

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR**

1995-yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

**2024/6-SON
ILOVA TO'PLAM**

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

A.I.Zokirov, B.B.Axmedov

Optik xususiyatlari o'zgartirishga ega bo'lgan yuqori temeperaturali CdTe kvant nuqtalari sintezi	5
---	---

KIMYO

N.N.Mamatkulov, D.X.Muxammadjonovna

M-tolil xlorasetat asosida M-tolil-4-metilfenoksiasetat sintez usuli	10
--	----

Sh.X.Karimov

Tabiiy manbalardan xitin ajratib olishning delipidlash bosqichi tahlili	16
---	----

I.Y.Yakubov, K.Kh.Rashidova, N.T.Kattayev, Kh.I.Akbarov

Structural and morphological study of bimetallic phosphide Ni-Cu-P	20
--	----

I.Yu.Yakubov, K.X.Rashidova, N.T.Kattayev, X.I.Akbarov

Синтез и свойства электрокатализатора биметаллического фосфида Ni-Cu-P, предназначенного для электролиза воды	26
---	----

S.A.Karimova, M.Y.Imomova, Y.G.Abduganiyev

Rubus cecius L o'simligi ildizi va poyasi tarkibidagi vitaminlarni tahlil qilish	30
--	----

M.M.Tojiboyev, Y.G.Abduganiyev, M.Y.Imomova

Equisetum ramosissimum, equisetum arvensis va convolvulus arvensis o'simliklari asosida olingan "As-arvens" surtmashining farmakologik xususiyatlari	37
--	----

X.N.Abdikunduzov

Mahalliy uzum navlari bargi va urug'i tarkibidagi flavonoidlarning sifat va miqdor analizi	42
--	----

X.N.Abdikunduzov

Uzumning Pino noir navi tarkibidagi aminokislotalarning sifat va miqdoriy analizi	47
---	----

X.N.Abdikunduzov

Mahalliy uzum navlarining urug'i va bargi tarkibidagi uglevodlarning miqdor analizi	51
---	----

S.Aripova, I.J.Jalolov, U.R.Maraimova

<i>R.refracta</i> va <i>R.hybrida</i> o'simliklari aminokislota va flavonoid tarkibini o'rganish	55
--	----

M.Y.Ismoilov, X.T.Tolipov

Helba va Helma o'simliklari urug'i tarkibidagi uglevodlar miqdorini aniqlash	60
--	----

A.X.Turdiboyev, Y.G.Abduganiyev, M.Y.Imomova

Tol o'simligidan tayyorlangan aralashmalarni antioksidant faolligini aniqlash	68
---	----

BIOLOGIYA

M.P.Yuldasheva, A.E.To'lg'inov

Janubiy Farg'ona kanali algoflorasining 2023-2024-yillarda mavsumiy rivojlanishi	72
--	----

S.A.Omonova

Vizildoq qo'ng'izlar (Coleoptera, Carabidae) ning morfologik va ekologik xususiyatlari	76
--	----

X.Z.To'ychiyeva

Farg'ona vodiysi suv havzalari baliqlarining ektoparazitlari	81
--	----

Sh.K.Abduraxmonov

Maktabgacha tarbiya yoshi (3-7)dagilarning anatomo-fiziologik xususiyatlari	84
---	----

F.N.Mingboyev, J.G'.Raximov, M.V.Obidov

Mikrosuvo'tlarini o'stirish uchun ishlatiladigan ozuqa muhitlarining tulari va ularning tayyorlash tartibi	89
--	----

Sh.X.Karimov

Ayrim xasharotlardan xitin ajratib olishda suvda eruvchan moddalardan tozalash bosqichining tahlili	93
---	----

M.R.Shermatov, E.A.Botirov, O.I.Qayumova, M.M.Mukhammedov

The impact of global climate change on the distribution and population dynamics of epidopterans: the case of the mulberry moth (<i>Glyphodes pyloalis</i> walker, 1859)	97
--	----

**MAKTABGACHA TARBIYA YOSHI (3-7)DAGILARNING ANATOMO-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI****АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)****ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF PRESCHOOL-AGE CHILDREN (3-7 YEARS OLD)****Abduraxmonov Shavkat Kaxxorovich** 

Farg'ona davlat universiteti, Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada 3-7 yoshdagi bolalar anatomiya va fiziologiyasi muhokama qilinmoqda. Yosh guruhi bolalarining ma'naviy va hissiy rivojlanishi ham tez-tez rivojlanadi. Bolalar ushbu davrda sog'ligni va qo'lga kiritishni tezroq o'sish va rivojlantirishlari uchun mos muhit va qo'llab-quvvatning ahamiyati katta ekanligi maqolada tahlil qilingan.

