ilmiy-amaliy jurnal · ISSN 3093-8694

UDK: 373.2:159.9:37.013

Aliyeva Odila Madamin qizi,
Maktabgacha ta’lim tashkilotlari direktor va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti tayanch doktoranti

NEYROPEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA MAKTABGACHA KATTA YOSHDAGI BOLALARNING BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISHDA NEYROGIMNASTIK MASHQLAR VA KINEZIOLOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Annotatsiya. Mazkur maqolada maktabgacha katta yoshdagi bolalarning kognitiv rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarning ahamiyati yoritilgan. Mavzuga oid ilmiy tadqiqotlar va olimlarning qarashlari tahlil qilinib, mashqlarning mazmuni, bajarilish xususiyatlari hamda bolalarning diqqat, xotira, harakat koordinatsiyasi va bilish faoliyatini rivojlantirishdagi metodik imkoniyatlari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarning amaliy namunalari keltirilib, ularni maktabgacha ta’lim jarayoniga tatbiq etishning pedagogik imkoniyatlari ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha katta yoshdagi bolalar, kognitiv rivojlanish, neyropedagogika, neyrogimnastika, kinesiologik mashqlar, diqqat, xotira, harakat koordinatsiyasi.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ОСНОВЕ НЕЙРОПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ

Аннотация. В данной статье освещается значение нейрогимнастических и кинезиологических упражнений в поддержке когнитивного развития детей старшего дошкольного возраста. Проанализированы научные исследования и взгляды учёных по рассматриваемой проблеме, рассмотрены содержание и особенности выполнения упражнений, а также их методические возможности в развитии внимания, памяти, двигательной координации и познавательной деятельности детей. Кроме того, представлены практические примеры нейрогимнастических и кинезиологических упражнений и раскрыты педагогические возможности их применения в образовательном процессе дошкольной организации.

Ключевые слова: дети старшего дошкольного возраста, когнитивное развитие, нейропедагогика, нейрогимнастика, кинезиологические упражнения, внимание, память, двигательная координация.

THE USE OF NEUROGYMNASTIC EXERCISES AND KINESIOLOGICAL TECHNOLOGIES IN ACTIVATING THE COGNITIVE PROCESSES OF OLDER PRESCHOOL-AGED CHILDREN BASED ON NEUROPEDAGOGICAL APPROACHES

Abstract. This article highlights the importance of neurogymnastic and kinesiological exercises in supporting the cognitive development of older preschool children. Scientific studies and researchers’ perspectives on the topic are analyzed, and the content and

implementation of these exercises, as well as their methodological potential for developing children's attention, memory, motor coordination, and cognitive activity, are examined. In addition, practical examples of neurogymnastic and kinesiological exercises are provided, and the pedagogical opportunities for their application in preschool education are discussed.

Keywords: older preschool children, cognitive development, neuropedagogy, neurogymnastics, kinesiological exercises, attention, memory, motor coordination.

KIRISH

Maktabgacha katta yosh davri bolaning keyingi ta'lim bosqichlariga tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Ushbu davrda bolada atrofdagi voqea-hodisalarni kuzatish, ularning o'ziga xos belgilarini farqlash, ma'lumotlarni eslab qolish, diqqatini muayyan faoliyatga yo'naltirish va mustaqil fikrlash ko'nikmalari shakllanib boradi. Shu sababli maktabgacha ta'lim jarayonida bolaga tayyor bilimlarni berish bilan cheklanmasdan, uning faol kuzatishi, fikrlashi, savol berishi va amaliy harakatlar orqali o'rganishini qo'llab-quvvatlash zarur. Bizning fikrimizcha, bunday jarayonda bolaning bilish faoliyatini harakatli o'yinlar va maqsadli topshiriqlar bilan uyg'unlashtirish alohida metodik ahamiyatga ega. Chunki bola topshiriqni bajarish davomida nafaqat harakat qiladi, balki ko'rsatmani tinglaydi, uni eslab qoladi, vaziyatni tahlil qiladi va o'z harakatini boshqarishga intiladi.

