

## BOLANING TO‘G‘RI RIVOJLANISHIGA YORDAM BERADIGAN MASSAJ

*Kishvarova Barchinoy*

*Kishvarova Muyassar*

*Mexmanova Munira*

*Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi*

*Jamoat Salomatligi texnikumi o‘qituvchilari*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarni normal rivojlanishishi uchun yordam beradigan massaj turlari, foydalari, bolani oyoqlari, skelet muskullarini normal rivojlanishida massajni ahamiyati va foydalari, chaqaloqlar uchun oyoq massajining turlari va ularning foydalari haqida yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** chaqaloqlar, massaj, oyoq massaji, limfatik harakat va metabolizm jarayoni.

Bir yoshgacha bo‘lgan bolani massaj qilish uni parvarish qilishning muhim qismini tashkil etishi kerak. Bolaning massaji uning rivojlanishini rag‘batlantiradi, skeletning mushaklari va suyaklarini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Bolalar yanada qattiqroq, kamroq kasal bo‘lib, tezroq yurishga, tezroq yurishga, faolroq o‘lishga va og‘irliklarga ega bo‘lishga intilishadi. Bundan tashqari, ular yaxshiroq uyquda, ular ancha xotirjam bo‘lishadi. Uning hayotining dastlabki oylarida bola tananing tilida muloqot qiladi, ya‘ni u dunyoni sensorli va kinestetik usulda biladi. Shuning uchun sizning xiralashuvingizni xush ko‘ramiz va onangizning sevgingni ko‘rsatish uchun eng yaxshi imkoniyat uni massaj qilishdir.



Massaj vaqtida sirt to'qimalariga faol ta'sir ko'rsatishi bilan birga, ichki organlarga ta'sir qiladi, ularni davolaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tanadagi mashqlar davomida qon oqimi, limfatik harakat va metabolizm normallashadi. Massaj tufayli chaqaloqning terisi o'lik epidermisdan tezroq tozalanadi, u yaxshi nafas oladi. Bundan tashqari, massaj harakati chaqaloqning hazm qilishini uyg'unlashtiradi va ko'pincha chaqaloqlarga ta'sir qiladigan qorong'ulik va kabızlıđı engish uchun yordam beradi. Massajni onaning o'zi ham qilaveradimi yoki mutaxassisga murojaat qilish kerakmi?. Mutaxassislarning fikricha, muntazam ravishda massaj qilingan bolalar tengdoshlariga nisbatan ertaroq o'tirishni, emaklashni, yurishni o'rganishadi. Ular massajni chaqaloq 6 haftalik bo'lgan vaqtdan boshlashni tavsiya etishadi. Undan oldin albatta shifokordan maslahat olish zarur! Bugun parvarish qilinayotgan go'daklar ayrim hollarda massajga ehtiyoj sezishadi. Ko'pincha vrachlarning o'zi ham shuni tavsiya etishadi. Massaj narxlari ham ehtiyoj va hududlarga qarab farq qiladi. Chaqaloq tug'ilgandan boshlab to'g'ri parvarishlanishi uning sog'lom bo'lib o'sishida ahamiyatli hisoblanadi. Bunda bolani doimiy ravishda shifokor ko'rigiga olib borib, uning salomatligi bilan bog'liq har bir holatni maslahatlashish zarur. Bolalar shifokori chaqaloqning holatiga qarab unga massaj ham buyurishi mumkin. Shifokorlar aksar holatda bolaga massaj yozishi, hatto ba'zida uning oyog'iga shina taqishni tavsiya qilishi mumkin. **Sabab nima?**, Aksariyat onalar massaj va ortopedik vositalarga ehtiyoj ortayotgani sabablarini quyidagilardan iborat deb bilishadi:

- Ayolning homiladorlik vaqtida o'ziga va homilaga yetarlicha e'tibor bermasligi natijasida bola dunyoga kelgach unda kalsiy va boshqa zarur elementlar yetishmasligi;

- Ekologiyadagi o'zgarishlarning tug'ilayotgan chaqaloqlarga ta'siri;
- Chaqaloqni beshikka belash;
- Oilaviy poliklinikalarda bolalar vaqtida sifatli ko'rikdan o'tkazilmasligi;
- Sog'ligida hech qanaqa muammosi bo'lmasa ham, bolaning yaxshi rivojlanishi uchun yordam berish.

