

NEYROGIMNASTIK MASHQLAR ORQALI BOLALARNING AQLIY FAOLIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Komilov Otabek Taxirovich

Andijon davlat pedagogika instituti

Maktabgacha ta'lim metodikasi o'qituvchisi

Juda ko'plab tadqiqotchi olimlarning ilmiy izlanishlari natijasida ta'lim muassalarida mashg'ulotlar jarayonida noan'anaviy vositalarni qo'llash sohaning ta'lim-tarbiya sifati va darajasini yangi bosqichga ko'tarishda hamda bolalarning har tomonlama barkamol rivojlanishida muhim o'rinni egallashini alohida ta'kidlanishi o'tadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida noan'anaviy ta'lim metodlarini qo'llash orqali bolalarni aqliy faoliyatlarini rivojlantirish qilish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri ekanligi ta'kidlanib o'tilmoqda. Xususan, bolalarning bilish salohiyatini oshirish, kundalik faoliyat jarayonlarining sifat-samaradorligiga erishishda neyrogimnastika juda muhim rol o'ynaydi. Neyrogimnastika – bu miya faoliyatini yaxshilash va neyron aloqalarni mustahkamlashga qaratilgan maxsus jismoniy va aqliy mashqlar tizimi. U insonning kognitiv (tafakkur, xotira, e'tibor) qobiliyatlarini rivojlantirish, stressni kamaytirish va umumiy aqliy faoliyatni yaxshilashga yordam beradi.

Neyrogimnastikaning asosiy maqsadlari

- ☐ Miyadagi neyronlar o'rtasidagi aloqalarni faollashtirish
- ☐ Xotira va e'tiborning mustahkamlanishi
- ☐ Tafakkur va ijodiy fikrlashni rivojlantirish
- ☐ Stress va charchoqni kamaytirish
- ☐ Harakat koordinatsiyasini yaxshilash

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.

Neyrogimnastika mashqlari

Ikki qo'llik mashqlari – chap va o'ng qo'lni turli harakatlarda ishlatish orqali miyani faollashtirish.

Masalan, bir qo'l bilan doira chizish, ikkinchi qo'l bilan kvadrat chizish.

O'ng va chap miya yarim sharlari uchun mashqlar

Masalan, bitta qo'l bilan burunni ushlab, ikkinchi qo'l bilan quloqni tutish, keyin tezda qo'l pozitsiyasini o'zgartirish.

Ko'zni harakatlantirish mashqlari

Ko'z bilan sakkiz shaklini chizish, turli yo'nalishlarda harakat qilish. Bu diqqatni oshirishga yordam beradi.

Ritmik va muvozanat mashqlari

Sekin harakatlar bilan yurish, harakatlarni o'zgartirib bajarish, muvozanatni saqlashga harakat qilish.

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 faolayati, 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.