



**BOLALARNING BILISH FAOLIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA
NEYROGIMNASTIK MASHQLARNING O'RNINI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14451588>

Komilov Otabek Taxirovich

Andijon davlat pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim metodikasi o'qituvchisi

Jahondagi rivojlangan mamlakatlarda bolalar jismoniy rivojlanishining didaktik jihatdan turli vositalar, yondashuvlar asosida muntazam ravishda tizimli rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Jumladan, BMTning 2030-yilgacha Barqaror rivojlanish maqsadlari, shuningdek, UNICEFning maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish strategiyasida ilk yoshdanoq sifatli maktabgacha ta'lim bilan qamrovini oshirish hamda maktabgacha ta'lim tizimini innovatsion yondashuvlar asosida takomillashtirish ko'rsatkichlari asosiy indikatorlardan biri sifatida qayd etilgan. Bugungi kunda dunyodagi texnik-texnologik taraqqiyot insonlarning jismoniy rivojlanishiga qarshi yangi tahdid va xatarlar tobora ko'payib bormoqda. Bunday murakkab vaziyat sohada amalga oshirilgan ishlarni tanqidiy baholab, uning faoliyatini zamon talablari asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Pedagogik amaliyotda maktabgacha yoshdagi bolalarning motorik faoliyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini turli integrativ va kreativ yondashuv asosida jozibadorligini oshirish borasida turli konsepsiyalar tadbiq etib kelinmoqda. Xususan, bolalarning bilish salohiyatini oshirish, kundalik faoliyat jarayonlarining sifat-samaradorligiga erishishda neyrogimnastika juda muhim rol o'ynaydi. Xo'sh, neyrogimnastika nima o'zi? Neyrogimnastika - bu jismoniy harakatlar orqali miyaning tabiiy mexanizmlarini faollashtirishga qaratilgan mashqlar to'plami. Bu mashqlarni bajarish orqali bolada hissiy va fazoviy mo'ljal rivojlanadi, unda ixtiyoriy diqqat, o'z-o'zini nazorat qilish funksiyasi takomillashadi, muvofiqlashtirish, izchillik, aniqlik singari taktikalari ortadi. Eng asosiysi, nutqining rivojlantirish ham faollashadi. Neyrogimnastika ko'pincha "miya uchun gimnastika" deb ataladi va bunday qo'l va oyoqlarning harakatlarini faollashtiradigan eng oddiy jismoniy mashqlar miya mexanizmlarining ishlashini qo'zg'atadi. Bolalar uchun neyrogimnastika - miya uchun mashq. Mashqlarni bajarish orqali siz ishlashingizni oshirishingiz, xotirangizni yaxshilashingiz, o'qish, yozish va nutq qobiliyatingizni muvofiqlashtirishingiz va shunga mos ravishda yanada muvaffaqiyatli o'rganishingiz mumkin. Natijada, "harakat" va "fikir"ning sinxronlashuvi sodir bo'ladi. Bunday yondashuv bolaga o'quv materialini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi, uni nafaqat ong bilan, balki tana bilan



ham idrok etadi. Bu bilimlarni chuqurroq yodlash va o'zlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, miya mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi va bolaning hissiy-irodaviy sohasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan psixofizik funktsiyalarning uyg'un shakllanishiga yordam beradi. Neyrogimnastika neyropsixologik tuzatish usullarini anglatadi, shuning uchun bunday yondasish artikulyatsiyani, xotirani va harakatni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Hammasi birgalikda bolaning ruhiyatini mustahkamlaydi va uning bilim qobiliyatini oshiradi.

Meditinadan ma'lumki, miya yarim sharlari faoliyatida uyg'unlikning yo'qligi bolaning qobiliyatsizligining umumiy sababidir. Shakllanmagan o'zaro ta'sir mavjud bo'lganligi sababli, o'ng va chap yarim sharlar o'rtasida to'liq ma'lumot almashinuvi bo'lmaydi. Interhemisferik rivojlanish 3 yoshdan 8 yoshgacha bo'lgan davrda alohida ahamiyatga ega. Aynan shu yoshda intellektual poydevor qo'yiladi - vizual, eshitish, vizual-motor, eshitish, idrok etish, tovushlarni semantik diskriminatsiya qilish qobiliyatlari uyg'onadi. Demak, bolaning mana shunday qobiliyatlari talab darajasida sifatli shakllanishi uchun neyrogimnastik mashqlarning o'рни kattadir. Neyrogimnastik mashqlar har bir bolaga foyda keltiradi, chunki, raqamli texnologiyalar davri bolalarning turmush tarzini o'zgartirdi, ayniqsa gadjetlar, telefonlar, kompyuterlar bolaning kundalik faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bolalar ko'p vaqtlarini telefondagi har-xil o'yinlarni o'ynash, ijtimoiy tarmoqlarni kuzatish bilan band etmoqda. Shu sababli butun dunyoda zamonaviy bolalar har yili jismoniy, aqliy va somatik jihatdan zaiflashmoqda, ular ta'lim faoliyatlarida qatnasishi sust kechmoqda, kognitiv jarayonlari orqaga ketmoqda. Aynan mana shu omillarni hisobga olgan holda neyrogimnastika texnologiyasini ta'lim jarayoniga olib kirish, undan unumli ravishda foydalanish mazkur jarayonlarga ijobiy ta'sirini o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Bundan kelib chiqadiki, neyrogimnastika bola shaxsi rivojlanishining har qanday bosqichida tavsiya etiladigan samarali mashqlar tizimi hisoblanadi, bunday mashqlarining har biri miyaning ma'lum bir qismini rag'batlantirishga yordam beradi va fikr va harakatni birlashtirish mexanizmini o'z ichiga oladi, harakatlar va psixofizik funktsiyalarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi. Neyrogimnastik mashqlar sababidan organizmdagi nerv jarayonlarining kuchi, muvozanati, harakatchanligi, plastikligi yuqori darajada imminitet hosil qiladi va asab tizimini tartibga soluvchi va muvofiqlashtiruvchi roli yaxshilanadi. Neyrogimnastik mashqlar o'sib kelayotgan bolaning yashirin qobiliyatlarini aniqlash va uning miyasi imkoniyatlari chegaralarini kengaytirish imkonini beradi. Shuningdek, bunday mashg'ulotlar hissiy qobiliyatlarni rivojlantirishga, bolaning ta'lim jarayonida faolligini oshirishga, o'yin davomida, turli faoliyatlar davomida