Jylänki va hammualliflar tomonidan olib borilgan tizimli tahlilda asosiy motor ko'nikmalari va jismoniy faollikka yo'naltirilgan aralashuvlarning maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv hamda akademik ko'nikmalariga ta'siri o'rganilgan. Mualliflar bunday aralashuvlar bolalarning kognitiv va akademik rivojlanishini qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega ekanligini qayd etish bilan birga, tahlil qilingan tadqiqotlarning aksariyati metodologik jihatdan zaif ekanligini ham ta'kidlaganlar. Shu sababli mavjud dalillarni ehtiyotkorlik bilan baholash zarurligi ko'rsatilgan [1]. Bu esa harakatli mashqlarning bolalar bilish jarayonlariga ta'sirini yanada puxta tadqiqotlar asosida o'rganish lozimligini ko'rsatadi.

Pacheco va hammualliflar tomonidan olib borilgan tizimli sharhda maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv rivojlanishiga harakat bilan bog'liq aralashuvlarning ta'siri tahlil qilingan. Mualliflar kognitiv vazifalar bilan mazmunan uyg'unlashtirilgan jismoniy faollik dasturlarida nisbatan yuqori ijobiy natijalar kuzatilganini, motor ko'nikmalariga yo'naltirilgan va umumiy jismoniy faollik dasturlarida esa ta'sir darajasi o'rtacha yoki kichik bo'lganini qayd etadilar. Shuningdek, harakatsiz xatti-harakatlar va uyquga qaratilgan aralashuvlarning kognitiv rivojlanishga ta'siri bo'yicha dalillar yetarli emasligi ta'kidlangan [2].

Bizning fikrimizcha, mazkur natijalar maktabgacha ta'limda harakatli mashqlarni shunchaki jismoniy faollik sifatida tashkil etish bilan cheklanmasdan, ularni muayyan bilish vazifalari bilan uyg'unlashtirish zarurligini ko'rsatadi. Masalan, bola harakatni bajarish bilan bir vaqtda ranglarni farqlashi, ketma-ketlikni eslab qolishi, ko'rsatmaga amal qilishi yoki muayyan qoidaga muvofiq harakatini o'zgartirishi mumkin. Bunday topshiriqlar neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik

texnologiyalardan foydalanishning metodik imkoniyatlarini asoslash uchun muhim yo‘nalish hisoblanadi.

Diamond va Lee bolalarda ijro funksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan turli yondashuvlarni tahlil qilganlar. Mualliflarning ta’kidlashicha, diqqatni jamlash, ishchi xotira va o‘zini nazorat qilish kabi kognitiv funksiyalarni rivojlantirishda muntazam takrorlanadigan hamda boladan bosqichma-bosqich ko‘proq aqliy faollikni talab qiladigan mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar va boshqa ta’limiy faoliyatlarning ijro funksiyalarini rivojlantirish imkoniyatlari ham yoritilgan [3].

Bizning fikrimizcha, ushbu yondashuvlarni maktabgacha katta yoshdagi bolalar bilan ishlash jarayonida qo‘llashda mashqlarning mazmuni va bajarilish shartlariga alohida e’tibor qaratish lozim. Masalan, boladan harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, ko‘rsatmaga muvofiq harakat qilish, belgilangan signalda to‘xtash yoki topshiriq qoidasini o‘zgartirish talab etiladigan o‘yinlar uning harakat faolligini bilish vazifalari bilan uyg‘unlashtirish imkonini beradi. Shu jihatdan neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalarni maqsadli tashkil etishning metodik imkoniyatlarini o‘rganish dolzarb hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan ilmiy tadqiqotlarning natijalari va tahlillari bolalarda harakat faolligi, kognitiv rivojlanish hamda ijro funksiyalari o‘rtasidagi munosabatlarni o‘rganish muhimligini ko‘rsatadi. Biroq harakatli topshiriqlarni diqqat, xotira, tafakkur va o‘zini boshqarish jarayonlarini faollashtirishga yo‘naltirilgan holda tashkil etish, xususan, neyropedagogik yondashuv asosida neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalardan foydalanishning metodik imkoniyatlarini yoritish alohida e’tibor talab etadi. Shu sababli ushbu maqolada maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini faollashtirishda mazkur mashqlar va texnologiyalardan foydalanishning nazariy-metodik asoslarini ilmiy tahlil qilish maqsad qilib olindi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirishda ta’limiy faoliyatni harakat faolligi bilan chambarchas bog‘lash muhim pedagogik ahamiyatga ega. Chunki bola harakatli topshiriqlarni bajarish jarayonida nafaqat jismoniy faollik ko‘rsatadi, balki diqqatini jamlaydi, ma’lumotlarni eslab qoladi va o‘z harakatlarini muayyan qoidalarga muvofiq boshqarishni o‘rganadi.

