**ERTA BOLALIK DAVRIDA MASSAJ VA GIMNASTIKA. BOLALAR MASSAJINING XUSUSIYATLARI VA USULLARI**

**Reja:**

1. Bolalar massaji va mashg‘ulotlari.

2. 1,5 oydan 3 oygacha bo‘lgan bolalarda bajariladigan massaj va mashg‘ulotlar texnikasi.

3. 3 oydan 4 oygacha bo‘lgan bolalarda bajariladigan massaj va mashg‘ulotlar texnikasi.

4. 4 oydan 6 oygacha bo‘lgan bolalarda bajariladigan massaj va mashg‘ulotlar texnikasi.

5. 6 oydan 9 oygacha bo‘lgan bolalarda bajariladigan massaj va mashg‘ulotlar texnikasi.

6. 9 oydan 12 oygacha bo‘lgan bolalarda bajariladigan massaj va mashg‘ulotlar texnikasi.

**38-MAVZU: BOLALAR MASSAJINING XUSUSIYATLARI VA USULLARI**

Massaj bola organizmiga ko‘p qirrali, o‘ta foydali ta’sir ko‘rsatadi. Yosh bolalarda motorika faoliyati bolaning to‘g‘ri rivojlanishiga yordam beradigan kuchli omildir. Bolalar massaji va gimnastikasi oddiy mashqlardan iborat bo‘lishi kerak va vaqt o‘tishi bilan tartibi asta-sekin hisobga olingan holda bola tanasining anatomik va fiziologik xususiyatlarini inobatga olib, yangi elementlarni joriy qilib, murakkablashtirilib boriladi. Jismoniy terapiya va massaj komplekslari chaqaloqning psixomotor rivojlanishining barcha nozikliklarini hisobga oladigan tarzda tuzilishi kerak. Mashqlar terapiya majmuasiga tug‘ma reflekslarga asoslangan mashqlar, faol mashqlar va kattalar (passiv) yordamida bajariladigan mashqlar kiradi. Sog‘lom bola massaji va gimnastikasini 1,5–2 oydan boshlash mumkin. Massaj ovqatdan keyin 40 daqiqa yoki ovqatdan oldin 25–30 daqiqa oldin amalga oshirilishi kerak. Kuniga 1 marta massaj qilish kifoya. Yorqin, yaxshi shamollatiladigan xonada havo harorati 22 darajadan past bo‘lmasligi kerak. Massaj chog‘i bolaning faqatgina uqalaniladigan tana qismigina ochiladi.



Bola rivojlanishining beshta asosiy bosqichini ko‘rib chiqamiz:

1. Yangi tug‘ilgan chaqaloq: hayotning birinchi oyida bola yangi tug‘ilgan chaqaloq deb ataladi, ya’ni bu davr tug‘ilgan kundan bir oygacha davom etadi. Bola atrofidagi dunyoga moslashadi va uning tanasi katta keskinlik bilan ishlaydi.

2. Chaqaloqlik davri: bu yosh muayyan vazifalar bajarilishi kerak bo‘lgan bir necha davrlarga bo‘linadi.

**1,5 OYDAN 1 YILGACHA BO‘LGAN BOLALARDA BAJARILADIGAN MASSAJ VA MASHG‘ULOTLAR**

**Fiziologik holat:** bu davrda bolalarda bo‘g‘im va mushaklar tonusi oshganligi sababli mushaklar holatini bo‘shashtiruvchi usullar qilinadi. Faol harakatlar bolaning fiziologik tug‘ma reflekslarini inobatga olgan holda bajariladi.

**Massaj qilish tartibi:** 1) qo‘llar massaji – silash; 2) oyoqlar massaji –silash; 3) qoringa yotqizish; 4) qorin massaji – silash; 5) tovon va to‘piq – ishqalash; 6) mashg‘ulotlar tovon-boldir bo‘g‘imiga; 7) umurtqa pog‘onasiga mashg‘ulot (reflektor) – yon tomonlariga va har tomonga harakatlantirish; 8) qoringa yotqizish; 9) reflektor emaklash mashg‘ulotlari. Muolaja vaqtida bola qorinda yotadi.