ijodiy qobiliyatlarini namoyon etishga o'rgatish imkonini beradi. Bunday yondashuv bolaga o'quv materialini yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi, uni nafaqat ong bilan, balki tana bilan ham idrok etadi. Bu bilimlarni chuqurroq yodlash va o'zlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari, miya mashqlari harakatlarni muvofiqlashtirishni rivojlantiradi va bolaning hissiy-irodaviy sohasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan psixofizik funktsiyalarning uyg'un shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Barchamizga ma'lumki, pedagogika fanida rivojlanish va o'qitishning o'zaro o'ziga xos tarixiy taraqqiyot yo'liga ega. Dastlab qator olimlar o'quvchilarning rivojlanishi o'z-o'zidan amalga oshadi, degan fikrni ilgari surganlar. Keyinchalik esa bolalarning bilimlarni samarali qabul qilishi avtomatik ta'sir xarakterga ega ekanligini ta'kidlaganlar. Xuddi shu nuqtai nazardan neyrogimnastik mashqlar miya yarim korteksining ohangini o'stiradi, ma'lumotni bir yarim shardan ikkinchisiga o'tkazish sifatini yaxshilashga va o'z-o'zini nazorat qilish darajasini oshirishga qaratilgan jarayonlarni amalga oshiradi. Oddiyligi va qiziqarliligi tufayli neyro-o'yinlar samarali vositadir. Ularning nutq terapiyasi ishida muntazam ravishda qo'llanilishi tufayli bolaning o'quv jarayoniga, nutqning rivojlanishiga, aql-zakovatiga, bilish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va jismoniy va hissiy salomatlikni yaxshilaydi. Jismoniy faollik va kognitiv mashqlarni birlashtirish ichki jarayonlar va aqliy funktsiyalardagi buzilishlarni tuzatishga yordam beradi. Bu miya va uning asosiy markazlarining normal faoliyatini tiklaydi.

Shuningdek, neyrogimnastika bolada charchoq hissini kamaytiradi, nazorat qilish qobiliyatini rivojlantiradi, bu esa o'z navbatida bolaning kundalik faoliyati, xususan, oilada, ta'lim jarayonida harakatlanish, faol ishtirokchi obrazini yaratishda qo'l keladi. O'qituvchi tomonida to'g'ri tanlangan maxsus mashqlar yordamida bola tanasining o'ng va chap yarim sharlari ishi muvofiqlashtiradi va tana va aql o'rtasidagi o'zaro ta'sir rivojlanadi. Mashqlarning har biri miyaning ma'lum bir sohasini rag'batlantiradi va fikr va harakatni birlashtirish, harakatlarni muvofiqlashtirish va psixofizik funktsiyalarni rivojlantirish mexanizmini o'z ichiga oladi. Hatto oddiy mashqlar qon aylanishini yaxshilash va miyani optimal kislorod bilan ta'minlash orqali miya faoliyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Bu ish faoliyatini yaxshilashga, kayfiyatni yaxshilashga va stress darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida turli muammolarni hal qilishni osonlashtiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Psixologik lug'at / Comp. va umumiy ed. B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko. – SPb.: Prime – EUROZNAK, 2007 yil.



2. Ponevezhskaya T. Yu. Neyropsixologning gilami. O'qituvchilar uchun asosiy qo'llanma. – M: Uniserv, 2020.
3. Sirotyuk A. L. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixomotor rivojlanishi uchun mashqlar: amaliy qo'llanma. – M.: ARKTI, 2014. – 60 b.
4. Sirotyuk A. L. Maktabgacha yoshdagi bolalarning aql-zakovatini rivojlantirishni tuzatish. – M: TC Sfera, 2001. – 48 p.