

## BOLA RIVOJLANISHI DINAMIKASIDA KINEZILOGIYANING TA'SIRI

*Eshmurodova Dilafruz Suvonovna*

*Navoiy viloyati Uchquduq tuman 1-DMTT Tarbiyachisi*

*Tariboyeva Ortig'oy Abdushukurovna*

*Navoiy viloyati Uchquduq tuman 1-DMTT Tarbiyachisi*

*Allayorova Malohat G'ofurovna*

*Navoiy viloyati Uchquduq tuman 1-DMTT Tarbiyachisi*

*Do'stova Zebo Akmalovna*

*Navoiy viloyati Uchquduq tuman 1-DMTT Tarbiyachisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola Kinesiologik mashqlar majmuasi shovqin Barmoqlarning nozik motorli harakatlarini rivojlantirish. Muqobil ravishda va iloji boricha tezroq barmoqlarga teginish, indeks, o'rta va hokazolarni bosh barmog'i bilan halqaga ulash va hokazo. Sinov to'g'ri chiziqda (ko'rsatkich barmog'idan ... gacha) amalga oshiriladi

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim tashkiloti, muvaffaqiyatli bo'lishi, tajribasi muvaffaqiyatli.

Kinesiologiya yoki biomexanika - bu mushaklar harakati va ularning barcha ko'rinishlari haqidagi fan. Butun dunyoda sportchilar, raqqosalar, boshqa o'ziga xos kasb egalarining eng oqilona harakatlarini rivojlantirish uchun qo'llaniladigan ushbu fanning rivojlanishi jarayonida uning bolalar bilan faoliyatni rivojlantirish uchun amaliy afzalliklari paydo bo'ldi.

Ushbu bo'limda bolalarning o'z ishlarida kinesiologik usullardan foydalanish tajribasi to'plangan. Bo'lim nashrlarida mashqlar va maxsus gimnastika misollari mavjud; tanish qahramonlar va syujetlardan foydalangan holda o'yin va teatr faoliyati. Bo'lim materiallarida bolalarning nutq terapiyasi va nutqini rivojlantirishda kinesiologiya elementlaridan foydalanishga katta e'tibor qaratilgan.

Nogiron bolalar bilan nutq terapiyasida kinesiologiya elementlaridan foydalanish "Yer yuzidagi odamlarning atigi 10 foizi miyaning ikkala yarim sharidan ham muvozanatli foydalanadi. Qolganlari faqat chap yarim sharni rivojlantiradi va o'ngning ulkan ijodiy salohiyatini e'tiborsiz qoldiradi "(Marili Zdeneka." O'ng yarim sharning rivojlanishi. "Intellectual rivojlanishni rag'batlantirish.

Kinesiologik mashqlar majmuasi shovqin Barmoqlarning nozik motorli harakatlarini rivojlantirish. Muqobil ravishda va iloji boricha tezroq barmoqlarga teginish, indeks, o'rta va hokazolarni bosh barmog'i bilan halqaga ulash va hokazo. Sinov to'g'ri chiziqda (ko'rsatkich barmog'idan ... gacha) amalga oshiriladi.

Мақтабгача уoшдаги боланинг интеллектини ривожланттиришда кинесиологиќ машќлар Мақтабгача тарбиуачанинг интеллектини ривожланттиришда кинесиологиќ машќлар.” KINESIOLOGIYA - AYRIM MOTOR MASHQLARI ORQALI AQLI QOBILIYAT VA Jismoniy salomatlikni rivojlantirish fanidir. Kinesiologiya - bu harakat orqali miyani rivojlantirish fanidir. U ikki yuz yildan beri mavjud ...

Kinesiologik машќлар majmuasi Interhemisferik shovqin Barmoqlarning nozik motorli harakatlarini rivojlantirish Ring. Muqobil ravishda va iloji boricha tezroq barmoqlarga teginish, indeks, o'rtva va hokazolarni bosh barmog'i bilan halqaga ulash va hokazo. Sinov to'g'ri chiziqda (ko'rsatkich barmog'idan ... gacha) amalga oshiriladi.



### **Kinesiologiya. Bolalar uchun kinesiologik mashqlar va o'yinlar - Kinesiologik mashqlarni kondensatsiya yo'nalishi guruhlarida qo'llash**

Umumiy nutqi rivojlanmagan maқтабгача уoшдаги болalar bilan tuzatish ishlari mutaxassislar uchun qiyin muammodir, chunki bu guruh bolalari nuqsonning boshqa tabiati va klinik ko'rinishlarni bilan ajralib turadi.

Shakllanish va rivojlanish asab tizimi va miya chaqaloq tug'ilishidan ancha oldin boshlanadi va o'qishni tugatgandan so'ng darhol tugamaydi. Rivojlanishning faol bosqichi hayotning birinchi yillarida sodir bo'ladi, bola dunyoni o'rganganda, u nutqqa ega va miyaning ikki yarim sharining sinxron ishi yaxshilanadi. Barcha ota-onalar chaqalog'ini diqqatli, yaxshi xotira, mantiq, zukkolik bilan ko'rishni xohlashadi. Ruhii jarayonlar ishini rivojlantirish va takomillashtirishga bag'ishlangan alohida fan mavjud - bu kinesiologiya.

