`reketleri ta`rbiyalu'q a`hmiyetin joyi'tqan, biyma'ni ko`rinishlerge aylang`anda yamasa woni'n` woyi'ndag'i' mu`mkinshilikleri qalmag`an ha`m bir ha`rekette qayta-qayta ta`kirarlay baslag`an gezde g`ana aralasi'wg'a boladi'. Yen` jaqsi'si', bala menen birge woynaw yamasa woni'n` ha`reketlerine si`rttan basshi'li'q yetiw.

Mektepke shekemgi jastag'i' balani'n` aqi'li'n rawajlandi'ri'wdag'i' a`hmiyetli jetiskenlik so`ylewdi bunnan bi'lay da rawajlandi'ri'w boli'p tabi'ladi'. Wo`ytkeni, so`zler qubi'li'slar menen zatlardi'n` wori'nbasarlari' boli'p tabi'ladi'. So`ylew wo`z-ara qari'm qatnas bari'si'nda balani'n` pikirlewi, ko`z-qarasi', konkret du`n`ya arqali' konkretlikten abstraktli'q pikirlewge wo`tiwi gu`zetiledi. Biraq so`ylewdin` optimal rawajlani'wi' ushi'n yereseklerdin` a`yne usi' na`rsege turaqli' di'qqat awdari'wi' talap yetiledi.

Rolli woyi'n balani' psixikali'q rawajlandi'ri'w ha`m woni'n` wo`z betinsheligin qa`liplestiriw ushi'n u`lken a`hmiyetke iye. Bunday woyi'nda bir tilekti yekinshisine bag'i'ndi'ra biliw ko`nlikpesi ta`rbiyalanadi'. A`ne bul yerkti rawajlandi'ri'wdi'n` negizi yesaplanadi'. Bala usi' gezde tek wo`zi qa`legen

na`rseni g`ana yemes, al, neni islew kerek bolsa, soni' islewge u`yrenedi. Woyi'n wo`zinin` qanday da bir ta`siri menen balalardag`i' moralli'q si'patlardi'n` rawajlani'wi'ni'n` da`regi xi'zmetin atqaradi'. Woyi'n bari'si'nda wori'nlanatug`i'n talaplar menen qag`i'ydalar moral'di'n` ha`rekettegi wo`zlestiriliwi boli'p tabi'ladi'.

Yendi til wo`siriwge qayta woralsaq, 4-5 jasar balalarda so`z bayli'g`i'ni'n` arti'wi' ha`m aktivlesiwi, baylani'sti'ri'wshi' so`z dizbeklerinin` rawajlani'wi' gu`zetiledi. Bul ushi'n wolardi'n` di'qqati'n ha`r qi'yli' zatlardi'n` si'patlari'na karati'p, wolardi' atap ko`rsetip, qorshag`an wortali'q haqqi'nda bilimin teren`lestirip bari'w za`ru`r. Balag`a a`debiy shi'g`armani' woqi'p bere woti'ri'p, woni'n` di'qqati'n ayi'ri'm so`zlerge, so`ylemlerge qarati'w, qi'sqa tekstlerdi qaytalap ayti'p beriwge u`yretiw kerek («la`blebi», «kolobok» «shaytan tawi'q» h.t.b).

Bala so`yley almaytug`i'n seslerge ayri'qsha di'qqat awdara woti'ri'p, so`ylewdegi ses ma`deniyati'na da ta`rbiyalaw a`hmiyetli. Wolardi' seslerdi duri's ayti'wg`a u`yretiw za`ru`r. Yeger woni'n` usi' jasi'nda so`ylegen gezde so`zlerinde defekt gu`zetilse, wonda logoped penen ma`sla`ha`tlesken jo`n.

Bala 5-6 jasi'nda tildin` grammatikali'q qurami'n wo`zlestiredi ha`m so`zdi so`ylewdin` bir bo`legi si'pati'nda sezinedi. Wol tek so`z qurawdi' u`yrenip g`ana qoymastan, al woni'n` qanday so`zlerden ibarat yekenligin bileadi. Bul jastag`i' balada fonetikalı'q esitiwdi rawajlandi'ri'w za`ru`r. So`zdi quraytug`i'n seslerdi atap ko`rsetiwdi u`yretiw kerek. Bul mekteptegi kelesi u`yretiwler ushi'n wog`ada a`hmiyetli.

Mektepke shekemgi jas da`wirinde balani'n` barmaqlari'ni'n` ji'ljı'mali' iykemliligi jetilisedi. Bug`an baladag`i' konstruktivlik ha`m su`wretlewshilik qa`biletı sebeb boladi'. Bala bes jasi'na qaray plastilinnen ha`r qi'yli', bir qansha bo`limlerden turatug`i'n predmetler jasadı'. Wolardi'n` jasag`an na`rseleri quramali'raq ha`m mazmunli'raq. Konstruktivlik ko`nlikpelerdi men`geriw bari'si'nda zatlardi'n` formalari', ko`lemi, tu`r-tu`sın qabi'llawi' teren`lesedi.

Ko`rgizbeli - ha`reketli ha`m ko`rgizbeli - wobrazli' woylaw ha`m ko`z aldi'g`a keltiriw jetilisedi, do`ryetiwhilik rawajlanadi'.

Biraq, bul si'patlar balani' yeresek qorshag`an haqi'yqatli'qti' qabi'llay biliw ha`m woni'n` ayi'ri'm predmetlerin ha`m qubi'li'slari'n ha`r qi'yli' xi'zmet tu`rlerinde jarata biliwge u`yretken jag`dayda g`ana qa`liplesedi.

Altı' jasqa tolg`an da`wirde balada aytarli'qtay sezimtalli'q rawajlani'w boli'p wo`tedi. Muzi'kali'q ta`rbiya - mektepke shekemgi jastag`i' balalarda haqi'yqatli'qti' estetikalı'q qabi'llawdi'n` ha`reketshen` quralı'. Da`slebinde

balalarda jalpi' muzi'kali'q, muzi'kag`a uli'wma beyimlilik rawajlandi'ri'ladi'. Bug`an muzi'kali'q shi'g`armalardi' turaqli' ti'n`lap bari'w, qosi'qti' balalar menen birlikte atqari'w, ritmikali'q ha`reketler jag`day jaratadi'.