Аннотация

В данной статье рассматривается анатомия и физиология детей в возрасте 3-7 лет. Группа детей этого возраста быстро развивается как психологически, так и эмоционально. В этот период здоровье и развитие детей зависят от быстрого роста и развития подходящей среды и поддержки.

Abstract

This article discusses the anatomy and physiology of children aged between 3-7 years. The emotional and sensory development of this age group often progresses rapidly. The importance of a suitable environment and support for children to grow and develop healthily and to thrive quickly has been analyzed in the article.

Kalit so'zlar: Yosh davri, anotomo-fiziologik xususiyatlar, "lik qadam" dasturi, jismoniy madaniyat mashg'ulotlari, jismoniy mashqlar, Ko'krak qafasi aylanasi, markaziy nerv sistemasi morfologik va funksional holati, bosh miya po'stlog'ida qo'zg'olish va tormozlanish prosesslari.

Ключевые слова: Возрастной период, анатомо-физиологические особенности, программа "Первый шаг", занятия физической культурой, физическая нагрузка, окружность грудной клетки, морфологическое и функциональное состояние ЦНС, процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Key words: Age period, anatomical and physiological features, the "First step" program, physical education, physical activity, chest circumference, morphological and functional state of the central nervous system, processes of excitation and inhibition in the cerebral cortex.

KIRISH

Mamlakatimiz Prezidenti tashabbuslari, farmonlari, qarorlari va xukumatimiz tomonidan qo'yilgan aniq amaliy ishlar, zaruriy vazifalar, ko'rsatmalari va ularni amalga oshirish, davlat dasturlarini halqaro darajaga ko'tarish, Horijiy mamlakatlarning tajribalarini ta'lim tizimining qator yo'nalishlarda keng qo'llanishi, ayniqsa, maktabgacha yoshdagilar ta'limi va uni boshqaruvni takomillashtirishga oid ishlarni amalga oshirishdan provard maqsad, ilgari surilgan, surilayotgan, yetakchi g'oyaga aylanib millat genofondini mustahkamlash, ona yurt farzandlarining ta'lim tarbiyasining poydevorini maktabgacha yoshdalik davridan qo'yish, jismining yetukligi, uning kamolotining mo'ljalini olib davlatimiz siyosatida ustivor yo'nalish bo'lib muammo dolzarb.

Bashariyat ahlining guvohlik berishicha har bir halq millati, jamiyati azal-azaldan farzandlarini sog'lom, baquvvat, kasalliklarga yo'liqmay tarbiyalanishini, tana a'zolarining sihatligi kamida ota - bobolarining baqkvvatligi, qaddi-qomati, ko'rinishini salobati bilan ajralib turadigan lardan bo'lib shakllanishlarini orzu qilganlar va orzularini amalga oshirishni farzandlarining go'dakligi davridan boshlaganlar.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30 sentyabrdagi PF-5198-son «Maktabgacha ta'lim tizimini boshqarishni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari

BIOLOGIYA

to'g'risida», O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 24-martdagi qarorini 1-son bayoni ilovasi dagi 2022.2024-yillarga mo'ljallangan Respublikamiz sport turlari reyestiriga kiritilgan ommaviy sport turlari tegishli sport razryadlari berishning talablarida bu yoshdagilar uchun talablar belgilangan.

"Maktabgacha yoshdalik davri - bolaning shakllanishi, o'sishi, rivojlanishi, o'zining namoyon etishga intilishi, bilish, o'rganishga ishtiyoqi, insoniy sifatleri va aqliy salohiyatini rivojlanishi uchun poydevor qurishni taqazo etadi" deb yozilgan shu kundagi amaldagi "Ilk qadam "(oldingi "bolajon ") nomli tayanch davlat dasturida"(2018).

"Ilk qadam" maktabgacha ta'lim muassasining o'quv dasturi BMT ning Bolalar jamg'armasi YUNISEFning O'zbekistondagi vakolatxonasining texnik ko'magi yordamida yaratilib (2018 y.), uning umumiy qoidalarida esa bu yoshdagilar jismoniy madaniyatining nazariy, tashkiliy asoslariga oid nazariy bilimlar o'zining mukammal asosi va mavjud tizimini takomillashtiri lishini *maqsad* qilib qo'yilishi tadqiqotimizning mavzusini o'z vaqtidaligi, zarurligini nazarda tutgan.

