

## NEYROGIMNASTIKA ELEMENTLARI BILAN BAJARILADIGAN ARTIKULYATSION MASHQLARNI O‘TKAZISH BO‘YICHA METODIK TAVSIYALAR

**Ergashova Feruza Ne‘matovna**

*O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi IHMAga qarashli ixtisoslashtirilgan  
maktab-internati oliy toifali surdopedagogi.  
tel.:90-353-88-77*

**Annotatsiya:** *Ushbu metodik qo‘llanma bolalarda nutq nuqsonlarini erta oldini olish va ularni bartaraf etishning zamonaviy usullariga bag‘ishlangan. Unda an‘anaviy artikulyatsion gimnastika mashqlarini neyropsixologik yondashuv (neyrogimnastika) bilan integratsiya qilish tizimi yoritilgan. Qo‘llanmada taqdim etilgan mashqlar to‘plami nafaqat nutq a‘zolarining harakatchanligini oshirishga, balki miya yarim sharlarining o‘zaro bog‘liqligini mustahkamlashga, diqqat, xotira va kognitiv jarayonlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.*

**Kalit so‘zlar:** *neyrogimnastika, neyrofiziologik, kognitiv, dislaliya, dizartriya, nutq buzilishlari, fazoviy tasavvur, ritm tuyg‘usi.*

Maqsad: Neyropsixologik metodlar va artikulyatsion mashqlarning uyg‘unligi orqali bolalarning nutqiy va intellektual salohiyatini oshirish, talaffuzdagi kamchiliklarni bartaraf qilishning samarali tizimini yaratish.

Metodik vazifalar:

1. Korreksion- rivojlantiruvchi: Nutq apparati mushaklarining elastikligini va harakatlar koordinatsiyasini neyro-mashqlar orqali shakllantirish.
2. Neyrofiziologik: Miyaning nutq markazlarini faollashtirish uchun qo‘l motorikasi va nutq a‘zolarining sinxron harakatini ta‘minlash.
3. Profilaktik: Bolalarda uchraydigan dislaliya, dizartriya va boshqa nutq buzilishlarining oldini olish.
4. Kognitiv: Bolaning fazoviy tasavvuri, ritm tuyg‘usi va o‘z harakatlarini irodaviy boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.

Amaliy ahamiyati:

Mazkur metodikadan pedagoglar va ota-onalar bolalar bilan kundalik mashg‘ulotlar jarayonida foydalanishlari mumkin. Mashqlarni qiziqarli va o‘yin shaklida tashkil etish bolalarda mashg‘ulotlarga nisbatan yuqori motivatsiya uyg‘otadi va nutq rivojlanish jarayonini samarali qiladi.

### Kirish

Bolaning hayotida chiqadigan birinchi tovush - bu uning tug‘ilgandagi ilk qichqirig‘idir. Bu hali nutq emas, biroq nutq apparati uchun dastlabki mashq hisoblanadi. Chaqaloq hayotining ilk kunlaridanoq biz uning lablarini chimchilashi, nafas olishi, xirillashi,

qichqirishi - ba’zan quvonch bilan, ba’zan talabchan, ba’zan esa shikoyat ohangida bo‘lishini kuzatamiz.

Tilni egallashga tayyorgarlik 2–4 oylikdan boshlab alohida tovushlarni talaffuz qilish mashqlari bilan boshlanadi. Bu davr gu-gulash bosqichi deb ataladi. Bola orqa til tovushlari (g, k, x) va unli tovushlarni talaffuz qilib, “gx”, “agu”, “ai” kabi birikmalarga o‘xshash tovushlar chiqaradi. Tilni egallashga tayyorgarlikdagi keyingi bosqich – g’uldirash davridir. Bu davr intonatsiya va ohangdorlikka boyligi bilan ajralib turadi. Bu bolaning nutq rivojlanishidagi erta bosqich bo‘lib, u bo‘g‘inli, ma’nosiz tovushlar chiqarish davrini anglatadi.

Qisqa va aniq qilib aytganda: bu-bu, “ma-ma”, “ba-ba”, “da-da” kabi bo‘g‘inlarni takrorlash davri, lekin hali ular ongli so‘z ma’nosini to‘liq anglatmaydi.