Balalar muzi'kali'q ritmlerdin` wo`zgesheliklerin ha`reketlerde ko`rsete biliwdi u`yrenedi (awnap ati'rg`an ayi'w, sekirip barati'rg`an qoyan, «qar tawlanbaqta» h.t.b.), balalar muzi'ka a`sbaplari'n shertiwdi men`geredi.

Balani'n` jalpi' rawajlani'wi'nda a`dep-ikramli'li'q ha`m miynet ta`rbiyasi' ayri'qsha a`hmiyetke iye. A`yne mektepke shekemgi jasta adamlarg`a degen g`amxorli'q haq kewillilik, kishiheyillik qatnas sezimleri qa`liplese baslaydi'. Bunda balalardi' ta`rbiyalap ati'rg`an yereseklerdin` jeke adamgershilik si'patlari' u`lken rol` woynaydi'. Balag`a bolg`an jumsaq, miyrimli qatnas, ha`r qanday tabi'slardi' xoshametlew, ha`tteki yen` kishkene bo`beklerge degen mu`na`sibet te aqi'lli' talapshan`li'q penen u`ylesken halda kishkene baladag'i' unamsi'z minezge unamli' ta`sirin tiygiziwi sha`rt. Yen` basli'si', balani'n` yereseklerge degen isenimin so`ndiriwge bolmaydi'.

Balani'n` islegen isine bolg`an unamli' emotsionalli'q qatnas woni'n` wo`z ku`shine degen isenimin bekkemleydi. 4 jasqa qarag`an bala wo`zimshil, wo`z ku`shine isenetug`i'n boli'p keledi. Wol basqalarga qarag`anda wo`zinin` jaqsi' isleytug`i'ni'na isenedi. Bul «optimizm» a`ste - aqi'ri'n kemeyip baradi', 6-7 jasi'nda balalarda belgili da`rejede wo`zine arti'qmash baha beriw qa'siyeti saqlani'p qali'wi'na qaramastan wo`z ha`reketlerin bahalawda anag`urli'm a`dil boladi'. Bul jerde eresektin` taktikali'q ja`rdemi za`ru`r.

Unamli' jeke qa'siyetlerinin` qa`liplesiwi ushi'n mektepke shekemgi jastag'i' balani'n` miynetke mu`na`sibeti, woni'n` miynet islewge degen intasi'n ta`rbiyalaw u`lken a`hmiyetke iye. Balani'n` qoli'nan keletug`i'n jumi'sqa yerte kirisiwi puqtali'q, ta`rtiplilik, wo`z betinshelik, intali'li'q, qi'yi'nshi'li'qlardi' jen'e biliw, do`geregindegilerge paydasi'n tiygiziwge ti'ri'si'wshi'li'q, jumi'sti' jaqsi' wori'nlawg`a bolg`an talpi'ni'wshi'li'q usag`an ko`plegen bahali' si'patlarga iye boli'wg`a ali'p keledi.

Birgeliktegi miynet yetiw bari'si'nda balalarda da`slepki ja`ma`a`tlilik a`detler ha`m bir-birewge bolg`an haq kewil qatnas ko`nlikpeleri qa`liplesedi. Degen menen, usi' ayti'lg`an barli'q si'patlardi' ta`rbiyalaw ushi'n sergeklilikdin` ma`lim da`rejede sho`lkemlestiriliwi ha`m ta`rbiyashi'ni'n` ha`r bir balag`a duri's qatnasi' talap yetiledi.

Mektepke shekemgi jastag`i` balalar menen islesiw qi`yi`nshi`li`qlari` ha`m jetiskenlikleri

Baladag`i` wo`sken sana sezim – yeresekler ta`repinen qoyi`lg`an talaplardi` tek wori`nlap g`ana qoymastan, al, wolardi` basqasha yemes, tap solay wori`nlaw za`ru`rligin seziniwge mu`mkinshilik jaratadi`. Mektepke shekemgi jastag`i` bala ha`r qanday baqi`ri`wlarg`a, jazalawlarg`a shi`damaydi`, islegen qa`tesinen juwmaq shi`g`ari`w worni`na kerisinshe, unamsi`z reaksiya ko`rsetip, ayi`ri`m waqi`tlarda agressivlik ha`reketi menen juwap qaytaradi`.

Mektepke shekemgi bala shan`araqtag`i` uri`s-keyisli jag`daylardi` tez qabi`llaydi`. Wolar nati`q, qorqaq yamasa kerisinshe, wo`jet ha`m urni`qqi`r boli`p aladi`, wo`z sezimlerin jasi`radi`, wo`zin jo`gilikke saladi` h.t.b. Al, bul wo`z gezeginde minez-quli`qtag`i` jag`i`msi`z a`detlerdin` qa`liplesiwine ali`p keledi. Sonday-aq, balani` ha`dden ti`s yerkeletiw, aytqani`n isley beriw, hesh qanday jumi`s isletpew de zi`yanli`.

Baladag`i` ha`r qanday wo`jetlik ha`m qi`rsi`qli`qlardi`n` aldi`n ali`wg`a boladi`, yeger de yeresekler balani`n` minez-qulqi`nda payda boli`p ati`rg`an wo`zbetinshelik, wo`zin ko`rsetiwge bolg`an talpi`ni`sti` wo`z waqi`nda an`lasa, yeger yeresek ba`ri-bir bala minez-qulqi`ndag`i` unamsi`z qubi`li`slarg`a dus kele berse, wonda wol bala ta`rbiyasi`nda qanday na`rse yesten shi`g`ari`lg`ani`n an`lap jetiwi kerek ha`m balani`n` jaqsi` menen jaman na`rsenin` parqi`n aji`rati`p biliwi ushi`n wo`z u`stinde jumi`s ali`p bari`wi` tiyis.

Balalar yerte jastan baslap-aq «bul mu`mkin», «bul mu`mkin yemes» degen so`zlerdin` ma`nisin tu`sinip jetedi ha`m jag`i`msi`z yamasa naduri`s ha`reketlerdi toqtati`w ushi`n sol so`zlerden qaysi` biri signal xi`zmetin atqaratug`i`nli`g`i`n sezinedi. Yeger bunday adekvatli` reaksiyag`a yerte bastan u`yretilmegen bolsa, yeresek ta`repinen ku`tilmegen qadag`an yetiw jag`dayi` balada keru` reaksiyani` keltirip shi`g`ari`wi` mu`mkin bunday jag`dayda wol yeresekke bag`i`nbaydi` ha`m barli`g`i`n kerisinshe isleydi. Bunday jag`daylarda yekileniwlerge jol qoymastan, talap yetiwlerden sheginbew kerek.

