



MAKTABGACHA
TA'LIM VAZIRLIGI

Y X H T

Yevropada Xavfsizlik va
Hamkorlik Tashkiloti
O'zbekistondagi loyihalar koordinatori



Axborot va pedagogika
texnologiyalari
innovatsion markazi

Uslubiy qo'llanma

BOLANI BEGOVELDA UCHISHGA QANDAY O'RGATISH MUMKIN?



Toshkent – 2022

Ushbu uslubiy qo'llanma maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglari, ota-onalar uchun maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda begoveldan foydalanish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga olgan.

Uslubiy qo'llanma Maktabgacha ta'lim vazirligi tomonidan YXHTning O'zbekistondagi loyihalari koordinatori ofisi hamkorligida "Maktabgacha yoshdagi bolalarning ekologik ta'limi" loyihasi doirasida ishlab chiqildi.

Mualliflar: Grosheva I.V. Ten Y.G., Xaziyeva L.Z.

Retsenzentlar:

Abdunazarova N.F

pedagogika fanlari nomzodi,
MTT direktor va mutaxassislarini
qayta tayyorlash va malakasini
oshirish instituti prorektori

Потемкина В.В.

jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi, Toshkent
shahridagi 369-sonli IMTT 2-toifali tarbiyachisi

Нурмухамедова Д.Г.

tarbiyachi, Toshkent shahridagi 366-sonli MTT

"Bolani begovelda uchishga qanday o'rgatish mumkin?" uslubiy qo'llanmasi Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktor va mutaxassislarini qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Ilmiy-metodik kengashi ("17" may 2022-yil № 6-sonli bayonnoma), O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi Muvofiqlashtiruvchi kengash qarori bilan tasdiqlangan va nashr etishga tavsiya qilingan ("27" may 2022-yil № 2-sonli bayonnoma).

Mundarija

Kirish	2
Begovel o'zi nima?	3
Qachon o'rganishni boshlash mumkin?	4
O'rgatishni nimadan boshlash kerak?	5
O'rganish uchun begovetni to'g'ri tanlash	8
Xavfsizlik – barchasidan muhim!	12
Begovel uchun ekipirovka qanday tanlanadi?	13
Bolani begovelda uchishga o'rgatish yo'llari	14

Kirish

Odatda ko'plab bolalar velosipedda uchishni yaxshi ko'rishadi va hatto ota-onasining velosiped olib berishini bir orzudek kutishadi. Ammo unda uchishning xavfli, jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan holatlari mavjudligi ba'zi ota-onalarni bu qarorni qabul qilishdan to'xtatib turadi.

Vaqt o'tib, bu muammoning yechimi topildi, u ham bo'lsa – begovel. U deyarli barcha jihatlar bilan velosipedning aynan o'zi, faqat pedallarning yo'qligi bilan farq qiladi. Uni uchish uchun bola o'zi oyoqlarini itargan holda harakat qilishiga to'g'ri keladi.



Begovel o'zi nima?

Bu pedalsiz bolalar velosipedi. Uning turli xil nomlari bor, jumladan, velokat va shagovel, velobeg, velobalansir va ranbayk.

Uni allaqachon butun dunyoda bilishadi. Masalan, Yevropada uch va to'rt g'ildirakli velosipedlarning siqib chiqarilishiga begovellar sabab bo'lgan. Oxirgi yillarda mazkur bolalar transporti borgan sari ommalashib bormoqda.

Begovel aslida velosipeddan oldinroq ixtiro qilinganligini ko'pchilik bilmaydi. Karl fon Drez ismli nemis ixtirochisi 1817-yilda uni ilk bor kashf etgan. Ixtirochi uni "yugurish uchun mashina" deb nomlagan. Inson



navbatma-navbat oyog'ini yerdan itargan holda harakatlanishi piyoda yurishdan ko'ra samaraliroq bo'lishini isbotlagan. Shu sabab undan pochta xizmatlari, yetkazib beruvchi kuryerlar va bir manzildan boshqasiga tezroq yetib borishi talab qilingan soha xodimlari unumli foydalanganlar.