***Emizikli bolalarga massaj tavsiya etiladigan holatlar:***

- asab tizimi, suyak-mushak tizimi kasalliklarida
- sun'iy ovqatlantirishda bo'lsa
- rivojlanishda orqada qolayotgan bo'lsa
- vazn yetishmasligi yoki ortiqchaligi holatlarida
- biron-bir yuqumli kasallikni boshidan o'tkazgan bo'lsa

***Emizikli bolalar uchun massajning foydalari:***

1. mushaklar tonusi yaxshilanadi, kuchi va elastikligi oshadi
2. bo'g'inlar egiluvchanligi yaxshilanadi
3. bola organizmining himoya kuchlari faollashadi

4. harakatlar koordinatsiyasi rivojlanadi
5. raxit kasalligi asoratlarining oldini olishda yordam beradi
6. tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi
7. moddalar almashuvi kuchayadi
8. ovqat hazm qilish yaxshilanadi, ich qotishi, dam bo‘lishining oldi olinadi
9. qon aylanishi va yurak ishi yaxshilanadi
10. ter va yog‘ bezlari faoliyati yaxshilanadi
11. bolaning asablari tinchlanib, uyquasi yaxshilanadi, ishtahasi ochiladi

Bu foydali ta’sirlar natijasida bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishi tezlashadi. Sog‘lom bolaga massajni bir yoshga kirguncha har kuni qilgan yaxshi. Boshida tibbiy ma’lumotga ega bo‘lgan tajribali mutaxassisga murojaat qilib, keyinchalik onaning o‘zi o‘rganib olgach, o‘zi qilishi ham mumkin. Bunda albatta, har 3 oyda mutaxassis yordamidan foydalanib, bolaning yoshiga mos massaj harakatlarini ko‘rib, o‘rganib olgan ma’qul.

Bolalar uchun oyoq massaji.

Massajning foydalari haqida hamma ham biladi. Bundan tashqari, oyoq massaji bolaga turish va yurishni o‘rgatishga yordam beradi, bu faqat foydali narsa ekanligini ta’kidlash sir emas. Bolalar uchun oyoq massajini bo’shatish, ko’tarilgan ohangni bartaraf etishga yordam beradi, aksincha rag‘batlantiradi, oyoqlarini kuchaytiradi.

### **Yangi tug‘ilgan chaqaloqlar uchun oyoq massaji**

Barcha bolalarga profilaktik maqsadlar uchun massaj tavsiya etiladi. Va o‘zingizni qilishdan qo‘rqmang, professional masseuslar faqat keraksiz holatlarda qo‘llash mumkin – massajni shifokor tayinlaganida. Kundalik massaj chaqaloqning hayotining ikkinchi oyida, kindik ichakchasidagi o‘shishi bilan boshlanadi. Bu erda chaqaloqlarga oyoq massajini o‘tkazishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

1. Massaj o‘tkaziladigan xona havoni sovutish kerak, lekin sovuq emas.

Bolaning yalang‘och holda yotishi kerak.

2. Onamning qo‘llari uzun tirnoqlari, uzuklari va bilaguzuksiz iliq bo‘lishi kerak.

3. Bola yaxshi kayfiyatda bo‘lganida buni tanlash vaqti.

4. Masaj qilayotganda, bolangiz bilan suhbatni unutmang.

5. Har kuni cho‘milishdan oldin, tasalli beruvchi massaj qilishga harakat

qiling – sinash tizimi uchun foydali bo‘ladi.

### **Bolaga oyoq massajini qanday qilish kerak?**

1. Masajni engil chivin bilan boshlang.

2. Bolaning oyog‘ini yuzaga perpendikulyar qiling. O‘ng qo‘lingiz bilan bolaning sonini tuting, u bosh barmog‘i va boshqa barcha barmoqlar orasidagi halqada bo‘ladi. Harakatning tezligini va bosim kuchini asta-sekin oshirib, yuqoridan pastga (masalan,

kestirib, oyoqqa) osongina tushishni boshlang. Oyog’iga yetib borib, dastlabki holatga qayting, oyog’i unga tegib ketguncha. Oyoqqa 5-6 marta mashq qiling.

3. O’ng qo’lingizni bolaning soniga, ikkinchisini esa bir oyoqli buzoqqa qo’ying. Oyoqni “siqish” kabi pastga suring va boshlang. 3-4 marta bajaring.

4. Bolaning oyog’ini o’ng tomonga olib boring, chapda quyidagi harakatlarni bajaring, to’pdan boshlang, yuqoriga ko’tariladi:

- o’tkir qisqa harakatlar, sabzi tozalashni eslatadi;
- Barmoqlarning barmoqlarini oyoqning butun yuzasiga tortib, doimo bosim

kuchini o’zgartiring.

Har ikki mashq 3-4 marta amalga oshiriladi.

5. O’ng qo’lning parmaklari chaqaloqning barmoqlari orqali harakatlanadi, muloyimlik bilan silkitib, so’ngra uch barmog’i – katta, o’rta va indeksli surish harakatlariga o’tadi.

6. Ushbu mashqlar oyoq va tizzalarning bo’g’imlarini yaxshilaydi, lekin ular diqqat bilan bajarilishi kerak.

- Bolaning oyog’ini o’ng qo’lingizga olib, barmoqlaringizning bolaning barmoqlarini ushlang. Chap qo’lingizni qo’shma joyga qo’ying. Oyoqning dumaloq harakatlarini o’ngga, so’ng chapga aylantira boshlang;

- Bir bolaning chaqalog’ini to’pig’i, ikkinchisi esa tizzadan yuqorisida tutadi.