Bu davrda bola unli va undosh tovushlarni birlashtirib, ritmik va intonatsiyaga boy bo‘g‘inlar hosil qiladi. Bu jarayon nutq apparatini faol mashq qildiradi va keyinchalik ma’noli nutq shakllanishiga poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Taxminan 1,5 yoshgacha davom etadi va alohida so‘zlar hamda gaplarni tushunish boshlanishi bilan xarakterlanadi.

Bunday harakatlar bolaning nutq rivojidadagi dastlabki bosqich bo‘lib, tabiiy hayot sharoitida nutq a’zolari uchun o‘ziga xos gimnastika vazifasini bajaradi.

L.S. Vygotskiy “Nutq va tafakkur” asarida shunday yozadi: “Bola tovushlar va ularning birikmalari muayyan predmetlarni anglatishini tushuna boshlaydi; ularning yordamida ko‘p narsaga erishish mumkinligini anglaydi: ‘am-am’ deb aytsa — ovqat oladi, ‘ma-ma’ desa - onasini chaqiradi.”

7–8 oylikdan so‘ng ota-onalar bolada nutqqa tayyorgarlik, ya’ni artikulyatsion motorikani rivojlantirish bilan shug‘ullanishlari mumkin. Masalan, bola jilmayadi, lablarini naycha shakliga keltiradi, lablarini yalaydi, til bilan chertadi, “ot”ni tasvirlaydi - bularning barchasi artikulyatsion harakatlarni ta’minlovchi mushaklarni faollashtiradi. Bola til bilan chertishni qanchalik erta o‘rgansa, nutqida yuqori ko‘tarilishni talab qiladigan tovushlar (sh, j, r, l) shunchalik tez paydo bo‘ladi.

Turli bolalarda tovushlarning paydo bo‘lish vaqti va ketma-ketligi bir xil emas. Odatda ikki yoshga kelib bola lab tovushlari – p, b, m va ularning yumshoq juftlarini; lab-tish tovushlari – f, v; old til tovushlari – t, d, n, s, z, l; orqa til tovushlari - k, g, x ni o‘zlashtiradi.

2–2,5 yoshgacha bola shivirlovchi, sirg‘aluvchi va sonor tovushlarni tushirib qoldirishi yoki boshqa tovushlar bilan almashtirishi mumkin. Bizning vazifamiz - bolalarga artikulyatsion apparat harakatlarini egallashga yordam beradigan tayyorlov ishlarini olib borish, ya’ni artikulyatsion gimnastikani amalga oshirishdir.

Normada uch yoshga kelib bolalar barcha tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qila boshlaydi, biroq ba’zan sh, j, r, l tovushlarini aytishda qiyinchiliklar kuzatiladi. Nutq yetarlicha aniq va toza bo‘lmashligi mumkin. Bu tovush talaffuzidagi buzilishlar artikulyatsion apparatning yetarli darajada rivojlanmaganligi, til, lablar va pastki jag‘ning kam harakatchanligi bilan izohlanadi.

II. Artikulyatsion gimnastika — tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilishning asosi

Nutq tovushlari artikulyatsion a’zolarining murakkab harakatlari — kinemalar natijasida hosil bo‘ladi. Muayyan kinemani shakllantirish ilgari talaffuz qilib bo‘lmagan nutq

tovushlarini o‘zlashtirish imkonini beradi. Biz tovushlarni yakka holda ham, nutq oqimida ham artikulyatsiya apparati a‘zolarining yetarli kuchi, harakatchanligi va nozik farqlangan ishlashi tufayli to‘g‘ri talaffuz qilamiz. Demak, nutq tovushlarini talaffuz qilish — murakkab harakat malakasidir.

Bu harakatlarning aniqligi, kuchi va farqlanganligi bolada asta-sekin rivojlanadi.

Aniq artikulyatsiya uchun nutq a‘zolari — til, lablar, tanglay kuchli, elastik va harakatchan bo‘lishi kerak. Artikulyatsiya ko‘plab mushaklar faoliyati bilan bog‘liq: chaynash, yutish, mimik mushaklar, shuningdek ovoz hosil bo‘lish jarayonida nafas olish a‘zolari (hiqildoq, traxeya, bronxlar, o‘pka, diafragma, qovurg‘alararo mushaklar) ishtirok etadi.