Maktabgacha yoshdagilar tarbiyasi jarayoni mazmunida jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining turli xillari va vositalaridan foydalanish zo'r berib, gurkirab o'sayotgan bola organizmini rivojlanishida suv, havo, oziq-ovqatdek zarurligini hisobga olsak, maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatini shakllantirish va takomillashtirish shu kunning muammosi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mamlakatimiz jismoniy madaniyati tizimining boshlang'ich zvenosi hisoblangan inson umrining tug'ilgan kunidan boshlab 3-5; 6-7(8) yoshi davri "maktabgacha yoshdagilik" davri deb qarash qabul qilingan. Mamlakatimizda uch yoshdan boshlab, bolalar maktabgacha yoshdagilar o'quv muassalarining o'quv tarbiya jarayoniga jalb qilinadi.

Chunki bolalarning aynan shu yoshi davrda ularning organizmi va tuzilmalarini shakllanishi, rivojlanishida yuqori intensivlik kuzatiladi, muhim organlari va tuzilmalarining xizmat faoliyati yaxshilanadi, zaruriy harakat malakalari zahirasi asta sekinlik bilan boyiyboshlaydi, harakat sifatleri va ruhiy qobiliyatlari har tomonlama tarbiyasiga tag zamini yaratiladi jismining a'zolari va tuzilmalarining shakllanishi rossa avj pallasida bo'lib bu jarayon ilk bolalik, bolalik, birinchi bolalik, bolalik, yoshi davrini o'z ichiga oladi.(T.S.Usmonxodjayev, Sh.X.Xankeldiyev, A.Abdullayev, va boshqalar, 2011).

Bola organizmni harakatlarga bo'lgan ehtiyojining yuqoriligini hisobga olsak, ularning organizmini bu talabini qondirmasdan jismining rivojlanishni o'z holiga tashlab qo'yishning salbiy oqibatlariga duch kelmaslik maqsadida oila va maktabgacha tarbiya muassasalarining tan tarbiyasidagi o'z aro hamkorli gini,ota-onalar hamda maktabgacha ta'lim muassasalari mutaxassislarining maxsus kasbiy bilimlarining zahirasini boyitish maqsadida o'quv qo'llan mamiz orqali nazarda tutgan vazifalarni ijobiy hal qilish bilan soha mutaxa sislarga, ota-onalarga bir oz nafimiz tegsa belgilangan vazifalarimizni ijobiy hal qildik deb hisoblaymiz.

Mamlakatimiz olimlari Professor Sh.X.Xankeldiyev, T.S.O'smonxo'jayev, dosent A.Abdullayev (2004, 2005) va boshqalarning "Maktabgacha yoshdagilar sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyatida gimnastika va massaj" (2011),T.S.Usmonxo'jayev, Z.Sh.Raximova, D.X.Abdullayevlarning "Dvigatel'nyy rejim v starshey gruppe detskogo sada" deb nomlangan, o'quv, uslubiy qo'llanmalari hozirgi kunning maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyatiga bag'ishlangan asosiy adabiyotlardan hisoblanadi. Ular mamlakatimizda yaratilgan maxsus adabiyotlari bo'lib, ularning adadi katta emasligini e'tiborga olsak, bolalar yaslilari va bog'chalari tarbiyalanuvchilari oldida soha mutahasislarini "qarzdor" deb deb hisoblasak hato qilmagan bo'lamiz.

Mualliflar professor T.S.O'smonxodjayev, dosent S.T.Isloმოvalarning qayd qilingan metodik qo'llanmasi bu yoshdagilarning jismi tarbiyasi muammo larini faqat katta va tayyorlov guruhlarning tarbiyalanuvchilarini tan tarbiyasini davlat dasturi materialiga moslab, unin materialini o'qitishni ayrim materiallarini nazarda tutgan xolos.Bizningcha mualliflar maktabgacha ta'lim muasssalarini jismoniy tarbiyadan umumiy ta'lim maktablarining davlat dasturi materiallarini birinchi sinifga tayyorlashni maqsad qilganlar degan fikrga keldik.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Maktabgacha yoshdagilar o'quv muassasalarining 5 yildan 15 yilgacha va undan oshiq ish stajiga ega bo'lgan 40 dan ortiq Farg'ona viloyatining bolalr bog'chalarining murabbiylari hamda 43 nafar Farg'ona davlat universitetining shu yo'nalish bo'yicha sirtqi bo'limda taxsil olayotgan talabalari bilan o'tkazgan anketa savollari orqali ularning bolaning jismoniy statusi va jismoniy

