

**NEYROGIMNASTIKANING MAKTABGACHA YOHDAGI BOLALAR RIVOJLANISHIGA  
TA'SIRI, O'RNI VA AHAMIYATI**

**S.A.Maxmudova**

Qo'qon universiteti "Ta'lim" kafedrasida o'qituvchisi

**Qambarova Yoqutxon Obidjon qizi**

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada hozirgi kunda bolalarning rivojlanishi uchun katta ta'sir etishi mumkin bo'lgan neyrogimnastikaning bolalar hayotidagi ahamiyati va o'рни haqida berib o'tilmoqda. Bundan tashqari neyrogimnastika bolaning sog'ligi uchun qanchalik kerakligi haqida ham keltirib o'tilgan.

**Аннотация:** В данной статье представлены значение и роль нейрогимнастики в жизни детей, которая может оказать большое влияние на развитие детей. Кроме того, было отмечено, насколько важна нейрогимнастика для здоровья ребенка.

**Abstract:** This article presents the importance and role of neurogymnastics in children's lives, which can have a great impact on children's development. In addition, it was noted how important neurogymnastics is for a child's health.

**Kalit so'zlar:** Neyrogimnastika, rivojlanish, rehabilitatsiya, miya yarim sharlari, xotira, stress, maktabgacha yosh va zamonaviy mashqlar.

Bugungi kunda bolalarning sog'lom o'sishi juda ham muhim hisoblanadi. Bolaning sog'ligida faqat mushaklar emas, balki, miya ham mashg'ulotlarga muhtoj. Bolalarni jismonan rivojlanishi uchun turli xil sport mashg'ulotlariga borilishi zarur bo'lganidek, bolalarning aqliy rivojlanishi uchun O'zbekistonga kirib kelayotgan yangi soha neyrogimnastika ham zarur deb o'ylaymiz.

Avvalo neyrogimnastika nima?

Neyrogimnastika bu-miyaning ikkala yarim sharlari ishini uyg'unlashtiradigan mashqlar. Neyrogimnastikaning rivojlanish va kelib chiqishi o'tgan asrning 60-yillarida boshlangan. Markaziy asab tizimini yaxshilashning bu usuli 4 yoshdan oshgan bolalar uchun javob beradi. Gimnastikaning asosiy prinsipi - bu ikkala qo'lning bir vaqtning o'zida sinxron ishlashi, ularning har biri o'z vazifasini bajaradi. Aynan, shunday mashqlar bilan miyaning ikki yarim sharlarining muvofiqlashtirilgan ishi o'rgatiladi. Bunday mashqlarni tizimli ravishda amalga oshirish miyaning umumiy ishlashi va unumdorligini oshiradi. Neyrogimnastikaning asosiy maqsadi va vazifasi miyaning o'ng va chap yarim sharlari o'rtasidagi muvozanatli ta'sirga erishishdir. Maktabgacha ta'limda neyrogimnastika bolaning eslab qolish va nutqini tuzatishda yordam beradi. Neyrogimnastika bilan shug'ullanishning katta foydasi bu-yangi neyro aloqalarni shakllantirishdir. Ya'ni, aqli bo'lish yo'llaridan biri gimnastika va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir.

Neyrogimnastika quyidagilarni o'z ichiga oladi:

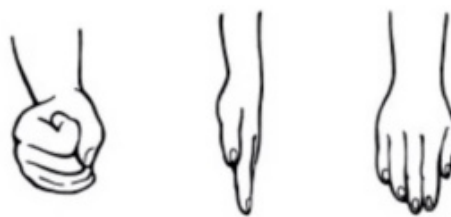
- nafas olish mashqlari,
- yarim sharlararo aloqalarni rivojlantirish mashqlari,

- nozik motorikani, xotirani, diqqatni, nutqni rivojlantirish mashqlari,
- tananing umumiy energiya ohangini oshirish va stressni bartaraf etish mashqlari.

Eng mashhur neyrogimnastika kompleksi amerikalik shifokor Pol Dennison tomonidan ishlab chiqilgan. Ilgari u davlat maktablarida aqli zaif deb topilgan bolalar bilan ishlagan. U o'z metodologiyasi bilan deyarli har qanday bolani aqliy-kognitiv jarayonga kiritish mumkinligini isbotladi. Agar siz unga miya yarim sharlarining bir vaqtning o'zida ishlashini o'rnatishga yordam bersangiz. Qoida tariqasida, kattalar uchun mashqlar to'plami qiyinroq.

Dennison tizimi 4 toifaga bo'linadi:

1. Energiya mashqlari. Ushbu guruhning harakatlari ma'lum asabiy jarayonlarni tezlashtirishga qaratilgan. Ular o'z-o'zini tartibga solishni yaxshilash, fikrlashni faollashtirish, ongli o'qish tezligini oshirish va e'tiborni yaxshilash imkonini beradi.