Shu sababli maxsus logopedik gimnastika deganda yuz, og‘iz bo‘shlig‘i, yelka kamari va ko‘krak qafasi mushaklarini mashq qildirish tushuniladi.

Artikulyatsion gimnastika nutq tovushlari - fonemalarni shakllantirish va tovush talaffuzi buzilishlarini (etiologiyasi va patogenezidan qat‘i nazar) korreksiya qilishning asosi hisoblanadi. U artikulyatsion apparat a‘zolarining harakatchanligini rivojlantirish, lablar, til va yumshoq tanglayning muayyan holatlarini o‘zlashtirishga qaratilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi. Bu mashqlar barcha tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilish uchun juda muhim.

Qo‘l va oyoqlar uchun gimnastika - bu hammamizga tanish mashg‘ulot. Axir mushaklarni nega mashq qildiramiz? Mushaklarimiz kuchli, chaqqon va harakatchan bo‘lishi uchun mashq qildiramiz. Xo‘sh, tilni nega mashq qildirish kerak, axir u “suyaksiz”ku? Ma‘lum bo‘lishicha, til — nutq a‘zolarining asosiy mushagi. U ham boshqa mushaklar kabi muntazam gimnastikaga muhtoj. Til tovush talaffuzi deb ataladigan nozik va aniq harakatlarni bajarishi uchun yetarlicha rivojlangan bo‘lishi kerak.

Tovush talaffuzidagi kamchiliklar bolaning emotsional-psixologik holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, uning rivojlanishi va tengdoshlari bilan muloqotiga to‘sqinlik qiladi. Bu muammo keyinchalik yuzaga kelmasligi uchun artikulyatsion gimnastikani iloji boricha erta boshlash lozim.

2–3–4 yoshli bolalarda artikulyatsion gimnastika to‘g‘ri tovush talaffuzini tezroq shakllantirishga yordam beradi. 5–6 yosh va undan katta bolalar esa artikulyatsion gimnastika yordamida allaqachon shakllangan tovush talaffuzi buzilishlarini ko‘p jihatdan bartaraf eta oladilar.

Logopedik (artikulyatsion) gimnastika — bu artikulyatsion apparat mushaklarini (lablar, yonoqlar, jag‘lar, til, tanglay) rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasidir.

Artikulyatsion gimnastikaning maqsadi, bola uchun qiyin bo‘lgan buzilgan tovushning artikulyatsion holatini yengil va sodda elementlarga ajratish, so‘ngra ularni qayta birlashtirib, kerakli artikulyatsion holatni hosil qilish hamda mashqlarni bajarish jarayonida mushaklarni mustahkamlashdan iborat.

Artikulyatsion gimnastika mashqlarini tanlashda nuqson xususiyati va tovushning me‘yoriy artikulyatsiyasi hisobga olinishi lozim. Artikulyatsion gimnastika jarayonida tovushning to‘g‘ri artikulyatsiyasining barcha asosiy komponentlari ishlab chiqiladi, har bir element noto‘g‘ri harakatlarni tormozlaydi va ularni zarur, to‘g‘ri harakatlardan farqlashga yordam beradi.

Keling, artikulyatsion apparat organlari nimalardan iboratligini ko‘rib chiqamiz:

1. Til - artikulyatsion apparatning eng harakatchan organidir;
2. Lablar - tovushlarning hosil bo‘lishi ularning harakatchanligiga bog‘liq. Eng harakatchan lab - pastki labdir;
3. Pastki jag‘ - yuqoriga va pastga harakatlanib, shu orqali og‘iz bo‘shlig‘ining hajmini o‘zgartiradi;
4. Yumshoq tanglay — ham ko‘tarilib, ham tushishi mumkin. Agar u pastga tushgan bo‘lsa, havo oqimi og‘iz orqali o‘tadi va m, n tovushlari hosil bo‘ladi.