mashqlar (gimnastika mashqlari va o'yinlar) bilan mashg'ulotlarni o'tkazishga oid nazariy bilimlari va amaliy malakalarini monitoringi biz kutgan natijani bermadi. Anketamiz savollariga javob berganlarning ish staji 5 yildan oshiq vaqt davomida tarbiyachilik qilayotganlar 43% ni, 6-10 yildan ortiq faoliyat ko'rsatayotganlar 34 % atrofida, qolgan 23% tarbiyachilar 15 yil dan ortiq faoliyat ko'rsatayotgan maktabgacha yoshdagi o'quv muassasalari tarbiyachilari bo'lib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va bolani tanasini uqalash bo'yicha nazariy bilimlarini o'rgandik.

Ish staji o'zlarning biz o'rganayotgan masalaga oid bilimlari katta ish stajiga ega bo'lganlarinikiga nisbatan yuqori ekanligi (muvofig holda 51/ 23 % ligi) ni ko'rsatdi. Ularning (yoshlarning aksariyati talaba)lar, universitetning kunduzgi va sirtqi bo'limida taxsil oluvchilar va bolalar bog'chasida kechki va kunduzlari ishlaydigan talabalar bo'lib chiqdi.

O'tkazilgan davra suhbatlari, intervyular, oxir oqibat ularni jismoniy mashqlar, ularni organizmga ta'siri, gimnastika mashqlari, o'yinlar tarzidagi mashqlar, o'quv muassasasining bola jismini o'qalash vositasini qanchalar singdirilganligi, mashqlar majmuasini tuzish, ularni bajarishda mashqni takrorlashlari soni, harakatlarni bajarish surati, kunning qaysi vaqtida shug'ullanishning foydasi(bioritmlarga oid bilimlari), o'zi boshqarayotgan guruhning qaysi biologik tipga mansubligi, mashqlarni bajarish ketma ketligi, nafas olish ritmi-qonni kislorod bilan boyitish uchun, qon aylanishni tezligi - organizmni qonni isitish roqali maromli ushlash va boshqalarga mansub jismoniy mashqlarni bajarishdan bola organlari va tuzilmalariga keladigan foydaga mansub bilimlarini o'rgandik.

Chunki biz qayd qilgan bilimlarni bilish mashg'ulotdan so'ng bolani rganlari va tuzilmalarida xush xollikni yuzaga keltirsa – yuzida qizillik,yuqori emosionallik, bajarayotgan harakatlarida ravonlik, mashq bajarish uchun ortiqcha mushak zo'riqishini qilmasligibilan kechsa, bolani o'zi bunday harakatlarni takrorlashni yoqtirishni boshlaydi. Asta sekinlik bilan ularni mashqlanishga odat shakllanaboshlaydi.Qolaversa tarbiyachi bunday mashg'ulotlar uchun belgilangan sharoitni yarata olishi, mashg'ulotlarining, vositalarini, o'zlari o'tkazayotgan gimnastika mashqlarining nazariy va uslubiy asoslari, mashg'ulotlarining tuzilishi, o'tkazilishiga oid nazariy va metodik tayyorgarligi darajasini o'rganish imkoniyatini berdi.

Har qanday maktabgacha yoshdagilardagi gimnastika, massaj mashg'ulotlari va maxsus o'yinlar bilan mashg'ulotlarni o'tkazish tarbiyachidan shug'ullanuvchi organlari va tuzilmalarini anatomo –fizilogik xususiyatlarini bilishni taqazo etadi.Ularga oid adabiyotlarning aksariyati rusiy zabon olimlari tomonidan yozilganligini nazarda tutib, mavzuga oid bilimlarning ayrimlarni tadqiqotimizmatnining shu bobida berishni lozim topdik.

Maktabgacha tarbiya yoshi (3-7) davomida bola organizmi mustahkamlanishda davom etadi, skelet va muskullar to'la rivojlanadi hamda quvvatga kiraboshlaydi lekin, bola ancha sekin o'sadi. Maktabgacha yosh davri oxiriga kelib sut tishlar tushib, doimiy tishlar chiqa boshlaydi. Bola tobora katta odamlar turmushiga yaqin bo'la boradi va uning ta'siriga uchraydi.

Bu yoshda hali tajribasizligi va ko'pincha ularni yetarlicha nazorat qilinmasligi tufayli salga shikastlanib qoladi. Bola albatta rejimga rioya qilishi, qator ishlarni o'zi mustaqil o'zlashtira borishi, mehnatga o'rgatilishi shart.