Begovelda uchish tartibi juda oddiy – unga o'tirish va oyoqlarni navbatma-navbat itarish kerak. Albatta, bola uchun bu u qadar oson emas, zero, dastavval muvozanatni saqlashga ko'nikma hosil qilish kerak.



Umuman olganda esa begovelnining bir qator ustunliklari bor, xususan:

1. bolaga harakat faolligini ta'minlaydi, bu esa uning salomatligi va rivojlanishida nihoyatda muhim;
2. begovelni haydashni o'rgangan bolaning ikki g'ildirakli velosipedda uchishni o'zlashtirishi ancha oson kechadi;
3. velosipeddan farqli ravishda begovelni qishda ham haydash mumkin;
4. ota-onaga farzandi bilan sayr qilish osonlashadi. Chunki bola piyoda yurgandan ko'ra begovelda tezroq harakatlanadi. Endi bolani kutib o'tirish o'rniga unga yetib olishni o'ylashga to'g'ri keladi.

Qachon o'rganishni boshlash mumkin?

Ko'pchilikka ma'lumki, har bir bolada o'zining rivojlanish sur'ati bo'ladi: ba'zilar 10 oylikdayoq yurib ketsa, ba'zilar bir yoshgacha haliyam emaklaydi. Umumlashtirib olganda, bolani begovel bilan tanishtirishni 1,5-2 yoshdan boshlash mumkin. Ammo ayrim bolalarda 3-4 yoshga kelibgina begovelga qiziqish uyg'onadi.



Pedagog va ota-onalarga tavsiyalar:
1,5 yoshdan qiziqtirishni boshlash mumkin

O'rgatishni nimadan boshlash kerak?



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

Birinchi bosqich

Vazifa – bolaga begovelni berish va unga chiqib, his qilishiga imkoniyat yaratish



Bolaga begovelni ko'rib, ushlab, chiqib ko'rishiga imkoniyat yaratish.

Begovelni bolaning oyog'i orasiga qo'yish va o'rindiqqa o'itmasdan yurib ko'rishiga, rulni qo'li bilan ushlab, o'zi boshqarib, oyoqlari bilan harakatlanishiga undash.

Buni uyda, bola uchun tanish bo'lgan muhitda bajarish ham mumkin.

Bola rulni boshqarish, oldinga, orqaga, chapga, o'ngga yurishga ko'nikma hosil qilishi kerak.

Agar bola o'zini noqulay his qilayotganini ko'rsangiz, unga vaqt bering, barchasini xotirjam o'zlashtirib olishiga qo'yib bering.

Ba'zan oyoqni ramadan qanday o'tkazish kerakligini tushuntirish ham qiyin kechadi, chunki 1,5-2 yoshda bir oyoqda mustaqil turish ko'nikmasi yaxshi shakllanmagan bo'ladi. Ayni shu o'rinda pedagog va ota-onaning yordami asqatadi.

Jarayonda ruldand qanday foydalanishni tushuntirish muhim ahamiyatga ega, uni qanday burishni ko'rsatish, agar o'ngga yoki chapga bursam, qaysi tomonga haydalanishini ko'rsatish zarur.

Ko'pincham bolalarning o'rindiqqa o'tirmasdan, shunchakim begoveldam yurishi kuzatiladi.

Bu tabiiy jarayon bo'lib, bolaning yangi do'stigam moslashayotganligini anglatadi.

Judam kichik yoshdagim bolalar bu holatdam bir oym ham yurishim mumkin, kattaroqlarim esa yarim soatdayoq o'zlashtirib olishlarim hech gap emas.

Bu o'rindam ota-onalarning ba'zim xatolargam yo'l qo'ymasligim, boladam ko'p narsanim talab qilishim, hatto urishishim oldinim olish kerak!

Aksincham, bolagam qulayroq bo'lishim uchun rul va o'rindiqning balandligim sozlash mumkin.

Ikkinchi bosqich

Vazifa – o‘rindiqqqa o‘tirgan holda haydashni o‘rganish



Begovel bilan tanishib olgach, o‘rindiqqqa o‘tirib, yurib ko‘rishga harakat qilib ko‘riladi.