Turli tovushlarni hosil qilishda har bir organ ma‘lum bir holatni egallaydi. Nutqda tovushlar alohida-alohida emas, balki ketma-ket talaffuz qilinadi, shuning uchun artikulyatsion apparat organlari o‘z holatini tez o‘zgartira olishi kerak. Tovushlar, so‘zlar va iboralarni aniq talaffuz qilishga artikulyatsion apparat organlari yetarlicha harakatchan va ularning ishlashi muvofiqlashtirilgan bo‘lsa, maqsadga erishish mumkin.

Maqsadli mashqlar bolaning artikulyatsion apparatini zarur tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilishga tayyorlaydi. Ushbu mashqlar tovushning to‘g‘ri artikulyatsiyasiga asoslanib tanlanadi, shu sababli ularni komplekslarga birlashtirish maqsadga muvofiqdir. Har bir kompleks lablar va tilning ma‘lum harakatlari va holatlarini shakllantiradi, yo‘naltirilgan havo oqimini hosil qiladi, ya‘ni tovushni to‘g‘ri hosil qilish uchun zarur bo‘lgan barcha sharoitlarni yaratadi.

Artikulyatsion mashqlarning nutq a‘zolari rivojlanishida ahamiyati katta.

— Birinchidan, nutq a‘zolari harakatlarining tezligi, aniqligi va ritmini normallashtirish uchun. Bunda til, lab va pastki jag‘ juda tez yoki juda sekin harakatlanmasligi kerak. Buning uchun barcha mashqlar pedagog tomonidan berilgan hisobga muvofiq bajariladi. Zarur ritmi namoyon qilish maqsadida ba‘zi mashqlar qo‘l harakatlari bilan qo‘llab-quvvatlanishi mumkin.

— Ikkinchidan, artikulyatsiya mushaklarini mustahkamlash va harakatchanligini oshirish uchun. Bu mashqlar asosan mushaklarni taranglashtirish va bo‘shashtirishga yo‘naltirilgan.

— Uchinchidan, maxsus artikulyatsion holatlarni shakllantirish. Bu muayyan tovushlarni to‘g‘ri talaffuz qilish uchun zarur.

— To‘rtinchidan, harakat hajmini oshirish uchun. Masalan, til tagi bo‘g‘ichini cho‘zish uchun bajariladigan mashqlar.

Artikulyatsion ko‘nikmalarni shakllantirish uchun tizimli va uzoq muddatli mashg‘ulotlar talab etiladi.

### III. NEYRO-ARTIKULYATSION GIMNASTIKA

Neyro-artikulyatsion gimnastika — bu faqatgina nutq a‘zolarini mashq qildirish emas, balki nutqning harakat va idrok markazlarini birlashtirishdir. Mashqlarni bajarish davomida neyro-elementlarning qo‘shilishi (masalan, til harakati bilan birga barmoqlarni muvofiqlashtirish) miyaning o‘ng va chap yarimsharlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni kuchaytiradi.

Artikulyatsion mashqlarni bajarish jarayonida dinamik ko‘nikmalarni shakllantirish tovushlarni avtomatlashtirishga yordam beradi. Nutq a‘zolari asab orqali yetarlicha ishlamasa,

kinestetik sezgilarni kuchaytiradigan mashqlar tanlanadi. Shu yerda maxsus neyrogimnastika samarali yordam beradi.

Neyrogimnastika —miya rivojlanishini rag‘batlantiruvchi universal mashqlar tizimi bo‘lib, kinesiologik mashqlar bilan bog‘langan. Kinesiologiya — harakat orqali bosh miya va tanani rivojlantirish fanidir.

Kinesiologiya — harakat orqali bosh miya va tanani rivojlantirish fanidir.

Neyrogimnastika nafaqat Imkoniyati cheklangan bolalarini rivojlantirishga, balki normal rivojlanayotgan bolalarda ham yuqori psixik funksiyalar, xotira, diqqat va iqtidorni shakllantirishga yordam beradi. Mashqlar o‘ng va chap yarimshar ishini uyg‘unlashtiradi, tana va intellektni bog‘laydi.