Bola intellektual salohiyati jismoniy rivojlanishi darajasiga muvofiqlashgan bo'lishi, maktabda o'qishga tayyor bo'lishi kerak. 3—7 yoshdagi bolalar ko'p rasm chizish, narsalar yopishtirish, kley ishlatabilishi, ayrim harflarni, so'zlarni va xatto qisqa jumalarni yozishni va o'qishni yaxshi ko'radilar va ayrimlari hisob kitob amallarini bajarishni ham o'rganib ulguradilar.

Yoshiga yarasha jismoniy rivojlanganli va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lganlarining yuqumli kasalliklarga qarshi immuniteti nisbatan kuchaygan, kasalliklarga tez chalinsada ularni yengish yengilroq kechadi va kamdan-kam hollardagina asorat beradi.

Limfa to'qimasining zo'r berib o'sishi, burun bo'shlig'i ortiqlarining shakllanishini tugashi bilan bolalarda angina, tonzillit, adenoidlar, gaymorit va boshqa kasalliklar paydo bo'lishiga olib keladi. Bu kasalliklarning ko'pchiligi o'tkir respirator virusli infeksiyalarning asorati yoki qattiq sovqotishdan sodir bo'ladi.

Maktabgacha tarbiya yoshi bolaning rivojlanishidagi eng muhim bosqich, chunki bu davrda bosh miya, organizm organlari va sistemalari ham sifat, ham funksional jihatdan takomillashadi.

4-5 yashar bolalar go'dak bolalarga qaraganda birmuncha sekin o'sadilar va bu o'sish yiliga o'rta hisobda 4-6 santimetrga teng bo'ladi. Hayoti ning 6-7-yillarida bo'y o'sishi 8-10 santimetrgacha tezlashadi.Bu bo'y cho'zilishining birinchi davri bo'lib, ikkinchi yarmida bo'y o'sishi

BIOLOGIYA

endokrin tizimida funksional o'zgarishlar bo'lishiga (jumladan, gipo fiz funksiyasining zo'rayishiga) bog'liq bo'ladi.

Hayotining 4-yilida tana vaznining ortishi sekinlashadi va yiliga o'rta hisobda 1,2 dan 1,5 kg ni, hayotning 5-yili 2 kg gacha, 6-yilda —2,5 kg ni tashkil etadi. Hayotining 6-7-yiliga borib bir yashar bolaning tana vazniga qaraganda ikki hissa ortadi.

Bo'yining o'sishi va vaznining ortishi bilan bir vaqtda ko'krak qafasi aylanasi ham o'zgarishlar sodir bo'ladi, 4-yoshga borib u 0,5-1 sm ga, 5-6 yoshda 2-2,5 sm ga ortadi. Ko'krak qafasi aylanasi bola ning miqtiligiga, uning jismining rivojlanganligi bilan bog'liq.

Bolaning bo'yini o'sishi uning gavdasini proporsiyasini ham o'zgartiradi. Masalan, hayotining 7-yilida oyoqlarning uzunligi yangi tug'ilgan bolaligi davriga qaraganda uch hissadan, qo'llar—2¹/₂ hissa dan ko'proqqa ortadi, tanasi esa 2 hissa uzayadi. Bu yoshda asosan organi zmining suyaklar to'qimasining strukturasi shakllanishi tugaydi.

Umurtqa pog'onasining bo'yin, ko'krak va bel bo'limlarida fizio logik qiyshaymalar paydo bo'lishi hayotining 1-yilidan boshlanadi va 6—7 yoshgacha davom etadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning skeleti ma'lum darajada tog'ay to'qimalaridan iborat bo'ladi, shu sababli uning shakli noqulay ta'sirotlar (tananing noqulay vaziyatda bo'lishi, uzoq vaqt tik turish, o'tirish, yotaqxonasi mebelning noqulayligi) oqibatida osongina o'zgaradi. Ana shu xususiyatlar hisobga olinmasa va bolaning jismi to'g'ri tarbiyalanmay, uning qomatida o'zgarishlar paydo bo'ladi (bu qon aylanishi funksiyasiga, nafas tizimiga salbiy ta'sir qiladi), suyaklar noto'g'ri o'sishi sodir bo'lishi mumkin.