2. Ijobiy munosabatni chuqurlashtirish. Ushbu mashqlar guruhi o'z-o'zini nazorat qilish va asab jarayonlarini barqarorlashtirishga qaratilgan. Xususan, ular stressli vaziyatda xotirjamlikni saqlashga, asabiy taranglikni bartaraf etishga, diqqat va xotirani faollashtirishga yordam beradi.

3. Stretch harakatlari. Ushbu turdagi mashqlar bolani kognitiv faoliyatga tayyorlash uchun javobgardir. Harakatlar sizga uzoq vaqt davomida e'tiborni saqlash, tendonlarni bo'shatish va mushaklardagi kuchlanishdan xalos bo'lish ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradi. Bu mashg'ulotlar, ayniqsa, yozish ko'nikmalarini va nozik qo'lda ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishda foydalidir.

4. Median harakatlar. Bu mashqlar bir vaqtning o'zida qo'llar, oyoqlar, ko'zlar - ya'ni juftlashgan organlar faoliyatiga qaratilgan. Bunday harakatlar tufayli miyaning ikkala yarim sharlari ishi faollashadi. O'rta chiziqdagi harakatlar muvofiqlashtirish, muvozanat, o'qish, yozish va fazoviy ongni yaxshilaydi. Ularning yordami bilan sensorimotor ma'lumotlarni qayta ishlash ko'nikmalari yaxshilanadi.

"Neyrogimnastika kuniga 1 yoki 2 marta 2-3 daqiqa davomida bajarilishi kerak. 7-10 kundan keyin bolada allaqachon sezilarli ta'sirni his qilindi. Natijaga erishishda izchillik va muntazamlilik muhim ro'l o'ynaydi. Neyrogimnastikaga qancha ko'p vaqt va kuch sarflasangiz, ushbu mashg'ulotning samaradorligini his qilish va ko'rish imkoniyari shumchalik yuqori bo'ladi"- deya ta'kidlaydi Yuriy Koryukalov reabilitatsiya bo'yicha mutaxassis, neyrofiziolog, biologiya fanlari nomzodi.

Bolalar uchun neyrogimnastika (mashqlar majmuasi bolaning aqliy qobiliyatini hisobga olgan holda tanlanadi) markaziy asab tizimining yuqori sifatli rivojlanishini ta'minlash uchun yaratilgan.

**4-5 yoshli bolalar uchun.** 4 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun eng oddiy neyrogimnastika yukini ta'minlash kerak.

**"Musht, kaft, qovurg'a" mashqi.** "Musht, qovurg'a, kaft, " mashqlari xotirani, yirik va mayda motorikasni sinxron ishlashini va diqqatni jamlashni rivojlantirishga qaratilgan.

1. Pedagogning buyrug'iga ko'ra, bola qo'lini mushtga siqadi.

2. Keyin bola kaftini yon tomoniga qo'yadi

3. Shundan so'ng, bola qo'lini aylantiradi va kaftini pastga qaratib qo'yadi.

Bolalar bu harakatlarni xotiradan bajarishlari mumkin yoki ularni ota-onasidan keyin takrorlashlari mumkin. "Musht, kaft, qovurg'a" mashqlari, agar yuqoridagi harakatlar kuniga 10-15 marta takrorlansa, ijobiy neyrogimnastik ta'sirga erishishga imkon beradi.

**"Fil" mashqi.** "Fil" mashqi aql uchun mas'ul bo'lgan miya markazlarining sinxron ishlashini, shuningdek, mushak tizimining funktsiyalarini yaxshilash uchun yaratilgan.

Ushbu mashq quyidagi harakatlar algoritmiga muvofiq amalga oshiriladi:

1. Bola tik turgan holatni egallab oladi.

2. Boshini yon tomonga og'itirish harakatlari orqali qulog'i bilan o'ng va chap yelkalariga ketma-ket tekkazadi.

3. Shundan so'ng, bola qo'lning ko'rsatkich barmog'i bilan havoda fil yoki sevimli hayvonni rasmini chizishi kerak.

Ushbu turdagi miya mashg'ulotlari quyidagicha amalga oshiriladi:

Har bir yosh toifasida miya rivojlanishi uchun o'ziga xos tadbirlar mavjud.

Ushbu mashqni bajarayotganda, bola ko'zlari bilan barmoq uchini kuzatishi kerak. Mashqning davomiyligi 1-2 daqiqa har bir qo'l uchun.

### 5-6 yoshli bolalar uchun

**"O'zaro qadamlar" mashqi.** "O'zaro qadamlar" mashqini bajarish uchun bola quyidagi harakatlar algoritmiga amal qilishingiz kerak:

1. Bola tik turgan holatni egallab oladi.

2. Bola bir qadam tashlab, o'ng tizzasini yuqoriga ko'taradi, so'ngra bir vaqtning o'zida chap qo'lining kafti bilan tizzasi yuzasiga tekkazadi.