O‘rindiqqqa o‘tirib aynan yurib ko‘riladi, hali haydashga o‘tilmaydi.

Bu bosqich harakatlanish vositasi emas, o‘rindiqqda o‘tirishga moslashish jarayoni.

Bola o‘zini to‘la muvozanatda ushlab turolmaydi, shuning uchun oyoqlarini ko‘tarmaydi. U haydashni boshlaganida muvozanatni saqlashni o‘rganadi va shunchaki yuradi, rulni boshqaradi, shu ko‘nikmalarni mustahkamlaydi.

Jarayonda oyoqlarni to‘g‘ri harakatlantirish, qo‘lni qayerda qanday tutishni, tormoz berishni o‘rganadi. Muhimi, to‘xtatish oyoq bilan amalga oshirilishi bolaga tushuntiriladi. Haydash tamoyili tushuntiriladi.

Agar bola o‘rindiqqqa o‘tirishni istamasa, majbur qilinmaydi. Demak, hali erta. Oyoqlari o‘rtasida ramani ushlashni, rulni boshqarishni o‘rgansin.

Buni uyda, xona ichida yoki daxlizda, ko‘chada amalga oshirilishi mumkin.

U asta-sekin, qadam-baqadam, mustaqil ravishda haydashni o‘rganadi.

Unga oyog‘ini qattiqroq itarsa, haydab ketishini tushuntiring.

Uchinchi bosqich

Vazifa – oyoqni ko‘tarish va muvozanatni saqlash



Begovelda qat‘iy harakatlanishni boshlagach, rulni boshqarish va to‘xtashni o‘rgangandan keyingina kuchliroq itarish, uchish vaqtida oyoqlarni ko‘tarish mumkin bo‘ladi hamda muvozanatni saqlashga o‘rganiladi.

Taxminan shunday deyish kerak: “o‘ng oyoq bilan qattiq itarasiz, chap oyoqni yerdan biroz ko‘tarasiz va uchasiz, keyin aksincha, chapi bilan itarasiz, o‘ngini esa ko‘tarasiz”. Albatta, ota-ona yoki pedagog bolaning yonida, uni sug‘urtalab boradi.

Tekis va ravon yo‘lda o‘rgangan ma‘qul.

Bu tekis asfalt yo‘l bo‘lsa, yanada yaxshi.

Muhimi – bolaning boshiga shlem; tirsak, tizzalarni himoyalovchi vositalarni kiydirish.

Bola uchishni boshladimi, albatta, ertami-kech yiqilishi mumkin. Ko‘p hollarda tirsak yoki tizzaga yiqiladi, shunday ekan, qo‘lqop ham zarar qilmaydi, ayniqsa, asfalt yo‘lda o‘rganilayotgan bo‘lsa.

Bola muvozanatni saqlagan holda oyoqlarini ko‘tarib uchyaptimi, bilingki, u uchishni o‘rganib oldi.

O‘qituvchi va ota-onalar uchun yana bir fikrni tushunish muhim. Bolani sug‘urta qilganda, begovelda muvozanatni saqlashga emas, balki bolani qo‘llab-quvvatlashga harakat qiling.

Uchinchi bosqich

Vazifa – oyoqni ko'tarish va muvozanatni saqlash

O'qituvchi yoki ota-ona muvozanatni saqlash uchun begovelni ushlab tursa, u muvozanat nima ekanligini va uni qanday saqlashni tushunolmaydi.

Biroz orqa tomonda turish va bolani ko'ylagidan yengil ushlab olish yaxshi. Shunda bola o'zini xavfsiz his qiladi.

Ko'pgina bolalar bunday haydashdan mamnun va ular 4-5 yoshgacha shu zaylda davom etadilar.

To'rtinchi bosqich

Vazifa – tezlik bilan haydashni o'rganish, sakrash va tryuklarni bajarish



Hamma bolalar ham bu bosqichga yetib kelmaydi.

Ko'pchilik bolalar biror tryuklarsiz ham, tez haydashni uddalaydilar.

