

BOLA HAYOTINING BIRINCHI DAVRIDA JISMONIY RIVOJLANISHIGA XOS XUSUSIYATLAR**Mamarasulova Gulhayo Isroil qizi**

Termiz davlat pedagogika instituti Boshlang'ich ta'lim fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi

Suyunova Ruhshonabonu Isroil qizi

Termiz davlat pedagogika instituti Boshlang'ich ta'lim fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada go'daklik davrining birinchi, ya'ni bolaning bir yoshgacha bo'lgan davrida kechadigan o'zgarishlar yoritilgan. Bolaning jismoniy jihatdan rivojlanishi, uning alohida shaxs sifatida tashqi muhit bilan bo'ladigan munosabati, jumladan, nafas olishi, yurak urishi va vaznining ortishi va harakatlanishiga oid kuzatish va o'rganishlar keltirilib o'tilgan.

Kalit so'zlar. Go'daklik davri, nerv tizimi, rivojlanish, suyak, muskul, nafas olish jarayoni, yurak, miya og'irligi.

Bola bu yorug' dunyoga kelar ekan, endi uning hayot kechirishi tashqi dunyo bilan bevosita uzviy bog'lanadi. Bola endi yangi, o'zgacha muhitda yashay boshlaydi va bir qator o'zgarishlar ro'y beradi. Chaqaloqlik va go'daklik davri bola rivojlanishida eng muhim hamda qiyin davrlardan biridir. Shuning uchun bolaning tug'ilganidan keyingi hayotiga diqqat-e'tibor bilan qarash lozim, chunki bolaga tashqi muhit ta'sir qiladi. Bolaning tug'ilganidan bir yoshgacha bo'lgan davri nisbatan kam harakat va "nutqsiz" taraqqiyot davridir. Bu davrda bolaning o'sishi va taraqqiyoti tor, onasi ishtirokida va oila doirasida yuzaga keladi. Ammo shunday bo'lsa ham bu davr har jihatdan juda tez rivojlanish davridir. Bulardan biri bola hayotining birinchi kunlari tug'ilganidagi og'irligini yuqotadi. Bunga sabab tashqi dunyo sharoitiga moslashish davrida energiyaning ko'plab sarflanishi sababdir. Bola vaznining, ma'lum vaqt o'tib, tug'ilgan davridagi og'irligiga teng kelishi uning tashqi muhitga, yangi sharoitga moslashganligidan xabar beradi. Odatda bu holat, chaqaloqning og'irligi tug'ilganidan 10-12 kun o'tgach, asli holiga keladi. Yangi tug'ilgan bola katta kishilardan o'ziga xos tomonlari bilan farq qiladi. Yangi tug'ilgan bola suyak-muskul tizimining tez o'sishi bilan ham kattalardan keskin farq qiladi. Ularning muskuli va muskul to'qimalari juda bo'sh bo'ladi. Keyinchalik muskullar asta-sekin qota boshlaydi va oldin bo'yin muskullari (bola boshini tuta boshlaydi), keyin tana muskullari (bola o'tira oladi), undan keyin esa oyoq va qo'l muskullari yetiladi, predmetlar bilan harakat qilish imkoniyati paydo bo'ladi, bola yura boshlaydi. Yangi tug'ilgan va bir yoshgacha bo'lgan bolalarning tashqi qiyofalari ham katta odamlarning tashqi qiyofalaridan ancha farq qiladi. Yangi tug'ilgan bolaning boshi gavdasiga nisbatan juda ham katta (gavdasining to'rt dan bir qismiga barobar), bo'yin deyarli yo'q darajada qisqa, gavdasi uzun, oyoq-qo'llari gavdasiga nisbatan qisqa bo'ladi. Bundan tashqari, chaqaloq bolaning yuzi juda kichkina bo'ladi, chunki yuqori va pastki jag'lari hali ishlamaganligi tufayli rivojlanmagan bo'ladi. Chaqaloq bolalarning nafas olish organlari o'z faoliyatini boshlaydi va ulardagi o'pkadagi havo kiradigan mayda pufakchalarning soni miqdor jihatdan katta odamlarniki bilan barobar bo'lsa ham, ular juda mayda bo'ladi (katta odamlarnikiga nisbatan uch barobar kichik bo'ladi). Shuning uchun chaqaloq bolalar katta odamlarga nisbatan uch barobar tez nafas

oladilar. Chaqaloq bola bir minutda 50-60 marta nafas olsa, katta yoshdagi odam huddi shu vaqt ichida 14-16 marta nafas oladi. Chaqaloq bola jismoniy jihatdan juda tez o'sayotganligi tufayli sof havoga ayniqsa muhtoj bo'ladi." Chaqaloq boshqa yosh davridagi odamlarga qaraganda kuchsiz, zaif, o'jiz ko'rinsa-da, ba'zi jihatlari bilan kattalardan ustunlik qiladi". Ye.A.Arkinning fikricha, chaqaloqlik davrining kuchli jihatlari ko'pincha uning o'sish quvvatida o'z ifodasini topadi. bolaning kuchi uning o'sish energiyasida namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham ular toza havoli joyda uxlab ,ovqatlanishi kerak.