Biraq, qatan` yeskertiwlerge jol qoyi`wg`a bolmaydi`. Balalardag`i` qulaq aspasi`q ko`binese yereseklerdin` ha`dden ti`s ko`p baqlawi` worni`na juwap retinde kelip shi`g`adi`. A`lbette, ta`rbiya qadag`alawsı`z bolmaydi`, degen menen woni` barli`q waqi`tta baqlaw asti`na ali`p, turaqli` sistemag`a aylandi`rmawi` kerek. Bul wolardi`n` wo`z betinsheligin, baslamasi`n qi`si`p taslaydi`, na`tiyjede baladag`i` ha`r qanday talpi`ni`sti`, yereseklerden g`a`rezsizlik sezimlerin joqqa shi`g`aradi`.

Bul jastag`i` balalarda aytqan ga`pti ti`n`lawdi`n` bekkem ha`m izbe-iz bolmaytug`i`ni` menen aji`rali`p turatug`i`nli`g`i`n umi`tpaw kerek. Qi`rsi`g`i`wlardi` jen`iwdin` sheshiwshi sha`rti-yeresekler ta`repinen qoyi`lg`an talaplardi`n` aqi`ri`na shekem jetkeriliwi. balag`a anaw yaki mi`naw ha`rekettin` ne ushi`n qadag`an yetilip, wol basqa bir ha`reketke wo`zgertilip, woni`n` qanday unamli` na`tiyjege ali`p kelgenligin tu`sindiriw za`ru`r. Balalar ha`rdayi`m wo`zinin` islegen ha`reketi ushi`n yeresekten maqtaw so`z yesitkisi keledi ha`m bul ha`reket wog`an unasa quwanadi`.

Yeresekler sonday-aq baladag`i` qi`n`i`rli`q ha`m qulaq aspasli`q a`detlerinin rejiminin` buzi`li`wi`nan kelip shi`qqan sharshawdan, ha`dden ti`s ta`sirshen`likke beriliw yamasa payda boli`p kiyati`rg`an kesellikler saldari`nan kelip shi`g`atug`i`nli`g`i`n da yesten shi`g`armawları` tiyis. Bunday halatlardi`, yag`ni`y balani`n` minez-qulqi`ndag`i` wo`zgyerislerdi yeresekler wo`z waqti`nda sezip, sog`an i`layi`q ilajlar ko`riwi kerek. Ta`rbiyashi`lar bul haqqi`nda ata-analarg`a gu`rrin`lesiw bari`si`nda ba`rqulla yeslyetip turi`wi` tiyis.

Geybir ata-analar balani`n` minez-qulqi`ni`n` qa`liplesiwinde wo`z rolin an`lamaydi` ha`m perzentinin` sezimleri menen sanaspaydi`. Shawqi`m, narazi`li`q ko`p shan`araqlardag`i` balalarda wo`zlerin ha`mme na`rsege narazi` keyipte tutadi`. Yeger balalar arzi`mag`an ha`r qanday kishkene ayi`bi` ushi`n jazalani`p bari`lsa, bunday balalar u`ndyemes, qorqaq, ne bilgeni ishinde boli`p wo`sedi. Jazalani`wg`a degen qorqi`ni`sh wolardi` usi`nday awhalg`a ali`p keledi. Bunnan ti`sqari`, ayi`pti`n` kishkentay boli`wi`na qaramastan yeresektin` qa`wipi wog`ada qorqi`ni`shli` bolg`anli`qtan bala wo`z minez-qulqi`na duri`s bag`dar bere almaydi`.

Balani`n` normal rawajlani`wi` ushi`n a`dep-ikramli`li`q wo`zinsheliginin` qa`liplesiw wog`ada a`hmiyetli. Yerte jasta bug`an tiykari`nan fizikalı`q kontakt, yerkeletiw, yereseklerdin` bala menen so`ylesiw payi`ti`ndag`i` jag`i`mli` marapat so`zleri arqali` yerisiledi. Mektepke shekemgi balag`a yereseklerdin` isenimli, woni`n` ha`reketlerin qollap-quwatlawi`, duri`s tu`siniwi za`ru`r.

Mektepke shekemgi jastag`i` bala ko`p sorawlar beredi. Wolardi`n` bunday sawallari`na qoldi` bir siltewge bolmaydi`, sebebi, bunday sawallardi`n` ha`r birine ali`natug`i`n juwap balani`n` aqi`li`na, wo`z betinsheliginin` qa`liplesiwine ta`sirin tiygizedi. A`lbette, balag`a ata-analari`ni`n` ba`ntlighin hu`rmetlewdi u`yretiw za`ru`r. Mektepke shekemgi jasta wol yereseklerdi tu`sine alatug`i`n jag`dayda boladi`, ma`selen, ha`zir g`ana bergen sorawi`ni`n` juwabi`n keyinrek alatug`i`nli`g`i`n ayi`ri`m jag`daylarda yereseklerdin` ha`r qanday sorawg`a juwap beriwge waqti` yamasa bilimi, shi`dami` jetpey de qali`wi` mu`mkin g`oy.

Balani'n` yeseyip bari'wi' - belgili bir waqi'tqa toqtati'p qoyi'w mu'mkin bolmag'an process. Bul waqi't ishinde jag'i'msi'z a`detler, minezdin` jaramsi'z qi'rlari' qa'liplesiwi mu'mkin. Al, ta'rbiyada waqi'tti' qoldan shi'g'ari'wg'a bolmaydi'. Qayta ta'rbiyalaw - qi'yi'n, hazarli' process.