Bir joyda o'tirmaydigan ba'zi bolalar odatiy uchishni o'rgangach, erishilgan nuqtada to'xtashni istamaydilar va sakrashni, har xil tryuklarni bajarishni boshlaydilar. Bu ota-onalar, buvilar va bobolarni hayratga soladi, xursand qiladi. Faxr tuyg'usini uyg'otadi.

Odatda bu 4-5 yoshli "kaskadyorlar"da, ayrim hollarda ertaroq ham kuzatilishi mumkin.

Begovelni o'zlashtirib olgan bolalar velosipedga o'tganda, bu ikki g'ildirakli transport vositasini uchishni bir zumda o'rganib oladilar.

Endi oyoqlar kuchliroq, mustahkamroq, rulni qat'iyroq boshqaradilar va muvozanatni yaxshi saqlaydilar.

Endi faqat pedalni qanday aylantirish, qo'l va oyoq tormozidan foydalanish o'zlashtirilsa bo'ldi.

O'rganish uchun begovetni to'g'ri tanlash

Farzandingiz uchun uning birinchi begovetini to'g'ri tanlash muhim. Axir, mashg'ulot samaradorligi va bolaning ushbu transport turiga qiziqishi shunga bog'liq. Bunda turli parametrlar katta ahamiyatga ega.



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

Material va vazn	Velokatlar plastik, metall yoki yog'och asosda ishlab chiqariladi.
Yog'och asoslisi eng ekologik bo'lib, original dizaynga ega. 	Ammo ular zarba va tebranishlarga bardoshsiz, shu sabab uchayotganda bolaga qattqlik qiladi.
Plastik asoslisi 	Yengil, biroq bir paytning o'zida chidamsiz. Kichik yoshdagi bolalarga mo'ljallangan, lekin faqat uyda yoki tekis yo'lda uchishni o'rganishda asqatadi.

Transformer begovellar



Bu mustahkam va amalda samarali begovetni qidirayotganlar uchun ayni muddao. Ular zarbalarga bardoshli materiallardan tayyorlanadi, qolaversa, ishlab chiqarishning texnik reglamentiga muvofiq tarzda qilinadi.

Bu modelning afzalliklari: foydalanishdagi yengillik, ko'p vazifalilik va mustahkamlik.

Kamchiliklari: ko'rinishining kattaligi va vaznining og'irligi.

Metall asosli



Metall asoslisi nisbatan bardoshli bo'lib, ko'p yilga xizmat qiladi. Biroq bu o'rinda uning vaznini ham hisobga olish, bolaga og'irlik qilmasligini o'ylash kerak. Shuning uchun maqbul tanlov - alyumindan yasalgan begovel. Po'lat begovel esa o'ta harakatchan bolalarga ayni muddao 'ladi, ayniqsa, u har xil tryuklarni bajarishni boshlaganda (masalan, to'siqlardan sakrashni va boshq.). Bunday transport 70 kg.gacha yukni ko'tara oladi, shunday ekan, onajonisi ham bemalol uchib ko'rishi mumkin.

Metalldan yasalganlari eng chidamli va uzoq muddatga chidaydigan bo'lsa-da, vazni og'ir bo'lganligi sababli alyumindan yasalganini tanlash tavsiya qilinadi.

Begovelning vazni shunisi bilan ahamiyatliki, burilishlarda, to'siqlardan o'tishda bola o'z kuchi bilan boshqaruvni saqlashi, ba'zan hatto begovetni to'liq ko'tarishiga to'g'ri keladi.

Shu sabab ham juda og'ir modelni tanlashdan ehtiyot bo'lish kerak.