Har bir mashq miyaning ma‘lum hududini faollashtiradi, fikr va harakatni birlashtiradi, harakat koordinatsiyasi va psixofizik funksiyalarni rivojlantiradi. Neyrogimnastika orqali kuch, muvozanat, harakatchanlik va nerv jarayonlarining moslashuvchanligi oshadi. Nerv tizimi tartibga soluvchi va koordinatsiyalashuvchi rolini mustahkamlaydi.

Neyrogimnastika insonning yashirin qobiliyatlarini ochadi va miya imkoniyatlarini kengaytiradi. U har qanday yoshdagi bolalar va kattalar uchun samaralidir.

Shu tarzda, neyrogimnastika va kinesiologik o‘yinlar og‘ir nutq buzilishlari bo‘lgan bolalarda samarali va dolzarb usul hisoblanadi.

⚠ Neyro-elementlar:

- Mashqni murakkablashtirmasligi;
- Bolaning yoshiga mos bo‘lishi;
- 30–60 soniyadan oshmasligi kerak.

Neyro-artikulyatsion gimnastikaning vazifalari:

• Miya yarimsharlarining o‘zaro uyg‘un ishlashini rivojlantirish;

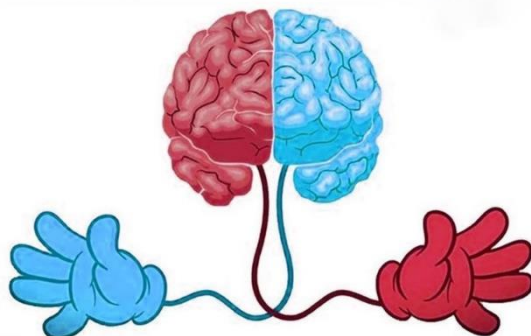
- Lablarni berilgan holatda (pozitsiyada) ushlab turish ko‘nikmasini shakllantirish;
- Til mushaklarini mustahkamlash va uning harakatchanligini rivojlantirish;
- Til osti boylamini (yuganchasini) cho‘zish;
- Pastki jag‘ harakatchanligini rivojlantirish;
- Tez charchab qolishning (toliqishning) oldini olish;
- Xotirani yaxshilash;
- Fazoviy tasavvurlarni rivojlantirish.
- Nutq rivojlanishi intensivligini oshirish.
- Qo‘l barmoqlarining motorikasini rivojlantirish.
- Bolaning nutqi uchun javob beruvchi bosh miya neyrodinamik jarayonlarini rivojlantirish.

• Fazoviy tasavvurlarni shakllantirish.

• Tinglash va eshitish qobiliyatini rivojlantirish.

Kutilayotgan natijalar:

• Korreksion ish samaradorligi oshadi, chunki neyropsixologiya bosh miya jarayonlari bilan psixik jarayonlar va xulq-atvor o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi.



- Artikulyatsion apparat mushaklari mustahkamlanadi.
- Nutq rivojlanishining intensivligi oshadi.
- Fazoviy tasavvurlar tushunchasi kengayadi.
- Tovushlarning noto‘g‘ri tartibda chiqishi holatlari kamayadi.
- Qo‘l barmoqlarining nozik motorikasi rivojlanadi.
- Bolaning nutqi uchun javob beruvchi bosh miya neyrodinamik jarayonlari rivojlantadi.
- Tinglash va eshitish qobiliyati shakllanadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 13 oktyabrdagi “Alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalarga ta’lim-tarbiya berish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-4860-son Qarori. <https://lex.uz/docs/5044711>
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi «2022 - 2026-yillarga mo‘ljallangan yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida»gi PF-60-son farmoni
3. Анищенко Е. С. «Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников» - Издательство: АСТ, 2003
4. Бажева А., Обоскалова Е. «Нейрогимнастика» для детей
5. Логопедия: Учебник для студентов дефектол. фак. пед. Вузов/ Под ред. Л.С. Волковой. – ВЛАДОС, 2007
6. Колганова В.С., Пивоварова Е.В. «Нейропсихологические занятия с детьми»
7. Пожиленко Е. А. «Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей...»  
Издательство: Каро, 2006
8. Фомичёва М.Ф. Воспитание у детей правильного произношения – М.; 1983