Jylänki va hammualliflar tomonidan olib borilgan tizimli sharhda maktabgacha yoshdagi bolalarning motor ko‘nikmalari va jismoniy faolligini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarning kognitiv hamda akademik ko‘nikmalarga ta’siri tahlil qilingan. Mualliflar jami 2472 nafar bolani qamrab olgan 35 ta tadqiqotni o‘rganib, ularning 71 foizida ijobiy natijalar qayd etilganini aniqlaganlar. Xususan, xotirani rivojlantirish bilan bog‘liq natijalar nisbatan yuqori bo‘lgan. Shu bilan birga, tadqiqotlarning aksariyati metodologik jihatdan zaif deb baholanganligi sababli, olingan dalillarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish zarurligi ta’kidlangan [1].

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda, ushbu ilmiy tadqiqot natijalari harakatli mashg‘ulotlarni bolalarning bilish vazifalari bilan uyg‘unlashtirish muhimligini ko‘rsatadi. Biroq neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalarning diqqat, xotira, tafakkur hamda o‘zini boshqarish jarayonlariga ta’sirini alohida metodik jihatdan o‘rganish zarur.

Pacheco va hammualliflar (2025) tomonidan olib borilgan tizimli sharhda maktabgacha yoshdagi bolalarning kognitiv rivojlanishiga harakat bilan bog‘liq xatti-harakatlarning ta’siri o‘rganilgan. Mualliflar bilish vazifalari bilan uyg‘unlashtirilgan jismoniy faollik mashg‘ulotlarida nisbatan yuqori ijobiy ta’sir kuzatilganini aniqlaganlar. Motor ko‘nikmalariga yo‘naltirilgan va umumiy jismoniy faollik dasturlarida esa ta’sir o‘rtacha yoki kichikroq bo‘lgan. Shuningdek, kamharakatlilik va uyquga qaratilgan aralashuvlarning kognitiv rivojlanishga ta’siri bo‘yicha dalillar cheklanganligi qayd etilgan [2].

Mazkur tadqiqot natijalari harakatli mashqlarni bolalarning diqqatini jamlash, ko‘rsatmalarni eslab qolish va muayyan qoidalarga amal qilish kabi bilish vazifalari bilan birgalikda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

Diamond va Lee (2011) tomonidan olib borilgan tadqiqotda bolalarning ijro funksiyalarini rivojlantirishga qaratilgan turli mashg‘ulotlar tahlil qilingan. Mualliflar kompyuterlashtirilgan mashg‘ulotlar, qoidali o‘yinlar, aerobika, jang san’ati va yoga kabi faoliyatlar ijro funksiyalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega ekanligini ta’kidlaganlar. Shuningdek, mashqlarni muntazam takrorlash va topshiriqlarning murakkabligini bosqichma-bosqich oshirib borish muhimligi qayd etilgan [3].

Ushbu ilmiy tadqiqot natijalari maktabgacha katta yoshdagi bolalar bilan mashg‘ulotlarni tashkil etishda harakat, diqqat va o‘zini boshqarish vazifalarini o‘zaro uyg‘unlashtirish muhimligini ko‘rsatadi. Shuningdek, bolalardan harakatlar ketma-ketligini eslab qolish, berilgan topshiriqqa muvofiq harakat qilish va topshiriq qoidasi o‘zgarganda o‘z harakatini moslashtirishni talab qiladigan o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bunday yondashuv neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalarning metodik imkoniyatlarini yoritishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Yuqoridagi ilmiy tadqiqotlar tahlili asosida aytish mumkinki, maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini faollashtirishda harakat faolligi va aqliy vazifalarni uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega. Bizning fikrimizcha, neyropedagogik yondashuv asosida neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalardan foydalanish diqqat, xotira, tafakkur hamda o‘zini boshqarish jarayonlariga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarni tashkil etishning metodik imkoniyatlaridan biri hisoblanadi. Shu bois ushbu mashqlarni bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda tanlash va ta’lim jarayoniga maqsadli kiritish masalasini nazariy-metodik jihatdan asoslash zarur.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini faollashtirishda harakatli mashqlarni aqliy vazifalar bilan uyg‘unlashtirish muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Ushbu metodlar orqali neyrogimnastik mashqlar va kinesiologik texnologiyalarning bolalar diqqati, xotirasi va tafakkurini rivojlantirishdagi metodik imkoniyatlarini aniqlashga e'tibor qaratildi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning motor rivojlanishi, kognitiv faoliyati va ijro funksiyalariga oid tadqiqotlar o'rganildi. Qiyosiy tahlil yordamida harakat faolligiga asoslangan mashg'ulotlarning mazmuni, ularning kognitiv vazifalar bilan uyg'unlashish xususiyatlari hamda pedagogik jarayonda qo'llash imkoniyatlari solishtirildi. Umumlashtirish metodi asosida esa neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarni maktabgacha ta'lim tashkilotlarining ta'limiy faoliyatiga kiritish bo'yicha metodik xulosalar shakllantirildi.