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

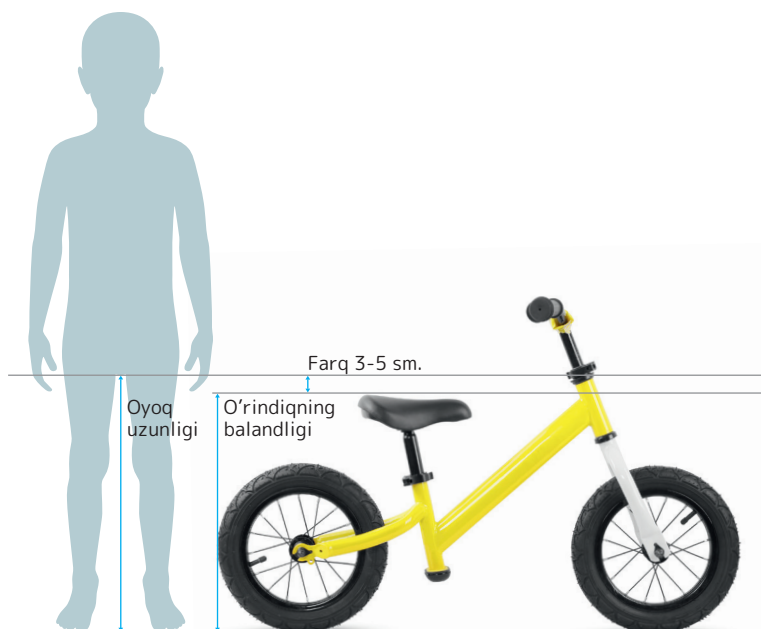
Bola uchun begovel tanlashda butun dunyoda muhim va ahamiyatli jihatga: bolaning ichki tomondan oyoq uzunligiga e'tibor berish qabul qilingan.

Oyoq uzunligi, sm.		Yoshi	Vazni, kg.
dan	gacha		
30	39	1,5 – 3 yosh	3,3
35	44	2 – 5 yosh	4,75
35	44	2,5 – 5 yosh	4,9
35	44	3 – 6 yosh	5,2
42	51	3 – 6 yosh	5,5



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

Begovel o'rindig'ining balandligini doim hisobga olish, uni bolaning bo'yiga moslashtirib sozlash kerak.



Uchayotganda bola yerga oyog'ini itarib, olg'a intiladi.

Bola o'rindiqqa o'tirganda tovonni to'liq yerga tegib turishi kerak, oyoqlari esa tizzasida biroz bukilishi lozim. O'rindiqni aynan shunga qarab, sozlash darkor.

Bu taxminan shunday aniqlanadi: bolaning oyog'i ichki tomondan o'lchanadi va undan 4 sm. ayirib tashlanadi.

Bolaning oyog'i ichki tomondan o'lchanadi va undan 4 sm. ayirib tashlanadi — ana shu o'rindiqning balandligi bo'ladi.



Begovelning ko'plab modellarida o'rindiq balandligi sozlanishga mo'ljallangan (odatda 10 sm qo'shimcha zaxirada bo'ladi). Sotib olayotganda uning oxirgi balandlik darajasi tekshiriladi — ana shunda bu model qancha vaqt xizmat qilishi mumkinligini taxmin qilsa bo'ladi.

O'rindiq balandligi zaxirasi odatda 10 sm.ni tashkil qiladi.

O'rindiqning minimal balandligi 28 sm bo'lgan begovel 1,5–2,5 yoshli bolalarga to'g'ri keladi.

2,5–3 yoshdan kattalarga bu ko'rsatkich taxminan 35 sm.ni tashkil qiladi.

Juda katta begovetni sotib olish ham yaxshi emas: bunda bola oyoq uchida turishga qiynaladi, tez charchab qoladi va uchishga bo'lgan ishtiyoqi susayadi.

O'rindiqning shakliga ham biroz to'xtalib o'tish o'rinli. U o'tirish uchun qulay bo'lishi kerak. Shu sabab eng yaxshi tanlov – usti yumshoq qavatli o'rindiq.



Pedagog va ota-onalarga maslahatla

Begovelning rulini ham e'tibordan chetda qoldirmaslik, uni ham bolaning bo'yiga muvofiq sozlash kerak, bunda esa quyidagilarga amal qilish lozim:

- "Podshipnik"larning mavjudligi. Rul ularning yordami bilan g'ichirlashsiz, osongina buriladi.
- "Podshipnik"siz modellar, albatta, arzonroq, ammo ularda rul qiyinchilik bilan buriladi va oqibatda bolaning muvozanatni saqlashi og'irlashadi.
- Rul balandligini sozlash imkoniyati (rul bola bo'yiga qarab o'rindiqqa mos ravishda ko'tariladi).
- Odatda balandlik bolaning qorni darajasida o'rnatiladi, vaholanki, ba'zilarga u qadar qulay bo'lmasligi mumkin.
- Rulning kengligi bolaning yelka kengligiga muvofiq kelishi kerak.
- Porolonli yostiqlar. Agar bola rulga yiqiladigan bo'lsa, ko'krak qafasi og'riq his qilmaydi.