**Uslubi:** har kuni bola iliq vanna olishi, muolajalardan va massajchidan yaxshi iliq taassurot qolishi kerak.

**3 dan 4 oygacha** davrda qo‘llarning fiziologik gipertonusi yo‘qoladi, ammo oyoq mushaklarining gipertonusi hodisalari hali ham bo‘lishi mumkin. Bo‘yin mushaklarini mustahkamlash uchun bolaning fiziologik holatini o‘zgartirib turish kerak bo‘ladi. Pastki sohalar uchun mashqlardan foydalanishingiz va qo‘llar uchun passiv harakatlarni bajarishingiz mumkin.

**Tartibi:** 1) qo‘llar massaji; 2) qo‘llarni chalishtirish (passiv mashg‘ulotlar); 3) oyoqlar massaji (silash, ishqalash, ezish); 4) qorinni o‘ng tomonga qaratish (reflektor harakatlar); 5) orqa massaji (silash, ishqalash, ezish); 6) boshni reflektor harakatga keltirish qoringa yotqizgan holda; 7) qorin massaji (silash); 8) tovon va to‘piq (ishqalash, shapillatish); 9) tovon-boldir bo‘g‘imi (reflektor mashqlar); 10) ko‘krak qismida vibratsion massaj; 11) qo‘l va oyoqlarda passiv mashg‘ulotlar; 12) qoringa chap tomondan aylantirib yotqizish. Massaj muolajalari yotgan holda olinadi.

**Uslubi:** bolaning oyoq va qo‘llarini bukishini, har tomonga ag‘darilishini, o‘yinchoqlarga qo‘lini uzatishini va ularni olishga harakat qilishini ta’minlash.

**4 oydan 6 oygacha** bola mustaqil o‘tirishga dastlabki urinishlarni amalga oshiradi, shuning uchun gimnastika mashqlari unga yangi ko‘nikma hosil qilishga yordam berishi kerak. Massaj texnikasi asta-sekin yanada murakkab bo‘lishi kerak. Asosiy vazifa – qo‘l mahorati va ta’lim, bolaning navbat bilan tananing holatini o‘zgartirish; emaklash uchun tayyorgarlik; orqa mushaklarni mustahkamlash, bolani ushlab orqaga aylanishini o‘rgatish; tovush signallariga javoban motorikani tarbiyalash, ovoz chiqarib (bir, ikki, uch, to‘rt) sanash ostida harakatlar ritmini saqlab qolish kerak, ritmik musiqani ham kiritish mumkin.

**Usullari**: 1) passiv harakatlar orqali qo‘llari bilan o‘zini quchoqlash; 2) oyolar massaji; 3) velosiped uchish va stol ustida yurish harakatlari; 4) qoringa yotqizib orqaning massaji (hamma usullar); 5) qorinda yotgan holda qo‘llarning ishtirokida havoda suzish; 6) qorin massaji harakatlari soat strelkasi bo‘ylab; 7) qo‘llarini ushab ko‘tarish; 8) oyoqning pastki qismlari massaji; 9) qo‘llarni «boks» holida harakatlantirish; 10) oyoqlarni birin-ketin bo‘g‘inlarni bukkan holda harakatlantirish; 11) belda yotgan holda suzish; 12) ko‘krak qismining massaji; 13) bolani orqadan qorniga chap tomondan yotqizish.

**6 dan 10 oygacha** bo‘lgan bolaning harakatlari yanada ko‘payadi, bu uning rivojlanishining yaxshi ko‘rsatkichidir. Bolalar o‘tirishdan va turishdan oldin emaklashni o‘rganishlari maqsadga muvofiqdir. Emaklash tufayli tananing barcha mushaklari, ayniqsa, kelajakda normal holatni ta’minlaydigan mushaklar mustahkamlanadi. Bola uzoq vaqt davomida tanani muayyan pozitsiyalarda ushlab turadi, qo‘llab-quvvatlaydi va emaklaydi. Harakatlarni muvofiqlashtirish va tayanch-harakat tizimini rivojlantirishni rag‘batlantiruvchi bunday mashqlarga katta e’tibor berishingiz kerak. Bu davrda bolada nutq haqida tushuncha rivojlanib, uni targ‘ib qilish lozim. Barcha mashqlar qisqa, aniq so‘rov-ko‘rsatmalar bilan birga olib boriladi: o‘tirib, aylanib va hokazo. Gimnastika paytida eng oddiy narsalar (uzuk, tayoq), yorqin musiqiy o‘yinchoqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