Neyro-gimnastika mashqlarining har biri miyaning ma'lum bir sohasini qo'zg'atishga yordam beradi va fikr va harakatni birlashtirish mexanizmini o'z ichiga oladi. Natijada, yangi o'quv materiallari ko'proq yaxlit va tabiiy ravishda, go'yo ong va tana tomonidan idrok qilinadi va shuning uchun yaxshi eslab qoladi. Bundan tashqari, miya uchun mashqlar ham harakatlar va psixofizik funktsiyalarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi.

### **Bolalar miyasi uchun tartibli nafas olishning foydalari**

Nafas olish nafaqat fiziologik nuqtai nazardan muhimdir. Bu bola organizmidagi har bir hujayrani kislorod bilan ta'minlashdan tashqari, bolaning irodasini, o'zini tuta bilishini rivojlantirishga yordam beradi. Maktab o'quvchilari uchun nafas olish kinesiologiyasi mashqlari qiyin emas, lekin juda foydali.

#### **"Shamni o'chiring"**

Bola uning oldida 5 ta sham borligini tasavvur qiladi. U birinchi navbatda katta havo oqimi bilan bitta shamni o'chirishi kerak, keyin hamma narsani o'chirish uchun bir xil hajmdagi havoni 5 ta teng qismga taqsimlash kerak.

#### **"Bosh chayqaladi"**

Boshlang'ich pozitsiyasi: o'tirganda yoki tik turganingizda, yelkangizni tekislang, boshingizni oldinga tushiring va ko'zingizni yuming. Keyin bola boshini turli yo'nalishlarda silkitib, iloji boricha chuqur nafas olishni boshlaydi.

#### **"Burun orqali nafas olish"**

Mashq qilish bolalarning faqat bitta burun teshigi bilan nafas olishidir. Bunday holda, barmoqlarni to'g'ri joylashtirish muhimdir: o'ng burun teshigi o'ng bosh barmog'i bilan, chap - chap qo'lning kichik barmog'i bilan yopiladi. Qolgan barmoqlar doimo yuqoriga ishora qiladi. Chuqur va sekin nafas olish muhimdir.

#### **"Suzuvchi"**

Bolalar tik turgan holda chuqur nafas oladilar, barmoqlari bilan burunlarini yopishadi va cho'kadi. Bu holatda ular aqliy ravishda 5 ga qadar hisoblashadi, keyin o'rnidan turib, havoni chiqarib tashlashadi. Mashq sho'ng'in suzuvchiga o'xshaydi.

#### **Kinesiologiyada ko'z va tana a'zolarining harakati**

Ushbu mashqlar to'plami yordamida bola ko'rish sohasini kengaytirishi, fikrlash, yodlash va nutqni rivojlantirish jarayonini yaxshilashi mumkin. Umuman olganda, bolalar uchun kinesiologik mashqlar o'rganishni faollashtirishga yordam beradi, bunda u emas oxirgi joy ko'zlar va tilning sinxron harakatlari bilan band.

#### **"Ko'zlar va til"**

Bolalar chuqur nafas olishadi, yuqoriga qarab, bu vaqtda til ham ko'tariladi. Keyin boshlang'ich pozitsiyasiga qaytib, nafas oling. Xuddi shu narsa til va ko'zlar bilan barcha yo'nalishlarda, shu jumladan diagonallarda nafas olish paytida amalga oshiriladi.

Ushbu mashqni dastlab faqat ko'z harakatlaridan foydalanib, keyin nafas qo'shish orqali osonlashtirish mumkin.

#### **"sakkiz"**

O'ng qo'lingizga qalam yoki qalam olib, qog'oz varag'iga sakkizta gorizontal raqamni chizishingiz kerak. Chap qo'lingiz bilan ham xuddi shunday qiling. Shundan so'ng, bir vaqtning o'zida ikkala qo'lingiz bilan rasm chizishga harakat qiling.

#### **"Yurish"**

Ritmik musiqa fonida quyidagi harakatlarni bajaring: har bir qadamni qo'ling to'lqini bilan kuzatib, joyida yuring. Misol uchun, chap oyoq qadam qo'yganda, u qoplaydi va **chap qo'l**, o'ng tomonda xuddi shu tarzda.

### "Qo'l ishi"

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha kinesiologiya mashqlari oson emas. Bolalar ba'zi vazifalarni bajara olmaydilar, shuning uchun qo'llar bilan ishlash o'qituvchilar, nutq terapevtlari va psixologlarga yordam beradi. Bundan tashqari, bunday harakatlar qo'llarning nozik motorli ko'nikmalarini rivojlantiradi, ya'ni miyaning turli qismlari o'rtasida ko'proq nerv birikmalari hosil bo'ladi.