3. Shundan so'ng, chap tizza ko'tariladi va o'ng qo'lning kafti chap tizza yuzasiga tekkazadi.

Ushbu harakatlar 10-15 marta takrorlanadi. Bolaning mashqni to'g'ri bajarishini va harakatlarda chalkashmasligini ta'minlash juda muhimdir.

**6-8 yoshli bolalar uchun.** 6 yoshdan 8 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun miya markazlarini o'qitish jarayoni kengaytirilgan mashqlar to'plamidan foydalanishni o'z ichiga oladi.

**"Egizak sjakllar" mashqi.** "Egizak shakllar" bir vaqtning o'zida miyaning ikkala yarim sharini rivojlantiradigan eng samarali mashqlardan biri hisoblanadi.

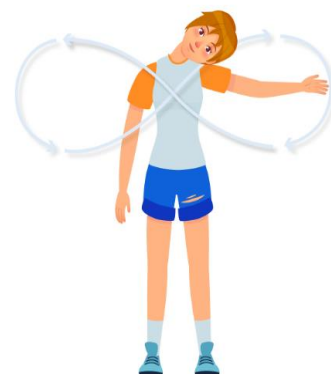
Bu mashq quyidagicha bajariladi:

1. Bola tik turgan yoki o'tirgan holatni egallab olish kerak.

2. Bola ikkala qo'lga ham yozuv vositasini oladi,

3. Yozuv taxtasida bir vaqtning o'zida turli xil geometrik shakllarni chizish kerak.

4. Shakllar bir xil ko'rinishda chizilishni harakat qilish kerak



Ushbu mashqni kuniga 10 marta 5 -7 daqiqa davomiylikda takrorlanishi kerak.

Neyrogimnastikaning miya uchun foydalari:

1. Interhemisferik shovqinlarni rivojlanishi
2. Yarim vosita ko'nikmalarini shakllantirish.
3. Nozik vosita ko'nikmalarini shakllantirish.
4. Xotira va e'tiborni rivojlantirish.
5. Nutqni rivojlantirish.
6. Ijodiy fikrni rivojlantirish.
7. Miya yoshligini uzaytirish.
8. Miyada qon aylanishini yaxshilash.
9. Charchoqni kamaytirish.
10. Qo'llarning faol harakatlanishiga yordam berish.
11. Vaqt va atrofdagi makonni idrok etishda buzilishlar bilan bog'liq neyrologik kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qilish.



bog'liq neyrologik kasalliklarning rivojlanishiga to'sqinlik qilish.

Har bir inson farzandi ham jismonan ham ma'nan sog'lom bo'lishini istaydi. Ko'rib turganingizdek neyrogimnastik mashg'ulotlar nafaqat bolalar balki kattalar uchun ham foydalidir. Xulosa qilib aytganda, neyrogimnastik mashg'ulotlar bilan kelajagidan qayg'uradigan har bir otana o'z farzandini ushbu mashg'ulotlar bilan shug'ullantirishni zarur deb o'ylaymiz. Farzandingiz yoxud o'zingiz ham jismonan ham ma'nan yetuk bo'lishni xoxlasangiz, ilm cho'qqilarini zabt etishni maqsad qilgan bo'lsangiz, bu yo'lda sizga neyrogimnastika hamroh bo'lishiga ishonchimiz komil.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mirziyoyev Sh.M. Konstitutsiya – erkin va farovon hayotimiz, mamlakatimizni yanada taraqqiy ettirishning mustahkam poydevoridir // Xalq so'zida. 247 (6741)-soni. – 2017. 7 dekabr.
2. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi – V harfi, Davlat ilmiy nashriyoti, Toshkent B-64.
3. Vazirlar Mahkamasining «Yoshlarni harbiy-vatanparvarlik ruhida tarbiyalash ishlari samaradorligini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2023 yil 29 iyundagi 267- son qarori.
4. Bobur «Bobur-noma» Baku, 2011. B. 24, 139.
5. A.O. Xudoyqulov. Talabalarda vatanparvarlik tarbiyasi orqali ularda
6. vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish/ Academic Research in Educational Sciences/ISSN: 2181-1385 Volume 5. 2024.
7. Ahmadi Sanaullah. O'quvchilarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashda xalq milliy an'analaridan foydalanishning nazariy asoslari/"Ilg'or xorijiy tajribalar asosida bo'lajak o'qituvchilarda kasbiy kompetensiyalarni rivojlantirishning pedagogik strategiyalari: muammolar va yechimlar" mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2024-yil 20-fevral.