**Usullari:** 1) o‘yinchoqlar orqali qo‘llarini cho‘zib o‘zini quchoqlash; 2) qo‘l-oyoqlarni gaplashish orqali silash va ishqalash; 3) o‘ng tomondan orqadan qoringa yotqizish, bola bilan gaplashish orqali; 4) orqa massaji (hamma usullar); 6) qo‘lda aylanma harakatlar; 7) oyoqlarni tepaga ko‘tarish gaplashish orqali; 8) umurtqa pog‘onasida reflektor harakatlar; 9) orqadan qoringa yotqizish chap tomondan gaplashish orqali; 10) gaplashish orqali qorinda yotgan holda qo‘lidan ushlab ko‘tarish; 11) gaplashish orqali qo‘llarni bukish; 12) ko‘krak va qorin massaji (hamma usullari); 13) nafas olish va chiqarish mashg‘ulotlari.

**10 oydan bir yilgacha** davrda bolada yordamsiz turish shakllanadi va yurish rivojlanadi. Bolada motorikaning yangi elementlari shakllangan bo‘ladi (masalan, chayqalish), shuning uchun ko‘proq mashq qilish tavsiya etiladi. Bola bu davrda harakatlar va predmetlar, ularning gimnastika bilan bog‘liqligiga qiziqadi. Ovozli ko‘rsatmalarni ko‘proq kiritishingiz kerak. Barcha massaj metodlari, predmetlardan foydalangan holda nofaol va faol mashqlar bajariladi. Massaj va gimnastika nafaqat kasallikning oldini olish vositasi, balki ko‘plab kasalliklarni kompleks davolashning muhim qismidir. Bu chaqaloq hayotida yangi tajriba bo‘lib, bolaning jismoniy barkamol rivojlanishiga hissa qo‘shadi va bola uning aqliy rivojlanishiga zarur rag‘bat oladi.

**Usullari:** 1) o‘yinchoqlar bilan turgan va o‘tirgan holda qo‘l bukish mashg‘ulotlari; 2) gaplashish orqali velosiped harakatlari; 3) gaplashish orqali beldan qoringa aylanish; 4) orqa massaji (hamma usullari); 5) o‘yinchoqlar orqali qorinda yotgan holda tanani ko‘tarish; 6) egilish; 7) qorin massajining hamma usullari; 8) gaplashish orqali oyoqlarni baravariga ko‘tarish; 9) qo‘l bo‘g‘imlari harakati uchun o‘tqazib-turg‘izish; 10) oyoqlarni ushlab o‘yinchoqlarni olishga harakat qildirish; 11) gaplashish orqali o‘yinchoq yordamida qo‘lini ushlab turib o‘tqazab-turg‘azish; 12) navbvatma-navbat qo‘llarini ushlab o‘tqazib-turg‘azish; 13) o‘yinchoqlar yordamida qo‘llarga aylanma harakatlar qildirish.

Quyidagi kasalliklarda bolaga massaj buyuriladi:

1. Kindik churrasi.

2. Tug‘ma oyoq chiqishi va tos-son bo‘g‘imining displaziyasi.

3. Yassi oyoqlik (ploskostopiye).

4. Bo‘yin qiyshiqligi.

5. Skolioz.

6. Anemiya va raxit.

Nazorat savollari:

1. Massajning bola organizmiga ta’siri nimalarda namoyon bo‘ladi?

2. 2, 4, 6, 8, 12 oylik bolaga massaj qilish usullari haqida qisqacha so‘zlang.

3. 1 yoshgacha bo‘lgan bola uchun gimnastika bajarish.