Har ikki yo’nalishda to’g’ri dumaloq harakatlar qilish uchun pichoqni ishlating.

7. Massajdan so’ng chuqurlashgan muskullarni bo’shatish uchun qo’lingizni chaqaloqning eshagiga qo’ying. Uni urish. Keyin, qo’llaringizni qulfga yopishtiring va oyoqlarning orqa tomoniga surtishingiz kerak, siz tushunganingizdek, ruhoniylar va to’xtash joylari bilan tugashadi.

8. Biz boshlaganimiz kabi massaj mashg’ulotini tugatamiz – engil pasayish harakati bilan.

Va zaryadlashni unutmang: dumaloq harakatlar bir vaqtning o’zida ikkala oyog’i bilan, eski “velosiped” – bularning barchasi faqat o’yin shaklida taqdim etilgan massaj elementlari.

### **Bolaning to’g’ri rivojlanishiga yordam beradigan massaj**

Bir yoshgacha bo’lgan bolani massaj qilish uni parvarish qilishning muhim qismini tashkil etishi kerak. Massajni onaning o’zi ham qilaveradimi yoki mutaxassisga murojaat qilish kerakmi? Malakali bolalar massajistiga qachon ehtiyoj tug’iladi? Qaysi hollarda bolaga davolash massaji tavsiya etiladi? Shu kabi savollarga javob topish uchun ushbu maqolaga bir yoshgacha bo’lgan bolalar massaji haqida kerakli ma’lumotlarni to’plashga harakat qildik. Mutaxassislarning fikricha, muntazam ravishda massaj qilingan bolalar tengdoshlariga nisbatan ertaroq o’tirishni, emaklashni, yurishni o’rganishadi. Ular massajni chaqaloq 6 haftalik bo’lgan vaqtdan boshlashni tavsiya etishadi. Undan oldin albatta shifokordan maslahat olish zarur!

- asab tizimi, suyak-mushak tizimi kasalliklarida
- sun’iy ovqatlanirishda bo’lsa
- rivojlanishda orqada qolayotgan bo’lsa
- vazn yetishmasligi yoki ortiqchaligi holatlarida
- biron-bir yuqumli kasallikni boshidan o’tkazgan bo’lsa
- mushaklar tonusi yaxshilanadi, kuchi va elastikligi oshadi
- bo’g’inlar egiluvchanligi yaxshilanadi
- bola organizmining himoya kuchlari faollashadi
- harakatlar koordinatsiyasi rivojlanadi
- raxit kasalligi asoratlarning oldini olishda yordam beradi
- tayanch-harakat tizimi mustahkamlanadi
- moddalar almashuvi kuchayadi
- ovqat hazm qilish yaxshilanadi, ich qotishi, dam bo’lishining oldi olinadi
- qon aylanishi va yurak ishi yaxshilanadi
- ter va yog‘ bezlari faoliyati yaxshilanadi
- bolaning asablari tinchlanib, uyquasi yaxshilanadi, ishtahasi ochiladi

Sog‘lom bolaga massajni bir yoshga kirguncha har kuni qilgan yaxshi. Boshida tibbiy ma’lumotga ega bo’lgan tajribali mutaxassisga murojaat qilib, keyinchalik onaning o’zi o’rganib olgach, o’zi qilishi ham mumkin. Bunda albatta, har 3 oyda mutaxassis yordamidan foydalanib, bolaning yoshiga mos massaj harakatlarini ko‘rib, o’rganib olgan ma’qul.

- massajning barcha harakatlarini kuch ishlatmasdan, kuchli bosimsiz bajarish kerak
- massaj bola ovqatlanishidan bevosita oldin yoki keyin qilinmaydi, 60 daqiqalik tanaffus saqlanadi
- massajni bola uxlashdan oldin qilgan yaxshi
- massajni bola ixtiyoriga qarshi qilish kerak emas, agar bola injiqlanaversa, keyinga qoldirgan ma’qul

#### ***Esingizda bo’lsin:***

- massajning barcha harakatlarini kuch ishlatmasdan, kuchli bosimsiz bajarish kerak
- massaj bola ovqatlanishidan bevosita oldin yoki keyin qilinmaydi, 60 daqiqalik tanaffus saqlanadi
- massajni bola uxlashdan oldin qilgan yaxshi
- massajni bola ixtiyoriga qarshi qilish kerak emas, agar bola injiqlanaversa, keyinga qoldirgan ma’qul

**Xulosa:**

Bolada biron-bir kasallik aniqlangan bo‘lsa yoki rivojlanishda orqada qolayotgan bo‘lsa, massaj muolajaning bir qismi hisoblanib, albatta malakali mutaxassis tomonidan shifokor tavsiyasi bilan amalga oshirilishi kerak.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ahmedov A., Sodiqova Z. Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. Ganiyev S. V. Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T. Fizioterapiya va tibbiy reabilitatsiya. T., 2004.
4. Murodov N.N. O‘zbekiston kasaba uyushmasining shifo makonlari. T., 1995.
5. [www.avitsenna.uz](http://www.avitsenna.uz)