Gripslar

Bolaning kichik qo'llari ularni mahkam ushlab olishi kerak, shu sabab o'ta yo'g'on ushlagichlar noqulaylik tug'diradi.

Ba'zi plastmass modellarda rul chegarasini belgilovchi vositalar mavjud bo'ladi. Bu ayniqsa, kichik yoshdagi bolajonlarga mo'ljallangan bo'lib, ruldin to'g'ri foydalanishiga yordam beradi.

Kattaroq yoshdagi bolalar uchun uning zarurati deyarli yo'q, qolaversa, yiqilgan vaqtda bu vosita qo'lga jarohat yetkazishi mumkin.



G'ildirak turlari

- Kichik yoshdagi bolalar uchun plastik tasmali g'ildirak va penorezina shinali begovel ayni muddao bo'ladi. Ular shishiriladiganlaridan ko'ra yumshoqroq bo'lib, zarbalarga chidamli plastikdan qilinadi. Penorezina uchish mobaynida yorilmaydi, uni shishirishga ham hojat yo'q. Ammo ho'l yo'lda uchganda yoki nam tuproqda haydalganda boshqaruvni ta'minlash qiyinlashadi va bola tezlikni oshirolmaydi. Shu sabab bola begovelda uchishni yaxshi o'zlashtirganda (yoki uchishni o'rganayotganda 3 yoshga kirgan bo'lsa), ichi havo bilan to'ldiriladigan oddiy rezina g'ildiraklardan foydalanish qo'l keladi.
- "Sendvich-g'ildirak" turi eng maqbul tanlov hisoblanadi. Tashqi himoyaga ega rezina pokrishka ostida PVX (Polivinilxlorid), undan keyin esa havo massasi keladi. Bunday g'ildiraklar tashqi tomondan ishonchli, ammo narxining qimmatligi hisobiga keng tarqalmagan.



Begovelda oyoq qo'ygich bo'lishi kerakmi?

Oyoq qo'ygich – bu ramada bola oyoqlarini qo'yishi uchun mo'ljallangan joy.

Bu detal bola haydashni o'rganib bo'lgach, tezlikni oshirganda va qiyalikdan uchayotganda juda asqatadi.

Bola unga oyoqlarini qo'ygan holda muvozanatni saqlab uchishi mumkin.

Xavfsizlik – barchasidan muhim!

Begovelni uchishda xavfsizlik choralari velosipedda uchishda belgilangan me'yorlar bilan bir xil. Pedagog va ota-onalar bolaning xavfsizligini ta'minlashga alohida e'tibor qaratishi kerak.



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

- Bola uchishdan oldin boshiga maxsus bosh kiyim (shlem) kiyib olishi zarur. Bundan tashqari, tizza va tirsaklarni himoya qiluvchi vositalarni taqib olish kerak.
- Bolalar refleksiv ravishda oyoqlari bilan to'xtatishi bois poyabzallarga bog'liq muammolar yuzaga keladi. Ular tez yaroqsiz holga keladi. Shuning uchun uchi, tovoni kuchaytirilgan, chidamli tagcharmga ega krossovkalarni xarid qilish tavsiya qilinadi. Bolalar ko'pincha oyog'ining uch tomoni bilan to'xtatishga urinadilar, agar poyabzalning uchi ochiq bo'lsa, bola barmoqlariga shikast yetishi mumkin.
- Mos keluvchi poyabzallar: krossovka, botinka.
- Mos kelmaydigan poyabzallar: slanslar, krokslar, ingichka va sirpanchiq tagcharmli sandallar.



Begovel uchun ekipirovka qanday tanlanadi?