Balani'n` jetiskenlikleri

Mektepke shekemgi jastag'i' balalardi'n` psixikali'q rawajlani'wi' ko'rsetkishleri yele toli'q islenip shi'g'i'lmag'an. Mektepke shekemgi balani'n` aqi'li'y rawajlani'wi'n ani'qlay woti'ri'p, qi'zi'g'i'wshi'li'g'i'na qaray aqi'li'y belsendiligin, balalardi'n` tiykarg'i' woyi'nlari' tu'rlerin men`geriw, tilinin` ha'm u'yreniw da`rejesinin` rawajlani'wi'n bilip ali'wg'a boladi'. Biraq, barli'q mektepke shekemgiler ten`dey wo`zlerinin` minez-qulqi'ndag'i' aqi'l qa'bilyetlerin ko'rsete bermeydi. Ko'p sebeplerge baylani'sli' ha'm ta'rbiya sharayatlari', mu'mkinshiliklerine qaray balalardan birewleri woyi'nlarg'a, su`wret sali'wg'a, bir na`rselerdi sog'i'wg'a quni'qsa, u'shinshi birewleri mashina, to`rtinshi birewleri haywanatlar ha'm o'simlikler menen oynawg'a qumbi'l boladi'.

Aqi'li'y rawajlani'w da`rejesin birinshi gezekte balalardi'n` qi'zi'g'i'wshi'li'g'i' ha'm balani' qi'zi'qti'rg'an sol woyi'nda yerisken na'tiyjesine qaray ani'qlag'an maqul. Balalardi'n` qi'zi'g'i'wshi'li'g'i' ha'm ha'r qi'yli' woyi'n tu'rlerin men`geriw da`rejesi jasti'n` wo'sip bari'wi' menen wo`zgeretug'i'nli'g'i'n umi'tpag'an jo'n.

Anaw yaki mi'naw aqi'li'y ha'reketlerinin` qa'liplesiwini` da'l jasi'n ko'rsetiw qi'yi'n. Sebebi, rawajlani'wi'ni'n` tezlesiw yaki aqi'ri'nasi'wi' jag`dayi'nda balalar ha'r qi'yli' tempke iye boladi'. Bir na`rselerdi jasay biliw ha'm woylag'an na`rsesin a`melge asi'ra biliwi 5-6 jasar balalarg'a ta'n boli'wi'na qaramastan, bunday qa'bilet bunnan da yerterek, 3-4 jasta da payda boli'wi' mu'mkin.

Fizikali'q rawajlani'w ko'rsetkishleri anag`urli'm konkret 4 jasqa kelip yer balalardi'n` boyi'ni'n` uzi'nli'g'i' 100-109 santimetr, qi'zlarda 98-109 santimetr, denesinin` salmag'i' balalarda 15-19,5 kilogramm, qi'zlarda - 14, - 19,8 kilogrammdi' quraydi'. Ko`kirek kletkasi'ni'n` ko`lemi 52-56 ha'm 51-56 santimetrge ten`.

Bala bes jasi'na qarag`anda tag'i' da 6-7 santimetrge wo'sip, salmag'i' 2,5 kilogrammg'a artadi'. Al, 5 jasqa kelip balalardi'n` denesinin` uzi'nli'g'i' 107-115 santimetrge jetip qi'zlarda bul ko'rsetkish 105-115 santimetr, balalardi'n` salmag'i' 18-22 kilogrammdi', qi'zlarda bolsa 17-22 kilogrammdi' quraydi'.

Alti' jasqa qaray dene uzi'nli'g'i' 5-6 santimetrge uzayi'p, salmag'i' ja'ne 2-2,5 kilogrammg'a artadi'. Bul jasqa kelip yer balalardi'n` denesinin` wortasha uzi'nli'g'i' 112-121 santimetr, qi'zlarda 111-122 santimetrge jetse, salmag'i' 15,3-24,5 ha'm 15,8-24,4 kilogramm, ko'kirek aylanasi' 55-61 santimetr ha'm 54-61 santimetrni quraydi'.

Jeti jasta bala 6-7 santimetrge wo'sedi, denesinin` salmag'i' tag'i' da 2,5-3 kilogrammg'a artadi'. 7 jasqa kelip balalardi'n` boyi'ni'n` uzi'nli'g'i' 118-128 santimetrge, al qi'zlarda 117-127 santimetrge jetedi. Yer balalardi'n` denesinin` wortasha salmag'i' 22,4-28 kilogramm arali'g'i'nda bolsa, al qi'zlarda 21,2 - 27,8 kilogramm, ko'kirek aylanasi' 58-65 ha'm 56-63 santimetr a'tirapi'nda boladi'.

Mektepke shekemgi jastag'i' balani'n` rawajlani'wi' wo'z balali'g'i'ni'n` da'slepki da'wirinde yerisilgen na'tiyjeleri ha'm imkaniyatlari' tiykari'nda a'melge asi'ri'ladi'.

Worayli'q nerv sistemasi'ni'n` xi'zmyetleri mektepke shekemgi balali'qti'n` pu'tkil dawami'nda, a'sirese, usi' da'wirdin` birinshi yari'mi'nda baladag'i' nerv xi'zmetinin` turaqsi'zli'g'i' saqlani'p qali'nadi'.

3-5 jasar balalarda tormozlawshi' reaksiyalar u'stinen woyani'w processlerinin` u'stemligi ko'zge taslanadi'. Balani' qaysi' bir ha'reketinen toqtati'p, bir ha'reketten yekinshi bir ha'reketke wo'tkeriw an'sat yemes. Nerv baylani'slari'ni'n` qa'liplesiwi uzaq ta'kirarlawlardi' talap yetedi. Wornati'lg'an baylani'slar tez so'nip qaladi'.

Mektepke shekemgi balali'qta pikirlewdin` jan'a ha'm anag'url'i'm quramali' formasi' - ko'rsetilgen obrazli' tu'ri ken` rawajlang'an. Bul wazi'ypalardi' a'meliy ha'reketlerdin` qatnasti'ri'li'wi'si'z, tek obrazlar ja'rdeminde sheshiw mu'mkinshiligin beredi. Bunda psixikali'q rawajlani'wdi'n` ha'r qi'yli' liniyalari' buyi'mli' ha'reketler, so'ylew, woyi'nlardi'n` quramalasti'ri'li'wi', yeliklew h.t.b. qatnasti'ri'ladi'.