Chaqaloq bolaning yuragi katta odamning yuragiga nisbatan anchagina tez uradi. Masalan, katta odamning yuragi bir minutda o'rtacha 70-75 marta ursa, chaqaloq bolaning yuragi 120 va undan ortiq marta uradi. Buning asosiy sababi esa chaqaloq bolalar yuragining har bir qisqarishida bosib chiqargan qon hajmining (miqdorining) ozligi, yurak muskullarining hali zaifligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, chaqaloq bolalar yuragining nisbatan tez urishi ular organizmida modda almashish jarayonining intensivligi jadalligi bilan ham bog'liqdir. Yangi tug'ilgan bolaning suyagida ohak va boshqa tuzlar kam bo'lib, u asosan tog'ay to'qimalaridan iboratdir. Bosh suyaklar bola 2-3 oylik bo'lgandagina bir-biri bilan tutashib ketadi. Aslida chaqaloqning boshi katta ko'rinsa-da (miya og'irligi butun tananing sakkizdan birini, kattalarda esa qirqdan birini tashkil etadi), hali taraqqiy etmagan bo'ladi. Tanasining umumiy og'irligi 3-4 kilogramm bo'lgani holda, miyaning og'irligi 300 grammdan oshadi. Bola tanasining og'irligi hayotining birinchi yilida uch barobar ko'payadi, bo'ya nisbatan yetti oylik bola juda tez o'sadi va sakkiz oylik bo'lganda, bo'yi ikki barobar ortadi, o'ttiz oyga yetganda to'rt marta ortadi. Bolalar har oyda 2 santimetr o'sadi. Uning miya og'irligi har kuni 1,5 grammdan ko'payadi. Miyaning rivojlanish sur'ati haqida gapirganda shuni e'tiborga olish kerakki, yetti oylik bolaning miyasi 2 marta ko'paysa, 2-3 yoshga kelib, uning og'irligi uch marta ortadi. Miyaning kattaligi deyarli 20 yil mobaynida ortib boradi, katta yarim sharlarning ustki «izlari» murakkablashib boradi.

Xulosa qilib aytganda, Go'daklik davri bolalar hayotining asosiy rivojlanish davrlaridan hisoblanadi. Bu davrda bolaning har tomonlama o'sishi, qolaversa ovqatlanish, hazm qilish sistemalarining ishlashi o'z faoliyatlarini boshlaydi va atrofdagilar e'tiborini talab qiladi. Chunki bolaning sog'lom bo'lib o'sishi har qachon muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Ashurova. Sh. F. (2022) BOLALARDA SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OILAVIY MUNOSABATLARNING O`RNI "Mirzo Ulug`bek nomidagi O`zbekiston Milliy universiteti ilmiy jurnali" 71-73-b

2.Ashurova Sh. F. (2023) SOG`LOM PSIXOLOGIK TURMUSH TARZI TO`G`RISIDAGI TASVVURLARNING SHAKLLANISHI "Zamonaviy ta`limda pedagogika va psixologiya fanlari

<https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8314/5746>

3. Ashurova Sh.F. .(2022) A HEALTHY LIFESTYLE IN UZBEK FAMILIES FROM THE POINT OF VIEW OF ISLAM RELIGION Emergent: JOURNAL OF EDUCATIONAL DISCOVERIES AND LIFELONG LEARNING (EJEDL)

<https://ejedl.academiascience.org/index.php/ejedl/article/view/369> (52-56 p)

4. Ашурова, Ш. (2023). Оилада эр-хотин муносабатларини мувофиқлаштиришнинг ўзбек психологлари томонидан таҳлил қилиниши. Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика, 1(1), 67-71.21.

5. Karimova M.N. Ashurova.Sh.F, (2023) Professional ta'limda tahsil olayotgan qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari. Educational Research in Universal Sciences. OAK. 369-373-b

6. Ashurova.Sh.F Karimova M.N. (2023) Oilada o'smirlarning sog'lom turmush tarzi va oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari shakllanishining pedagogik-psixologik omillari. Educational Research in Universal Sciences. OAK. Impact factor 363-368-b

7.Ashurova, S., & Numonova, A. (2023). THE ROLE OF PSYCHOLOGY IN FORMING TEACHERS'PEDAGOGICAL ABILITY. *Academia Repository*, 2(11), 46-53.

8.Haydarova, M. (2019). MODEL AND PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS CONDUCIVE TO THE FORMATION OF MANAGERIAL COMPETENCE OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(11), 90-93.