Shlem

Shlem bolalar transporti bilan bog'liq barcha faol harakatlarda: begovel, velosiped, samokat, bolalar skuterida muhim ahamiyatga ega. Biroq u zarbalardan samarali himoya qilishi uchun uni to'g'ri tanlash zarur.

- Shlemning old qismi qoshning tepasida tursa, yiqilganda peshanani himoya qiladi.
- U orqaga yoki yon tomonlarga qimirlab ketmasligiga e'tibor qarating.
- Shlem boshda qimirlamasdan, mustahkam turishi kerak.
- Shlemning orqa qismidagi maxsus disk yordamida uni boshga qattiq qismagan holda sozlash lozim.
- Tirkama tasma yonoqda emas, iyakda turishi kerak.



Shlemning kattaligi to'g'ri tanlanganligini qanday aniqlash mumkin?

- Shlemni ikki qo'l bilan ushlang va uni ehtiyotkorlik bilan o'ng-chapga buring.
- Agar shlem to'g'ri taqilgan bo'lsa, uni qimirlatganda peshana terisi shlem bilan birga suriladi.
- Endi bolaning boshidagi shlemni oldinga va orqaga siljitib ko'ring, bor kuchingiz bilan, ammo ehtiyotkorlikni unutmagan holda bajaring.
- Shlem harakatlanish mobaynida siljimasligi kerak. Bu shunisi bilan muhimki, agar peshana ochilib qolsa yoki ko'zni yopib qo'ysa, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.



Tirsak va tizzalar himoyasi

- Tirsak va tizzalarni himoya qiluvchi vositalarni ham o'lchamga qarab tanlash kerak.
- Odatda ko'plab sport ekipirovkalari olikli konkilarda uchishni o'rganayotgan 5-6 yoshli va undan katta bolalarga mo'ljallangan.
- Begovelchilar uchun himoya u o'lchamiga ko'ra kichikroq bo'lsagina. Harakat vaqtida siljima ydi va terini shilmaydi.



Qo'lqoplar

- Ular namlikni o'zidan itari uchun havo o'tkizadigan tashqi qavatga ega bo'lishi kerak.
- Sifatli sport qo'lqoplar odatda sun'iy charmdan tayyorlanadi va havo almashinishi uchun perforasiya (teshikchalar)ga ega bo'ladi.
- Sirtidan qo'shimcha plastik qoplama bo'lib, yiqilganda himoya qiladi.



Bolani begovelda uchishga o'rgatish yo'llari



Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

- Rulni o'zlashtirish.
- O'qitishning asosiy omili – bolaga ruldani qanday foydalanishni ko'rsatish.
- Dastlabki bosqichda kattalar bolalar qo'lini qanday tutishlari lozimligini o'rgatadilar.
- O'tirgan holda haydashni o'rgatish.
- Endi bola o'rindiqqa o'tirgan holda haydashga o'tadi.
- Bu bosqichda bola hali muvozanatni ushlay olmaydi, oyoqlarni ko'tarmaydi. Bu o'rinda muhimi – oyoqlarning harakatlarini his qilish, bir vaqtning o'zida qo'llarni to'g'ri harakatlantirish va to'xtatishni o'z o'rnida bajarish (ya'ni, bevosita haydash tamoyilini tushunish).
- Oyoqlarni ko'tarish va muvozanatni saqlash.
- Qachonki, bola begovelda qat'iylik bilan uchishni boshlasa, rulni boshqarish va vaqtida to'xtatishni o'rgansa, unga oyoqlari bilan kuchliroq oyog'ini itarish va oyoqlarini ko'tarishga ruxsat beriladi. Endi u ikki hildirakda uchadi.
- Masalan, o'ng oyoq bilan qattiq itarganda chap oyoq yerdan biroz ko'tariladi va muayyan masofaga ko'tarilgan oyoq bilan uchiladi.
- So'ngra aksincha chap oyoq itaradi va o'ng oyoq ko'tariladi. Tekis asfalt yo'l yoki kuchsiz





Pedagog va ota-onalarga maslahatlar

qiyalikda amalga oshirilsa, qulay bo'ladi.