Mektepke shekemgi u'lken jasta pikirlew yele de quramalasadi' ha'm bala yeki yamasa bir neshe qubi'li'slar arasi'ndag'i' baylani'sti' yesapqa alg'an halda tapsi'rmani' sheshiw uqi'bi'na iye boladi'. Bunday wazi'ypalar mexanikali'q woyi'nshi'qlar menen woynaw bari'si'nda payda boladi'. Usi'nday wazi'ypalardi' sheshiw waqti'nda, jan'a, ko'rsetpeli obrazli' woylawdi'n` anag'url'i'm joqari' - ko'rsetpeli sxemali' formasi' qa'liplesedi.

Pu'tkil mektepke shekemgi jas dawami'nda yad mu'mkinshilikleri de almasadi'. Bala wo'tkendegini esine tu'siredi ha'm tiyisli da'rejege shekem aldag'i'ni' jobalasti'ri'wi' mu'mkin.

Mektepke shekemgi jastag'i' bala qanday na'rsenin` qi'z balag'a, al, qanday na'rsenin` ul balag'a tiyisli yekenligin ayi'ri'p biliw tu'sinigine iye boladi'. Wo'ytkeni, qi'zlarda hayal-qi'zlardi'n`, al, ul balalarda yerkeklerdin` minez-qulqi'na ta'n wo'zgeshelikler payda bola baslaydi'. Qi'zlar woyi'n bari'si'nda a'dette anani'n` rolin atqarsa, al, ul balalar a`ke roline beyim keledi. Balalar quri'li'sta tiykari'nan yer adamlar, al, baqshada hayal-qi'zlar jumi's isleytug'i'ni'n sezinedi. Bunday seziniwler, birinshi gezekte, biologiyali'q faktorlardi'n` rolin de yesapqa almag`anda, sotsialli'q jol menen payda boladi', yer balalar tipi agressivlik ko'rsetedi, wolarda izertlew, woylap tabi'w qa'bileti jaqsi' rawajlang`an.

Mektepke shekemgi jastag'i' balalarda jeke iykemlilik ha'm qa'biletlilik, uqi'p payda bola baslaydi'. Bunday wo'zgeshelikler yeresektin` ja'rdeminde a'melge asi'ri'ladi'. Yeresek mektepke shekemgi jastag'i' balada woni' qi'zi'qti'ratug'i'n na'rse menen shug'i'llani'wg'a degen intani' woyatadi'.

Yeger de yerte jastag'i' balada minez-quli'q belgileri jan'a biline baslasa, al, mektepke shekemgi jasta bunday belgiler ayqi'n ko'zge taslanadi'. Sog'an qaramastan, yeresektin` duri's ha'm di'qqatli' qari'm-qatnasi' menen minez-quli'qtag'i' jaman ta'replerin jaqsi' ta'repke qaray wo'zgertiwge boladi'.

Mektepke shekemgi balada adamdi' jaqsi' ko'riw yamasa jaman ko'riw ani'q ko'zge taslanadi'. Bul yeresektin` wog'an bolg'an qatnasi'nan kelip shi'g'adi'. Balada wo'z qatarlari'na degen tan'lap ali'w qatnasi' da ko'zge taslanadi'. Balalar «doslasa» baslaydi', biraq, bul dosli'q turaqli' yemes. Yeger de, aytayi'q, anaw yaki mi'naw bala bu`gin wo'zin «dostay» tutsa, al yerten` arzi'mag`an kishkene bir tarti'si'w aqi'betinen woni'n` menen dos bolmay qaladi', aradan ja'ne bir ku'n o'tip tag'i' dosqa aylanadi'.

Mektepke shekemgi jastag'i' balalardi' rawajlandi'ri'w na'tiyjesi mektep yerjetkenligi dep atali'wshi' da`wir, yag'ni'y, balani'n` mektepte woqi'wg'a tayarli'g'i' boli'p tabi'ladi'.

Mektepke tayar bala tani's motivatsiyasi'ni'n` rawajlani'wi'ndag'i' son'g'i' basqi'shqa yerisedi. Wol balani'n` belgili bir ha'reketlerde wo'zin uslap tuti'wg'a tayarli'g'i'n wo'z ishine aladi'. Wonda wo'z wazi'ypasi'n seziniw ha'm belgili bir bilimdi wo'zlestiriw za`ru'rigin tu'siniw sezimleri qa'liplesedi.

Jetkilikli ta'rbiyali'q ta'sirler ali'wshi' ha'm rawajlani'wdi'n` za`ru'rli sharayatlari'na iye bolg'an mektepke shekemgi balalardi'n` ko'pshiligi mektep yerjetkenligine yerisedi ha'm mektep bag`darlamasi'n wo'zlestiredi. Duri's, bunda da balani'n` jeke wo'zgeshelikleri ani'q ko'zge taslanadi' ha'm bular mektepke shekemgi balali'qti'n` aqi'ri'nda qa'liplese baslaydi'.

Balalarda fizikali'q ta'rbiyani' qadag'alawdi' sho'lkemlestiriw

Mektepke shekemgi ma'kemelerdegi dene ta'rbiyasi'nda ku'n ta'rtibindegi wo'z betinshe ha'reketten sho'lkemlestirilgen dene ta'rbiyasi' mashqi'lari' ha'm balalardi'n` shomi'li'wi' (ju'ziwi)na shekemgi ji'lj'i'mali' aktivliktin` ha'r qi'yl'i' formalari' qollani'ladi'.

Balalardi'n` dene ta'rbiyasi'ni'n` da'slepki u'sh ji'li'nda gimnastika menen shug'i'llani'wg'a ayri'qsha itibar qaratiladi'. Wo'ytkeni, bunday shug'i'llani'wlar bari'si'nda ha'reket ko'nlikpeleri ha'm shaqqanli'q, bati'lli'q, ku'sh, shi'damli'li'q usag'an si'patlar qaliplese. Bul yerte jastag'i' balani'n` jas wo'zgeshelikleri menen baylani'sli', yag'ni'y, nerv dene sistemasi'ni'n` morfo-funksional pisip jetilisiwinin` tamamlanbag'anli'g'i', awi'zsha instruktsiya boyi'nsha 2, 5 jasqa shekem da'l ha'reketni wori'nlaw mu'mkinshiliginin` joqli'g'i', tez sharshawi' ha'm wo'z ku'shin tez qayta tikley almaydi'. Mektepke shekemgi ma'kemede balalardi'n` dene ta'rbiyasi'ni'n` ayri'qsha bo'limi shi'ni'qti'ri'w boli'p tabiladi'. Yag'ni'y, shi'paker ta'repinen yemlik maqsetlerde buyi'ri'latug'i'n arnawli' ha'm arnawli' yemes, shi'ni'qti'ri'wshi' da'ri-da'rmaqlar.