Tadqiqotning metodologik asosini neyropedagogik, faoliyatga yo'naltirilgan va integrativ yondashuvlar tashkil etadi. Neyropedagogik yondashuv bolaning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishga, faoliyatga yo'naltirilgan yondashuv harakat va bilish jarayonlarini o'zaro bog'lashga, integrativ yondashuv esa jismoniy va aqliy faoliyatni yagona ta'limiy jarayonda tashkil etishga xizmat qiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Pedagogik amaliyotda maktabgacha yoshdagi bolalarning motorik faoliyatini rivojlantirishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining turli integrativ va kreativ yondashuvlar asosida jozibadorligini oshirishga qaratilgan konsepsiyalar tatbiq etib kelinmoqda. Xususan, bolalarning bilish salohiyatini oshirish, kundalik faoliyat jarayonlarining sifat va samaradorligini ta'minlashda neyrogimnastika muhim metodik vositalardan biri sifatida qaraladi.

Neyrogimnastika — jismoniy harakatlar orqali bilish faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi sifatida talqin qilinadi. Ushbu mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda fazoviy mo'ljal olish, ixtiyoriy diqqatni jamlash, o'z-o'zini nazorat qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish, izchillik va aniqlik kabi ko'nikmalarni rivojlantirish uchun sharoit yaratiladi. Shuningdek, harakatlar bilan nutqiy ko'rsatmalarni uyg'unlashtirish orqali bolaning nutqiy faolligini qo'llab-quvvatlash imkoniyati ham mavjud. Neyrogimnastika ko'pincha "miya uchun gimnastika" deb ataladi. Bunda qo'l va oyoqlarning turli harakatlarini o'z ichiga olgan mashqlar bolaning harakat faolligi bilan bir qatorda, diqqat va harakatlarni boshqarish jarayonlarini ham faollashtirishga yo'naltiriladi [4].

Kinesiologiyaning pedagogik faoliyatdagi asosiy yo'nalishlaridan biri bolalarning harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, nozik motorik faoliyatini takomillashtirish va harakatlarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Kinesiologik mashqlarni bajarish jarayonida qo'l barmoqlari, ko'z harakatlari va tana harakatlarini muvofiqlashtirishga alohida e'tibor qaratiladi. Ushbu mashqlar bolalarning diqqat, xotira, nutq va bilish faoliyatini qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan ta'limiy topshiriqlar bilan uyg'unlashtirilishi mumkin.

Kinesiologik mashqlarni shartli ravishda bir necha asosiy guruhga ajratish mumkin:

barmoq o‘yinlari — qo‘l barmoqlarining mayda motorikasini rivojlantirish va harakatlarni muvofiqlashtirishga qaratiladi;

cho‘zilish mashqlari — mushaklar faoliyatini me’yorlashtirish, tana harakatchanligini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi;

nafas olish mashqlari — nafas ritmini boshqarish va faoliyat davomida o‘zini nazorat qilishga yo‘naltiriladi;

ko‘z harakatlariga oid maxsus mashqlar (okulomotor mashqlar) — ko‘z harakatlarini muvofiqlashtirish va vizual kuzatish faoliyatini mashq qildirishga qaratiladi [5].