O'qitishdagi muhim o'rinlar

- Sabrli bo'ling va bolani har qanday, hatto ejuda kichik muvaffaqiyatlari uchun maqtang. Biz-kattalar uchun hammasi nihoyatda osondek tuyuladi, ammo bola uchun bu yangi olamni anglash bilan barobar.
- Agar biror harakatni bola jismonan bajara olmasa, uni majburlash mumkin emasligini yodda tuting. U yiqilish va zarbalardan qo'rqib qolishi va natijada uzoq vaqt bu qo'rquv bilan kurashishiga to'g'ri keladi.
- Bola uchishni unga mos sur'atda o'rganishi kerak, ota-onasi istagan jadallikda emas.
- Agar nimadir o'xshamasa va bola uchishni o'rganishni butunlay rad emas, begovelni yashirib qo'ying, ammo boshqa bolalar begovelda uchadigan joylarda sayr qilishni davom ettiring. Ko'pincha shundan so'ng bolalarning o'zi begovelda yana uchishni xohlab, boshqa bolalarning begovelinini uchib turish uchun so'raydilar yoki o'zinikini olib kelishni talab qiladilar.
- Siz sayr qiladigan istirohat bog'i yoki bolalar maydonchasidasi begoveli bor boshqa bolalarning bo'lgani juda yaxshi. Bola o'zi singari tengdoshlari orasida uchishni tezroq o'zlashtiradi.
- Musobaqa ruhida uchish jarayonlarini olib borish yaxshi samara beradi.
- Bolalar bir-biriga o'rgatib, maslahat berib uchishsa, jarayon yanada qiziq va samarali kechadi.
- Agar bolalar orasida tajribali begovelchilar bo'lsa, ulardan farzandingizga yordam berishlarini iltimos qilishingiz mumkin.
- Imkon qadar, tez-tez uchish kerak.
- O'rganilgan narsalarni unutib qo'ymaslik va doimiy ravishda tajriba orttirish muhim.

Qolaversa, muntazam uchish bolaning oyoqlarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi.

- Begovelni nafaqat sayr qilish, balki magazin va bolalar bog'chasiga borishda ham o'zingiz bilan olib yuring.
- Uni qariyb butun yil davomida uchish mumkin.
- Mumkin bo'lgan joylarda uchishga yoki o'zi ko'tarib yurishiga bolaga ruxsat bering. Birinchidan, bu uning transporti va u uchun o'zi javobgar ekanligiga ko'nikma hosil qilsin. Ikkinchidan, begovelda uchish yoni sudrab yurishdan osonroq, tanlovni o'zi qilsin. Bola mustaqil ravishda qaror chiqarishni o'rgansin.
- Agar bola o'zini qat'iyatli his qilmasa, uni tor qiyalik, masalan, magazin yoki pod'yezlarning panduslaridan uchishiga ruxsat berib bo'lmaydi. Bunday joylarda uni sug'urtalash qiyin va odamlar ham ko'p bo'ladi. Buni istirohat bog'idagi keng yo'laklarda bajaragan ma'qul.
- Bolani sug'urtalab ehtiyotlang, bunda begovelni emas, bolani sug'urta qiling. Agar yaqin tanishlaringiz yoki qo'shnilarida begovel bo'lmasa, yaqin atrofda hech kim begovel uchmasa va bolaga boshqalarning uchishini misol qilishning imkoni bo'lmasa, u bilan internetda shunga aloqador rolklarni tomosha qiling.
- Bola bilan begovelda turli xil o'yinlarni o'ynang:
 - quvlashmachoq (siz piyoda, u esa begovelda);
 - asfalt bo'ylab old g'ildirakda koptok uchirish;
 - toshchalarni g'ildirak bilan yiqitish;
 - to'siqlarni haydab o'tish;
 - asfaltdagi chiziq bo'ylab haydash;
 - bolaga yo'lakdagi ko'lmaklardan uchib o'tishga ruxsat berish mumkin, biroq oyoqlarni suv qilib qo'ymaslik uchun yaxshilab tezlikni oshirish va oyoqlarni ko'tarish kerakligini tushuntirish kerak.