Hayotining 1-yilidan boshlab va maktabgacha tarbiya yoshidagi davr mobaynida oyoq kafti gumbazi shakllanadi, uning to'g'ri shakllanishi uchun esa tegishli mashqlar qilish, faqat poshnali poyabzal kiyish kerak bo'ladi. Maktabgacha tarbiya yoshida bo'g'imlarning bog'lam apparati ancha harakatchan bo'lib qoladi, bunga muskullar, bog'lamlar va paylarning kattalarnikiga qaraganda elastik bo'lishi sabab bo'ladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi kichik bolalarda yozuvchi muskullar yetarli rivojlanmagan va ancha nimjon bo'ladi, shu sababli bola ko'pincha noqulay vaziyatda turadi — boshini tushiradi, yelkalarini qisadi, bukchayadi, ko'kragini ichiga tortadi, 5 yoshga borib muskulatura, xususan oyoqlar muskulaturasi ancha rivojlanadi. Muskullar baquvvat bo'lib qoladi, ularning mehnat qobiliyati ortadi.

Maktabgacha tarbiya yoshida bronx-o'pka apparati sifat jihatidan tez o'sadi, takomillashadi. Nafas tezligi minutiga 26—22 tagacha kamaya di, nafas olish, chuqurroq nafas chiqarish esa davomliroq bo'lib qoladi.

Shu yoshdagi bolalarda qon aylanishi organlarida anchagina anato mik va funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi: yurak massasi ortadi, shu tufayli yurak qisqarishlari kuchi va yurak chidamliligi oshadi. Yurak qisqarishlari soni minutiga 85 dan 95 atrofida. Arterial bosim yosh katta bo'lishi bilan deyarli o'zgarmaydi: 3—4 yoshda 95/59 mm simob ustunida, 5—6 yoshda 95/58 mm simob ustunida, 7 yoshda 97/58 mm simob ustunida bo'ladi.

Maktabgacha tarbiya yoshida markaziy nerv sistemasi morfologik va funksional jihatdan rivojlanishda davom etadi. Ikkinchi signal sistemasi tez takomillashadi, uning yordamida so'zga shartli refleks nisbatan tez paydo bo'la bosholaydi, biroq birdaniga mustahkamlan maydi va shakllangan malakalari esa avvaliga barqaror bo'lmaydi, osonlik bilan yo'qoladi.

Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'olish va tormozlanish prosesslari osonlik bilan tarqaladi, shunga ko'ra bolalarning diqqati beqaror bo'lib qoladi, javob reaksiyalari o'ta emosionallikda namayon bo'ladi, natijada tolsh va charchash tez sodir bo'ladi.

Belgilangan ma'lum harakatlar bo'yicha malakalari paydo bo'lishi uchun ta'sirotlarni tez-tez takrorlab turish zaruriyatidir.

Bolalarning harakatlarni rivojlanishiga ma'lum ma'noda jismoniy mashqlar bilan tizimli shug'ullanish yordam katta yordam beradi. Bu yoshda yugurish, yurish, sakrash, narsa uloqtirishga oid malakalar tez takomillashadi.

XULOSA

1. Maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyati mamlakatimiz jismoniy madaniyati tizimining boshlang'ich zvenosi hisoblanadi va inson umrining tug'ilgan kunidan boshlab 6 (7) yoshigacha bo'lgan davrini o'z ichiga oladi va 3 yoshdan boshlab ularni maktabgacha yoshdagi bolalar o'quv muassalarining o'quv tarbiya jarayoniga jalb qilinadi.

2. Bolalarning aynan shu yoshi davrida ularning organizmini o'sishi va rivojlanishida nisbatan o'ta intinsivligi kuzatiladi, muhim organlari va tuzilmalarining xizmat faoliyati yaxshilanadi, jismoniy va ruhiy qobiliyatlari har tomonlama tarbiyasiga tag zamini yaratiladi.

3. Maxsus adabiyotlarning taxlili orqali "Maktabgacha yoshdagilar jismoniy madaniyati"ning nazariy, tashkiliy asoslariga oid bilimlari o'zining mukammal asosi va mavjud tizimi yaratilgan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug' xalqning ishi ulug', hayoti yorug' va kelajagi farovon bo'ladi. - Toshkent: O'zbekiston, 2019.
2. Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassalarida jismoniy tarbiya", "Ilm-Ziyo" 2006 y.
3. Abdullayev A. va boshqalar. "Jismonan barkamol avlod orzusi". Farg'ona, 2003 y.
4. Usmonxo'jayev T.S., Toirova M. "Kichkintoylarga gimnastika va massaj" T.: Bekinmachoq-Plyus 2009.