Duri's dene ta'rbiyasi' hawani'n` jay ishindegi, seyil waqti'nda ko'shede, sonday-aq, dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari' waqti'ndag'i' temperaturasi'na qaray balalardi'n` ratsional kiyimin de na'zerde tutadi'. Dene ta'rbiyasi' boyi'nsha barli'q jumi'slar meditsina xi'zmetkerleri menen balalar baqshasi' men'geriwshisinin` turaqli' baqlawi' asti'nda ta'rbiyashi'lar ta'repinen ju'rgiziledi.

Shi'paker ji'l dawami'nda keminde to'rt ma'rte ha'r bir jas topari'nda dene shi'ni'g'i'wlari' sabaqlari'nda balalar u'stinen meditsinali'q-pedagogikali'q baqlaw wo'tkizedi. Miyirbiyke toparlarda wo'tkiziletug'i'n azang'i' gimnastika, ha'reketli woyi'nlar ha'm shi'ni'qti'ri'wshi' ilajlardi' turaqli' tu'rde qadag'alaydi', dene ta'rbiyasi' zali'ni'n`, inventarlardi'n` gigienali'q jag'dayi' u'stinen turaqli' qadag'alawdi' a'melge asi'radi', balalar qa'wipsizligin ta'miyinlew u'stinen baqlaw ju'rgizedi.

Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'n sho'lkemlestire woti'ri'p to'mendegi sha'rtlerdi saqlaw za'ru'r:

- wolardi' jaqsi' samallati'lg'an jayda yamasa taza hawada;
- turaqli' tu'rde wo'tkeriw;
- awqatlanip boli'wdan keyin da'rha'l yamasa uyqi'lar aldi'nda shug'i'llani'wg'a bolmaydi';
- wolardi'n` arasi'nda keminde 30-40 minut ta'nepis boli'wi' tiyis;

- shi'ni'g'i'wlar kompleksi a'ste - aqi'ri'nli'q penen qi'yi'nlasti'ri'p ha'm almasti'ri'p bari'ladi';

- shi'ni'g'i'wlar waqti'nda balalarda jaqsi', kewilli keypiyat boli'wi' tiyis.

Shi'paker ha'm miyirbiyke balalar baqshasi' men'geriwshisi (u'ken ta'rbiyashi') ha'm toparlar ta'rbiyashi'lari' menen birlikte shi'ni'g'i'wlar jobasi' menen tani'sadi', wol balalardi'n` jasi'na, den sawli'g'i'na, fizikali'q tayarli'g'i'na sa'ykes keletug'i'ni'n yaki kelmeytug'i'nli'g'i'n ani'qlaydi'. Son'i'nan sabaqlarda tiykarg'i' fiziologiyali'q principi'lerdin` saqlang'anli'g'i'n yaki saqlanbag'anli'g'i' tekseredi:

- dene shi'ni'g'i'wlari' balani'n` jas wo`zgesheligine say kele me;

- wolar jetkilikli da'rejede dinamikalı'q pa;

- dene toparlari'ni'n`, swoni'n` ishinde irilerinin` ko`pshilik bo`legin qamti'ydi' ma;

- ju`klemeler barli'q dene toparlari'na ten`dey bo`listirilgen be;

- qollanbalardan paydalani'ladi' ma;

- ha'r qi'yli' jag`daylardi' qalay sho`lkemlestiredi;

- balani'n` duri's dem ali'wi' u'stinen qadag`alaw ju`rgizile me.

Balalardi'n` shi'ni'g'i'wlardag'i' ha'reket aktivligine baha woni'n` jalpi' ha'm motorli' ti'g'i'zli'g'i'n sanaw joli' menen wo'tkeriledi. Shi'ni'g'i'w waqti'ni'n` jalpi' ti'g'i'zli'li'g'i' protsentlerde sa`wlelengen paydali' waqi'tti'n` shi'ni'g'i'wdi'n` jalpi' dawamli'li'g'i'na qatnasi'n qamti'ydi'. Buni' to'mendegi formulada ko'rsetiwge boladi':

$$\text{jalpi' ti'g'i'zli'q} = \frac{\text{paydali' waqi't}}{\text{shi'ni'g'i'wdi'n' dawamli'li'g'i'}} * 100$$

Shi'ni'g'i'wdi'n` jalpi' ti'g'i'zli'g'i' keminde 80-90 protsentti qurawi' tiyis.

Motorli' ti'g'i'zli'q waqi't qatnasi' menen si'patlanadi', yag'ni'y, bala ta'repinen ha'reketlerdi wori'nlawg'a talap yetiletug'i'n waqi'tqa procentlerde sa`wlelenetug'i'n shi'ni'g'i'wdi'n` pu'tkil waqi'tna qatnas. Buni' to'mendegishe formulada ko`z aldi'mi'zg'a keltiremiz:

$$\text{motorli tig`izliq} = \frac{\text{ha'reketke ketken waqi't}}{\text{shi'ni'g'i'wdi'n' jalpi' waqi't}} * 100$$

Motorli' ti'g'i'zli'q keminde 70-80 procentti qurawi' tiyis, biraq, shi'ni'g'i'wlardi'n` mazmuni'na ha'm balalardi'n` jasi'na qaray, a`sirese, kishi jastag'i' toparlarda (60 tan 75 procentke shekem) wo`zgeriwi mu`mkin.

Dene ju`klemelerinin` intensivliligin normalasti'ri'wg`a boladi', bul ushi'n balani'n` pul`sinin` jiyililigine bag`darlani'w kerek. Dene ku`shinin` intensivliligin, shi'ni'g'i'w quri'li'si'ni'n` duri'sli'li'g'i'n ha'm balalardag'i' fizikali'q ju`klemelerdin` duri's bo`listiriliwin ani'qlaw ushi'n ju`rek sog'i'wi'ni'n` jiyiligi won sekund waqi't bo`legi menen wo`lshenedi.