Mashq qilish - bolaning mushtini stolga qo'yishi, keyin kaftini chekka bilan qo'yishi, so'ngra kaftini yuzaga qo'yishi kerak. Vazifa qo'llar bilan birma-bir, keyin bir vaqtning o'zida ishlab chiqiladi.

### "Baqa"

Stol ustidagi kaftlar harakatlarni amalga oshiradi: o'ng tomon yotadi (palma pastga), chap tomoni mushtga siqiladi, keyin esa aksincha. Qo'llarning holatidagi har bir o'zgarish bilan til o'ngga, chapga siljiydi.

Bolalarning mehnatga moslashishi va undan keyin ham hissiy, ham jismoniy dam olishlari uchun maxsus mashqlar mavjud.

### Ohangni normallashtirish: "Bog'dagi olma"

Bola o'zini bog'da va chiroyli olma terishga harakat qilayotganini tasavvur qiladi. Buning uchun olmani "yirtganda" imkon qadar qo'llarini cho'zadi, o'tkir nafas oladi va yerga egilib, olmani savatga soladi. Qo'llaringizni navbatma-navbat ishlating, keyin birgalikda.

### Bo'shashish kinesiologiyasi mashqlari: "Kamerlar"

Egilish **bosh barmoqlar** qo'lingizning kafti ichida, mushtingizni ushlang. Chaqaloq nafas olayotganda, mushtlar asta-sekin maksimal darajada siqilishi kerak. Nafas olayotganda, kaftingizni asta-sekin eching (10 martagacha).

### "Muz va olov"

Taqdimotchi buyruq beradi: "Yong'in!", Bolalar faol ijro etishmoqda **turli harakatlar...** "Muz!" Buyrug'i paytida bola barcha mushaklarini qattiq siqib, muzlaydi. 8 martagacha takrorlang

### Kinesiologiya - bu miya uchun gimnastika.

Psixologiya va neyrofiziologiyada olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ma'lum jismoniy harakatlar insonning aql-zakovatining rivojlanishiga ta'sir qilishini aniqladi. Topilmalar asosida yangi tizim paydo bo'ldi -Ta'lim kinesiologiyasi, ong va tana aloqalarini o'rganish va jismoniy harakat orqali miya faoliyatini optimallashtirishga qaratilgan.

Amerikalik psixologlar Pol va Geyl Dennisonlar ta'lim kinesiologiyasining nazariy

asoslarida dastur ishlab chiqdilar. Neyro-gimnastika - "Miya gimnastikasi"... Bu miyaning tabiiy mexanizmlarini faollashtirishning bir usuli **jismoniy mashqlar** harakat va fikrni birlashtirish.

Maxsus tanlangan mashqlar yordamida tana o'ng va chap yarim sharlarning ishini muvofiqlashtiradi va tana va ongning o'zaro ta'sirini rivojlantiradi. Neyro-gimnastika mashqlarining har biri miyaning ma'lum bir sohasini qo'zg'atishga yordam beradi va fikr va harakatni birlashtirish mexanizmini o'z ichiga oladi. Natijada, yangi o'quv materiali go'yo ong va tana tomonidan yaxlit va tabiiy ravishda idrok qilinadi va shuning uchun yaxshi esda qoladi. Bundan tashqari, miya uchun mashqlar ham harakatlar va psixofizik funksiyalarni muvofiqlashtirishni rivojlantirishga yordam beradi.

Kinesiologik trening ta'sirida organizmda ijobiy tarkibiy o'zgarishlar yuz beradi. Kuch, muvozanat, harakatchanlik, asabiy jarayonlarning plastikligi ko'proq uchun amalga oshiriladi **yuqori daraja**... Asab tizimining tartibga soluvchi va muvofiqlashtiruvchi roli takomillashtirilmoqda. Miya gimnastikasi insonning yashirin qobiliyatlarini ochib berishga va uning miya faoliyati imkoniyatlari chegaralarini kengaytirishga imkon beradi. Neyrogimnastika universal mashqlar tizimi bo'lib, har qanday yoshdagi bolalar va kattalar uchun samarali bo'ladi. Ammo rivojlanish muammolari bo'lgan bolalarda kinesiologik mashqlardan foydalanish ayniqsa muhimdir.

Demak, kinesiologiya - bu miya tuzilmalari o'rtasidagi o'zaro ta'sirning murakkab mexanizmlari va ularni uyg'unlashtirish usullari haqidagi fan. Bola bilan kinesiologik mashqlar bilan shug'ullanish, miya qismlari o'rtasida ushbu munosabatlarni o'rnatish tufayli uning aql-zakovatini sezilarli darajada oshirish mumkin.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. N.U.Bekboeva, Z.I.Ibrohimova, H.I.Qosimova "Maktabgacha yoshdagi bolalarda matematik tasavvurlarni shakllantirish" Toshkent. O`qituvchi. 1995 yil.
2. Maktabgacha yoshda bo`lgan bolalar uchun rivojlantiruvchi o`yinlar (otanolalar va pedagoglar uchun qo`llanma) 1997yil.
3. B.Omonov. "Oilada" Toshkent "O`qituvchi" 1996yil.