9.XABIBULLAYEVNA, X. M. (2022, June). THE NEED TO TEACH THE SUBJECT OF EDUCATION IN PRIMARY SCHOOL. In Conference Zone (pp. 97-98).

10.XABIBULLAYEVNA, X. M. (2022, June). THEORETICAL BASES OF PREPARATION OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS FOR TEACHING THE SUBJECT OF EDUCATION. In Conference Zone (pp. 95-96).

11.Khabibullayevna, H. M. (2021). Scientific-Theoretical Fundamentals Of Improving The Methodological Training Of Future Primary School Teachers To Teach The Subject Of Education. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(10).

12.Khaydarova, M. H. (2020). DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPEPENCIES IN FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS. *Восточно-европейский научный журнал*, (5-6 (57)), 37-39.

13.Khaydarova, M. (2023). THE CONTENT OF TEACHING SCIENCE OF EDUCATION IN PRIMARY CLASSES. *World Bulletin of Social Sciences*, 27, 45-48.

14.Xaydarova, M. (2023). BO 'LAJAK BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARINI TARBIYA FANINI O 'QITISH FAOLIYATIGA TAYYORLASH MAZMUNI. *Interpretation and researches*, 2(1).

15.Shamsiddinova, M., & Xaydarova, M. (2023). INNOVATION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARGA ASOSLANGAN INTERFAOL METODLAR. *Interpretation and researches*, 1(1).

16.Xaydarova, M. (2023). TARBIYA FANINI O'QITISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI. *Interpretation and Researches*, 1(1). извлечено от <https://interpretationandresearches.uz/index.php/iar/article/view/1468>

17.Haydarova, M. (2023). TARBIYA FANINI O'QITISHGA METODIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH. *Interpretation and Researches*, 1(1).

18.Хайдарова, М. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ВОСПИТАНИЕ. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(10).

19.Mahliyo Khaydarova. (2023). IMPROVEMENT OF METHODOLOGICAL FACILITY TO TEACHING PEDagogy. *World Bulletin of Social Sciences*, 27, 49-53.

20.Jahonova, X., & Xaydarova, M. (2023). TA'LIMDA STEAM TEXNOLOGIYASI. *Interpretation and Researches*, 1(1).

21. Xaydarova Mahliyo Khabibullaevna. (2024). DEVELOPMENT AND GROWTH OF EDUCATION. International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 83–88.

22. Xo'jamurodova Farzona, & M. Xaydarova. (2024). TA'LIM, TARBIYA JARAYONIDA ILM IY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISH. International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 79–82.

23. Хайдарова, М. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ВОСПИТАНИЕ. Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари / Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук / Actual Problems of Humanities and Social Sciences., 3(10).

24. Erkinovich, T. J. (2020). The role of the press in the process of historical development of Uzbekistan: Classification of popular magazines and newspapers. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(5), 1982-1989.

25. Jamshid Erkinovich Tangrikulov. (2022). PRESS IN UZBEKISTAN: CLASSIFICATION OF POPULAR MAGAZINES AND NEWSPAPERS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 9(12), 1451–1455.

26. Tangrikulov, J. (2023). TEATR VA KINO SAN'ATIDA O'ZBEKISTONNING QAYTA QURISH YILLARIDAGI DAVR MUAMMOLARINING AKS ETISHI . Interpretation and Researches, 2(1).

27. Tangrikulov Jamshid Erkinovich. (2024). QAYTA QURISH YILLARIDA O'ZBEKISTON SANOATI: YO'L QO'YILGAN XATO VA KAMCHILIKLAR (MATBUOT MATERIALLARI ASOSIDA). International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 121–127.

28. Tangrikulov Jamshid Erkinovich. (2024). O'ZBEKISTONDA SANOAT SOHASINI KADRLAR BILAN TA'MINLASH MASALALARI. International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 132–136.

29. Tangrikulov Jamshid Erkinovich. (2024). O'ZBEKISTONDA 80-YILLARNING IKKINCHI YARMIDA SANOAT SOHASIDAGI ISLOHOTLAR. International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 128–131.

30. Turayev, A. (2023). TIMSS 2023 TADQIQOTIDA RAQAMLI TEST TOPSHIRIQLARINING TURLARI VA JAVOB FORMATLARI. Interpretation and Researches, 1(1).

31. Djumayeva, H. ., & Turayev, A. . (2022). METHODOLOGY OF COMBINATORY PROBLEMS SOLVING IN THE TIMSS INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAM IN PRIMARY CLASS MATHEMATICS LESSONS. Евразийский журнал академических исследований, 2(12).

32. Xaydarova Mahliyo Xabibullayevna. (2024). TA'LIM, TARBIYA FAOLIYATI MAZMUNI. International Conference on Multidisciplinary Science, 2(3), 144–149.