Shi'ni'g'i'wg`a shekem, tiykarg'i' ha`reketlerdin` jalpi' rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlari'nan keyin ha'm tikleniwshi da`wirde 3-5 minut dawami'nda. Usi' wo`lshemler boyi'nsha fiziologiyali'q shi'ni'g'i'wlar quri'ladi'. Ju`rek qi'sqari'wlari'ni'n` maksimal jiyiligine a`dette ha`reketli woyi'nlr waqti'nda yerisiledi.

Yeger balalar shi'ni'g'i'wlar waqti'nda qatti' ta`sirlense, ju`rek qi'sqari'wlari'ni'n` jiyiligi anag`urli'm wo`zgeredi. Pul`sti yesaplaw ha'm fiziologiyali'q awi'tqi'wlardan ti'sqari', miyirbiyke ha'm ta`rbiyashi' sabaq bari'si'nda balalardi'n` si'rtqi' toli'g'i'w belgilerin gu`zetedi. Bull bir ta`repten sabaqqa ju`klemelerdin` intensivliligin si'patlasa, yekinshi ta`repten, kishkentay balani'n` jeke wo`zgesheliklerin ko`rsetedi. Bunda sharshawdi'n` 3 da`rejesi ani'qlanadi', yag`ni'y, to`mendegi belgiler ja`rdeminde ju`zdin` tu`sinin` wo`zgeriwi, mimika, tershen`lik da`rejesi, dem ali'w, ha`reket, balani'n` wo`zin seziniw xarakteri.

Sharshawdi'n` wonsha aytarli'qtay bolmag`an da`rejesi waqti'nda ju`zi azi'-kem qi'zaradi', biraq, bunday gezde bala wo`zin yerkin tutadi', ter payda boladi', dem ali'w jayi'nda, ha`reket tetik, tapsi'rma sarras wori'nlanadi', wo`zin seziniwi jaqsi', sharshawdi'n` wortasha da`rejesi waqti'nda ju`z qatti' qi'zaradi', ko`p terleydi, dem ali'w jiyilesedi, ha`reket ani'q bolmaydi', bala sharshag`ani'n ayti'p shag'i'nadi'.

Anag`urli'm toli'g'i'w bari'si'nda bul simptomlar ja`ne de ku`shlirek seziledi, Nege olay?

Balalar dispanserizatsiyasi' na`tiyjeleri yesapqa ali'na woti'ri'p, dene shi'ni'g'i'wlari' ha'm qatayi'w ilajlari' za`ru'rlikke qaray balalarg`a jeke halda buyi'ri'ladi'. Bul ushi'n balalar yeki toparg`a biriktiriledi` tiykarg'i'si'na hesh qanday meditsinali'q ha'm pedagogikali'q qarsi' ko`rsetpeler menen dene ta`rbiyasi' sabaqlari' ha'm qatayi'wlar ushi'n sheklenbegen balalar kiredi, al, a`zzilew toparg`a fizikali'q ju`klemeler menen qatayi'wlar ilajlari' ko`lemi

waqti'nsha sheklengen balalar kiredi. A'zzilew toparg'a den sawli'g'i' I'I', I'I'I', I'V topardag'i', swoni'n` ishinde tez-tez awi'ratug'in ha'm awi'r yamasa uzaq sozi'lg'an keselliklerden keyin yemlenip ati'rg'an balalar kiredi.

Bosasti'ri'lg'an toparg'a jatatug'in balalar sha`rtli shi'ni'g'i'wlar bari'si'nda arnawli' qatayti'wshi' ilajlar menen fizikali'q ju`klemelerge iye boladi'. Fizkul`tura sabaqlari', azang'i' gimnastika, ha`reketli woyi'nlar, sport mashqi'lari' wo`tkeriliw bari'si'nda ta`rbiyashi' shi'pakerdin` buyi'ri'w boyi'nsha bunday balalarg'a ha`r bir ha`reketti ta`kirlaw sani'n kemeytedi, qi'yi'n shi'ni'g'i'wlardi' toqtatti'radi', juwi'ri'w ha'm sekiriwler sani'n azaytti'radi'.

Mektepke shekemgi jastag'i' ma`kemelerdegi balalar ushi'n dene shi'ni'g'i'wlari' ha'm qati'p - semdiriwlerge absolyut qarsi' ko`rsetpeler joq. Tek medik-pedagog personaldi'n` ha`r bir balag'a woyli', di'qqatli' jeke qatnasi' g`ana za`ru`r. Yeger de wolardi'n` sanitariyalı'q-gigienali'q sha`rtleri normag'a sa'ykes kelse, onda fizikali'q shi'ni'g'i'wlardan anag`urli'm salamatlandi'ri'wshi' na`tiyjege yerisiledi.

Sport zali'ndag'i' hawani'n` temperaturasi' +17 +18C, tiyisli i'g`alli'q 40 - 50 % bolg`ani' maqul. Toparlardag'i' sabaqlar arasi'ndag'i' ta`nepiste edendi i'g`allap, jay ishi samallati'li'wi' tiyis. Ji'ldi'n` suwi'q waqi'tlari'nda sabaqti' framugani'n` biri ashi'q hali'nda, al, ji'lli' waqi'tlarda barli'q framugalar menen a`ynekler ashi'q hali'nda wo`tkeriliwi sha`rt. Sport zali'ndag'i' hawa rejimin qadag`alaw ushi'n termometr ishki diywalda 1-1,2 metr biyiklikte bolg`ani' jo`n.

Zaldi'n` jaqti'li'g'i' 200 ml den kem bolmag`an, yedennen 0,5 metr ten`likte, jaqti'landi'ri'wshi' armatura shi'raqti'n` ten`dey tarali'wi'n ta`miyinlewi tiyis.

Dene shi'ni'qti'ri'wlari'n wo`tkeriw bari'si'nda balalardi'n` kiygen kiyimleri qolayli', taza ha'm shi'ni'g'i'wlar ushi'n iykemli boli'wi' za`ru`r.