Kinesiologik mashqlar bolalarning harakatlarini muvofiqlashtirish va harakat faoliyatini tashkil etishga qaratilgan mashqlarni o‘z ichiga oladi. Maktabgacha ta’lim jarayonida barmoq mashqlari, cho‘zilish, nafas olish hamda ko‘z harakatlariga oid mashqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlarni bolalarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, diqqatni jamlash, ko‘rsatmalarni eslab qolish va harakatlar ketma-ketligini bajarish kabi topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarni o‘yinli topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish orqali maktabgacha katta yoshdagi bolalarning diqqat, xotira va harakatlarni boshqarish ko‘nikmalarini faollashtirish mumkin. Bunday mashg‘ulotlarda pedagog tomonidan beriladigan ko‘rsatmalar aniq, sodda va bolalarning yosh imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim. Mashqlar dastlab oddiy harakatlardan boshlanib, keyinchalik ularning ketma-ketligi va bajarilish shartlari bosqichma-bosqich murakkablashtirilishi mumkin.

Quyida maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini faollashtirishga yo‘naltirilgan neyrogimnastik va kinesiologik mashqlardan namunalar keltiriladi.

“O‘zaro qadamlar” mashqi. Ushbu mashqni bajarish uchun bola tik turgan holatni egallaydi. So‘ngra o‘ng tizzasini yuqoriga ko‘tarib, bir vaqtning o‘zida chap qo‘lining kafti bilan o‘ng tizzasiga tegadi. Shundan keyin chap tizzasini ko‘tarib, o‘ng qo‘lining kafti bilan chap tizzasiga tegadi. Mazkur harakatlar navbatma-navbat 10–15 marta takrorlanadi. Mashqni bajarish davomida bolaning harakatlarni to‘g‘ri va izchil amalga oshirishiga, o‘ng va chap tomonlarni farqlashiga hamda pedagog ko‘rsatmalariga amal qilishiga e’tibor qaratiladi [6].

Ushbu mashqni bajarish jarayonida bola tananing qarama-qarshi tomonlaridagi qo‘l va oyoq harakatlarini muvofiqlashtiradi. Shu bilan birga, harakatlar ketma-ketligini eslab qolish va belgilangan tartibga rioya qilish talab etiladi. Mashqni pedagogning og‘zaki ko‘rsatmalari bilan uyg‘unlashtirish orqali bolalarning eshitish diqqatini va topshiriqni bajarish izchilligini qo‘llab-quvvatlash mumkin.

“Iloncha” kinesiologik mashqi. Mashqni bajarish uchun bola qo‘llarini kaftlari bir-biriga qaratilgan holda chalishtiradi va barmoqlarini bir-biriga kiritib, qulf shaklida birlashtiradi. So‘ngra qo‘llarini o‘ziga tomon aylantiradi. Pedagogning ko‘rsatmasiga muvofiq, bola belgilangan barmog‘ini boshqa barmoqlarni imkon qadar harakatga jalb qilmasdan, aniq va izchil harakatlantiradi. Mashq davomida

pedagog bolaning ko‘rsatmani tushunishi, barmoqlar harakatini farqlashi va harakatlarni boshqarishiga e’tibor qaratadi [7].

Mazkur mashq nozik motorikani rivojlantirish, barmoqlar harakatini muvofiqlashtirish va diqqatni muayyan harakatga yo‘naltirishga xizmat qiladi. Mashqni dastlab sodda ko‘rsatmalar asosida tashkil etish, keyinchalik esa barmoqlar harakatining ketma-ketligini murakkablashtirish mumkin.

Keltirilgan neyrogimnastik va kinesiologik mashqlar tahlili ularning maktabgacha katta yoshdagi bolalarning harakat koordinatsiyasi, diqqatni jamlash va harakatlar ketma-ketligini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan metodik imkoniyatlarini ko‘rsatadi. Mashqlarni bajarish jarayonida bolalardan pedagog ko‘rsatmalariga rioya qilish, harakatlarni muvofiqlashtirish va ularni nazorat qilish talab etiladi. Ushbu jihatlar neyropedagogik yondashuv asosida ta’limiy faoliyatni tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bilan birga, neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarni qo‘llashda ularning bajarilish tartibi, davomiyligi va murakkablik darajasini bolalarning yosh hamda individual xususiyatlariga moslashtirish lozim. Mashqlar bolalarda ortiqcha jismoniy yoki ruhiy zo‘riqish yuzaga keltirmasligi, qiziqarli o‘yin shaklida tashkil etilishi va ta’limiy maqsadga xizmat qilishi zarur. Ayniqsa, mashqlarni ranglarni farqlash, predmetlarni guruhlash, sanash, tovushlarni ajratish va harakatlar ketma-ketligini eslab qolish kabi bilish topshiriqlari bilan birlashtirish ularning metodik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Shunday qilib, neyropedagogik yondashuv asosida tashkil etilgan harakatli mashg‘ulotlar bolalarning jismoniy faolligi va bilish faoliyatini o‘zaro uyg‘unlashtirish imkonini beradi. Biroq mazkur mashqlarning kognitiv rivojlanishga ta’sirini aniq baholash uchun maxsus diagnostik mezonlar va tajriba-sinov tadqiqotlaridan foydalanish talab etiladi.