Balalardi'n` dene shi'ni'qti'ri'wlari' (ko`shede) ushi'n kiyimler

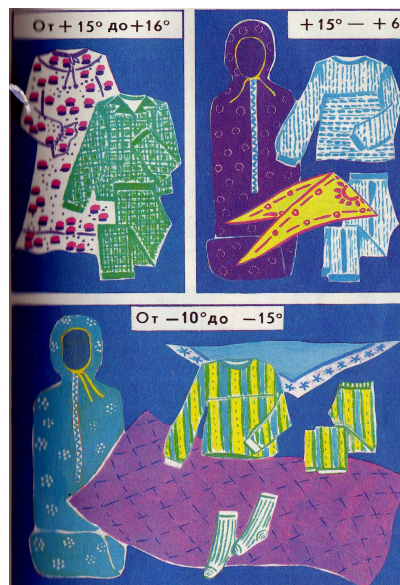
Jazda suwi'q waqi'tta (+6 dan +9 ⁰ C qa shekem)	Trusi ha'm mayka, sandallar yamasa yari'm kediler. Sport kostyumi, mayka, uzi'n jen'li futbolka, kolgotki, ju'n shapka, a`piwayi' noski, ju'n noski, kedi
Qi'sta (-7 den - 15 ⁰ C qa shekem)	Sport kostyumi', mayka, uzi'n jen'li flanepevli ko`ylek, kolgotki, ju'n shapka, ju'n noski, kedi, qolg`ap. Samal waqti'nda samal wo`tkermeytug'in tawar ha'm reytuzdan tigilgen kurtka

Hawa temperaturasi'na qaray bala kiyimlari

Temperatura	Jay ishindegı kiyimler
Toparli'q jay +23 ⁰ ha'm joqari' +21 +22 ⁰ C	1-2 qabat kiyim, paxtadan tigilgen juqa ishki kiyim, kelte jen'li, jen'il paxta ko'ylek, noski, bosonojki 2 qabat kiyim, paxta ishki kiyim, uzi'n jen'li paxta yamasa yari'm ju'n ko'ylek, kolgotki (3-4 jastag'i'lar ushi'n) 6-7 jasarlar ushi'n gol'fi, tuflı.
+16 +17 ⁰ C	3 qabat kiyim, paxta ishki kiyim, trikotaj kofta, uzi'n jen'li trikotajli' yaki ju'n ko'ylek, kolgotki, tuflı (ji'lli' tapochkalar).



Ashi'q hawada dene ta'rbiyasi' menen shug'I'llani'w ushi'n arnalg'an balalar kiyimlari



Suwi'q ku'nlerde tu'nde kiyiletug'i'n balalar kiyimlari



Balani'n' u'y jag'dayi'nda kiyetug'I'n kiyimlari



Mektepkke shekemgi balani'n' qis ma'wsiminde ko'shege kiyetug'i'n kiyimlari

PAYDALANI'LG`AN A`DEBIYATLAR

1. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Воспитателю о ребенке дошкольного возраста. Москва «Просвещение». 1987 г. 224 стр.
2. Физкультура для всей семьи. Составители: Козлова Т.В., Рябихина Т.А. Москва. ФиС. 1989 г., 463 стр.
3. Антропова М.В. Гигиена детей и подростков. Москва. 1982 г.
4. МИР детства: Дошкольник, Москва, 1987 г.
5. Островкая Л. Ф. Почему ребенок не слушается. Москва, 1982 г.
6. Спиваковская А.С. ИГРА-это серьёзно. Москва, 1981 г.
7. Семейное воспитание краткий словарь. Составители И. В. Гребенников Л.В. Ковинько. Москва Издательства политической литературы. 1990 г, 319 стр.

MAZMUNI'

Kirisiw	4
Mektepke shekemgi jastg`i' bala ta`rbiyasi'ni'n` wo`zgeshelikleri	7
Mektepke shekem balalarda rawajlani'w wo`zgeshelikleri ha`m dene ta`rbiya	10
Turmi'sli'q sanitariyali'q – gigienali'q sharayatlar.....	11
Rejim.....	13
Awqatlani'w.....	14
Fizikali'q rawajlani'w ha`m fizikali'q ta`rbiya.....	22
Sergeklikti sho`lkemlestiriw.....	28
Mektepke shekemgi jastag`i' balalar menen islesiw qi'yi'nshi'li'qlari' ha`m jetiskenlikleri	32
Balani'n` jetiskenlikleri	34
Balalarda fizikali'q ta`rbiyani' qadag`alawdi' sho`lkemlestiriw	37
Paydalani'lg`an a`debiyatlar	42

Du'ziwshiler:

Allaniyazov Saxarbay Aytbaevich A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti' «Dene ta'rbiyasi' ha'm sport» kafedrası' assistent oqi'ti'wshi'si'.

Mi'rzamuratov Jangabay Jamalatdinovich A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti' «Dene ta'rbiyasi' teoriyasi' ha'm a'meliyati'» kafedrası' ag'a oqi'ti'wshi'si'.

Beknazarov Abat Uzaqbaevich A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti' «Dene ta'rbiyasi' ha'm sport» kafedrası' assistent oqi'ti'wshi'si'.

**«MEKTEPKE SHEKEMGI JASTAG'I' BALALARDI'N`
RAWAJLANI'WI'NDA FIZIKALI'Q TA'RBİYANI'N` A'HMIYETI»
(woqi'w-metodikali'q qollanba)**

A'jiniyaz ati'ndag'i' No'kis ma'mleketlik pedagogikali'q instituti'ni'n' I'limiy-metodikali'q Ken'esi qarari' (10-aprel' 2015-ji'lg'i' №6 bayanlama) menen baspadan shi'g'ari'wg'a usi'ni'lg'an.

Bas redaktor	<i>K.M. Koshanov</i>
Tex. redaktor	<i>Z.B. Baltabaeva</i>
Korrektor	<i>A. Abdikarimova</i>
Operator	<i>N. Reimov</i>

**A'jiniyaz atındag'i' NMPİ redaksiya-baspa bo'limi
A'jiniyaz atındag'ı NMPİ baspaxanasında basılğ'an, 2015-j.
Buyırtpa №0145. Nusqasi' 100 dana. Formatı' 60x84. Ko'lemi 2,7 b.t.
230105, No'kis qalasi', A.Dosnazarov ko'shesi-104. Reestr № 11-3084**