XULOSA

Neyropedagogik yondashuv asosida maktabgacha katta yoshdagi bolalarning bilish jarayonlarini rivojlantirishda neyrogimnastik va kinesiologik mashqlardan foydalanish muhim metodik ahamiyatga ega. Chunki mashqlarni ta’limiy faoliyatga maqsadli kiritish maktabgacha katta yoshdagi bolalarning harakat koordinatsiyasi, diqqatni jamlash va harakatlar izchilligini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

O‘rganilgan ilmiy tadqiqotlar harakat faolligi va kognitiv vazifalarni uyg‘unlashtirish maktabgacha yoshdagi bolalarning bilish faoliyatini qo‘llab-quvvatlashda istiqbolli pedagogik yo‘nalish ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, diqqatni jamlash, ko‘rsatmalarni eslab qolish, harakatlar ketma-ketligini bajarish va o‘z harakatlarini nazorat qilishni talab etadigan mashqlarni ta’limiy faoliyatga kiritish maqsadga muvofiqdir.

Tahlillar asosida quyidagi metodik tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

neyrogimnastik va kinesiologik mashqlarni bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlash;

mashqlarni oddiy harakatlardan boshlab, murakkablik darajasini bosqichma-bosqich oshirib borish;

harakatli topshiriqlarni diqqat, xotira, tafakkur va nutqiy faollikni qo‘llab-quvvatlovchi bilish vazifalari bilan uyg‘unlashtirish;

mashqlarni muntazam, izchil va o‘yin shaklida tashkil etish;

mashg‘ulotlar davomida bolalarning individual imkoniyatlari va bajarish sur’atini hisobga olish.

Umuman olganda, neyrogimnastik va kinesiologik mashqlardan maqsadli foydalanish maktabgacha katta yoshdagi bolalarning harakat va bilish faoliyatini o‘zaro uyg‘unlashtirishga xizmat qiluvchi metodik vositalardan biri hisoblanadi. Mazkur yondashuvning kognitiv rivojlanishga ta’sirini aniqlash, uning samaradorligini baholash hamda amaliyotga tatbiq etish shart-sharoitlarini belgilash kelgusida maxsus pedagogik tajriba-sinov tadqiqotlarini amalga oshirishni talab etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jylänki P., Mbay T., Hakkarainen A., Sääkslahti A., Aunio P. The effects of motor skill and physical activity interventions on preschoolers’ cognitive and academic skills: A systematic review // Preventive Medicine. – 2022. – Vol. 155. – Article 106948. – DOI: 10.1016/j.ypmed.2021.106948.

2. Pacheco C., Culkin V., Putkaradze A., Zeng N. Effects of movement behaviors on preschoolers’ cognition: a systematic review of randomized controlled trials // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2025. – Vol. 22, No. 1. – Article 12. – DOI: 10.1186/s12966-025-01705-y.

3. Diamond A., Lee K. Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old // Science. – 2011. – Vol. 333, No. 6045. – P. 959–964. – DOI: 10.1126/science.1204529.

4. Komilov O.T. Bolalarning bilish faoliyatlarini rivojlantirishda neyrogimnastik mashqlarning o‘rni. – 2024. – B. 6.

5. Кинезиологические упражнения для дошкольников: развитие через движение // Abakus Center. – URL: https://abakus-center.ru/blog/kineziologicheskie-uprazhneniya-dlya-doshkolnikov

6. Maxmudova S.A., Qambarova Y.O. Neyrogimnastikaning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga ta’siri, o‘rni va ahamiyati // Xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. – 2024. – B. 114. – URL: https://scholar.kokanduni.uz/index.php/rb/article/view/478

7. Аблюзина Г. И. Картотека кинезиологических упражнений для дошкольников [Электронный ресурс] // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – 2019. – 27 января. – URL: https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2019/01/27/kartoteka-kineziologicheskih-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov