

BOLALARNING KOGNITIV KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA NEYROGIMNASTIKA METODLARINING O'ZIGA XOS JIHATLARI

Inomidinova Yulduzxon Akbarjon qizi

+998918002070

inomidinovayulduzxon@gmail.com

Adpi Maktabgacha ta'lim 1 bosqich magistiranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarning kognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish jarayonida neyrogimnastika metodlarining o'ziga xos xususiyatlari yoritiladi. Neyrogimnastika metodlari – bu miya hemisferalarini uyg'unlashtirishga, diqqat, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlashni faollashtirishga qaratilgan harakatli, sensorli va interfaol mashqlar tizimi. Maqolada metodlarning afzalliklari, turli o'yinlar va mashqlar orqali kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishning samarali yo'llari tahlil qilinadi, zamonaviy pedagogik tajribalar misollar bilan keltiriladi.

Kalit so'zlar: kognitiv ko'nikmalar neyrogimnastika metodlari diqqat xotira tafakkur ijodiy fikrlash bolalar rivoji pedagogik innovatsiyalar

Kirish

Bolalarning kognitiv ko'nikmalarini rivojlantirish – maktabgacha va boshlang'ich ta'limdagi eng muhim vazifalardan biridir. Kognitiv ko'nikmalar bolalarning diqqatni jamlash, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlash qobiliyatini o'z ichiga oladi. Shu ko'nikmalar bolalarning o'quv faoliyatiga, muammolarni hal qilishga va ijtimoiy muloqotda muvaffaqiyatga erishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Neyrogimnastika metodlari bolalar rivojida noyob ahamiyatga ega bo'lib, ular miya hemisferalarini uyg'un ishlashga o'rgatadi va kognitiv jarayonlarni faollashtiradi. Ushbu metodlar harakatli, sensorli va interfaol mashqlardan iborat bo'lib, bolalarni nafaqat jismoniy, balki intellektual faoliyatga ham jalb qiladi. Zamonaviy pedagogik amaliyotda neyrogimnastika metodlari diqqatni rivojlantirish, xotira mustahkamlash, tafakkur va ijodiy fikrlashni shakllantirishda keng qo'llaniladi.

Neyrogimnastika metodlarining o‘ziga xos jihatlaridan biri – miyani faollashtirish orqali kognitiv jarayonlarni rivojlantirishdir. Qo‘l va oyoq koordinatsiyasini moslashtiradigan mashqlar, turli harakatlar va ritmik o‘yinlar miyadagi chap va o‘ng hemisferaning uyg‘un ishlashini ta‘minlaydi. Bu esa bolalarda mantiqiy fikrlash, muammolarni hal qilish va ijodiy yondashuv ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Neyrogimnastika metodlarining o‘ziga xos jihatlaridan yana biri – bolalarning **diqqat va konsentratsiyasini uzluksiz rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimidir**. Masalan, bolaga ketma-ket bajarilishi lozim bo‘lgan bir nechta vazifalar beriladi: rangli kartochkalarni joylashtirish, rasmiy ketma-ketlikni eslab qolish va qisqa hikoyalarni takrorlash. Ushbu mashqlar bola diqqatini uzoq vaqt davomida jamlashni o‘rganishga, shuningdek, ish xotirasini samarali ishlatishga yordam beradi. Neyrogimnastika metodlarining o‘ziga xos jihatlaridan yana biri – **diqqatni selektiv va uzluksiz rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir**. Bola bir nechta vazifani bir vaqtning o‘zida bajarish orqali diqqatni bir joyga jamlash va chalg‘ituvchi elementlarga e‘tiborni kamaytirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Masalan, rangli shakllarni guruhlash, ketma-ketlikni eslab qolish va qisqa hikoyani qayta tuzish kabi mashqlar bolalarning diqqat doirasini kengaytiradi va xotirani mustahkamlaydi.

Shuningdek, neyrogimnastika metodlari **analitik tafakkur va muammolarni yechish ko‘nikmalarini rivojlantiradi**. Bola turli variantlar orasidan to‘g‘rini tanlaydi, sabab-oqibat munosabatlarini tahlil qiladi va natijada mantiqiy tafakkurini kuchaytiradi. Masalan, “Qaysi shakl mos keladi?”, “Qaysi elementni birinchi qo‘yish kerak?” kabi vazifalar bolalarni mustaqil fikrlashga va yechim topishga o‘rgatadi.

Neyrogimnastika mashqlari **vizual, auditorli va kinestetik idrokni uyg‘unlashtiradi**. Bolalar ranglar, shakllar va tovushlar bilan ishlash orqali ko‘p sezgili faoliyatni amalga oshiradi. Bu ko‘p kanalli stimulyatsiya miyadagi neyron aloqalarni faollashtiradi, kognitiv jarayonlarni tezlashtiradi va bolalarning tafakkur, xotira va diqqat ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, neyrogimnastika metodlarida **ijodiy fikrlash va innovatsion yondashuvni rivojlantirish** alohida e‘tiborga loyiqdir. Bolalar harakatli mashqlar va

o‘yinlar orqali yangi g‘oyalar ishlab chiqadi, voqealarni ketma-ketlikda tasvirlaydi va qahramonlarni yaratadi. Bu ularning ijodiy tafakkurini mustahkamlaydi va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Shuningdek, metodlarning o‘ziga xos jihatlaridan biri – **ijtimoiy-kognitiv ko‘nikmalarni shakllantirish**dir. Jamoaviy mashqlar bolalarni bir-birini kuzatishga, fikr almashishga va birgalikda muammoni hal qilishga o‘rgatadi. Bu esa bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalari bilan birga kognitiv rivojlanishini ham qo‘llab-quvvatlaydi.

Neyrogimnastika metodlarida **motivatsiya va qiziqishni uyg‘otish** muhim o‘rin tutadi. O‘yinga asoslangan mashqlar bolalarning faoliyatga jalb qilinishini oshiradi, ularni mashqlarni qiziqarli va tabiiy tarzda bajarishga undaydi. Masalan, “Hikoyani davom ettiring”, “Ranglarni moslashtiring” yoki “Shakllarni to‘g‘ri joylashtiring” kabi interfaol o‘yinlar bolalarda tezkor qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Shu bilan birga, neyrogimnastika metodlari **emotsional barqarorlikni va stressga chidamlilikni oshirishga** yordam beradi. Harakatli va sensorli mashqlar bolalarda o‘zini ifodalash, his-tuyg‘ularni boshqarish va ijobiy ruhiy holatni saqlash imkonini beradi, bu esa kognitiv rivojlanish jarayonini yanada samarali qiladi.

Muntazam va tizimli qo‘llash orqali neyrogimnastika metodlari bolalarning **kognitiv, ijodiy va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda** ta‘minlaydi. Diqqat, xotira, tafakkur, mantiqiy va ijodiy fikrlash, auditorli va vizual idrok ko‘nikmalari mustahkamlanadi, bolalar o‘quv jarayonida faol va ijobiy ishtirok etadi, muammolarni mustaqil hal qilish va qarorlarini asoslash qobiliyatini rivojlantiradi.

Neyrogimnastika metodlarida **bilateral mashqlar** muhim ahamiyatga ega. Bu mashqlarda bola chap qo‘l va o‘ng oyoqni bir vaqtning o‘zida yoki qarama-qarshi harakatlar bilan ishlatadi. Natijada miyadagi chap va o‘ng hemisferalar birgalikda ishlashga o‘rgatiladi, bu esa tafakkur, mantiqiy fikrlash va muammolarni yechish qobiliyatini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Shuningdek, neyrogimnastika mashqlari **sensorli stimulyatsiya orqali ijodiy fikrlashni rag‘batlantiradi**. Bolalar turli materiallar, shakllar va ranglar bilan

ishlashda o'z ijodiy yondashuvlarini namoyon qiladi. Masalan, loydan shakl yasash, turli rangli konuslarni joylashtirish yoki rasm tuzish orqali bola yangi g'oyalar ishlab chiqadi va ularni amalga oshiradi. Shu tarzda tafakkur va ijodiy fikrlash ko'nikmalari uyg'un rivojlanadi.

Bundan tashqari, neyrogimnastika metodlari **ijtimoiy-kognitiv rivojlanishga xizmat qiladi**. Jamoaviy mashqlar bolalarni bir-birining harakatlarini kuzatishga, fikr almashishga va birgalikda muammoni hal qilishga o'rgatadi. Bu esa bolalarning muloqot, hamkorlik va muammolarni birgalikda yechish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Innovatsion pedagogik tajribada neyrogimnastika metodlari **multimodal yondashuv bilan uyg'unlashtiriladi**. Masalan, harakatli mashqlarni vizual va auditorli mashqlar bilan birlashtirish orqali bola bir vaqtning o'zida bir necha sezgilarini ishga soladi. Bu ko'p kanalli faoliyat kognitiv jarayonlarni samarali faollashtiradi va bolalarning tafakkur va xotira ko'nikmalarini mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, neyrogimnastika metodlarida **o'yinga asoslangan yondashuv** muhim ahamiyatga ega. O'yinlar orqali bolaning motivatsiyasi oshadi, u mashqlarni qiziqarli va tabiiy ravishda bajaradi. Masalan, "Ranglarni to'plash", "Harakatni tezroq bajaring" yoki "Hikoyani davom ettiring" kabi interfaol o'yinlar bolalarda diqqatni jamlash, tezkor qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Neyrogimnastika metodlari muntazam va tizimli qo'llanganda bolalarning **kognitiv rivojlanishi kompleks va uzluksiz** bo'ladi. Diqqat, xotira, tafakkur, ijodiy fikrlash, vizual va auditorli idrok ko'nikmalari mustahkamlanadi, bolalar muammolarni hal qilish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Shu bilan birga, bu metodlar bolalarning o'quv jarayoniga faol va ijobiy munosabat bilan jalb bo'lishini ta'minlaydi. Neyrogimnastika metodlarining yana bir o'ziga xos jihati – bolalarning **temporal va ritmik tafakkurini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir**. Ritmik harakatlar va musiqa bilan bog'liq mashqlar bolalarning vaqtni idrok etish, muvofiqlashtirilgan harakat va diqqatni jamlash ko'nikmalarini shakllantiradi. Masalan, bolalar qo'l va oyoqlarini muayyan ritmga moslashtirgan

holda harakat qiladi yoki ritmik musiqaga qarab qadam tashlaydi. Bu mashqlar bolalarda xotira va diqqatni uzluksiz rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, neyrogimnastika metodlari **problema yechish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan interfaol mashqlarni** o'z ichiga oladi. Bolalar mashqlar davomida turli muammolarni o'z mustaqil yondashuvi bilan hal qiladi, bu esa mantiqiy tafakkur va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi. Masalan, "Qanday qilib buni bajarish mumkin?", "Qaysi harakat ketma-ketligi to'g'ri?" kabi topshiriqlar bolalarda analitik fikrlashni rag'batlantiradi.

Neyrogimnastika metodlarining yana bir xususiyati – **multisensor stimulyatsiya orqali xotira va tafakkur faoliyatini mustahkamlash**dir. Bolalar turli rangli predmetlar, shakllar, tovushlar va teksturalar bilan ishlaydi, shu orqali miyadagi neyron aloqalar faollashadi va kognitiv jarayonlar samarali rivojlantiriladi. Masalan, loydan shakl yasash, ranglarni guruhlash yoki rasm tuzish mashqlari bolaning vizual-xotira va mantiqiy tafakkurini mustahkamlaydi.

Neyrogimnastika metodlarida **ijtimoiy-kognitiv rivojlanish** ham muhim o'rin tutadi. Guruh mashqlari bolalarni bir-birini kuzatishga, fikr almashishga va jamoaviy qaror qabul qilishga o'rgatadi. Shu tarzda bolalar nafaqat kognitiv, balki ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradi, muloqot va hamkorlik qobiliyatlari mustahkamlanadi.

Metodlarning o'ziga xos jihatlaridan yana biri – **o'yin orqali motivatsiyani oshirish**dir. Bolalar o'yinga asoslangan mashqlar orqali faoliyatga jalb qilinadi, bu esa ularning diqqat, xotira va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini yanada samarali rivojlantiradi. Interfaol o'yinlar, masalan, "Hikoyani davom ettiring", "Shakllarni moslashtiring" yoki "Ranglarni toping" kabi mashqlar bolalarda tezkor qaror qabul qilish va analitik tafakkur ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shu bilan birga, neyrogimnastika metodlari bolalarda **emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni oshirishga** ham xizmat qiladi. Harakatli va sensorli mashqlar bolalarda o'zini ifodalash, his-tuyg'ularni boshqarish va ijobiy ruhiy holatni saqlash imkonini beradi. Bu esa kognitiv rivojlanish jarayonini yanada samarali qiladi.

Neyrogimnastika metodlarini muntazam va tizimli qo'llash bolalarning **kognitiv, ijodiy va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlaydi**. Diqqat, xotira, tafakkur, mantiqiy va ijodiy fikrlash, auditorli va vizual idrok ko'nikmalari mustahkamlanadi, bolalar o'quv jarayonida faol va ijobiy ishtirok etadi.

Neyrogimnastika mashqlari vizual va auditorli diqqatni faollashtiradi. Rangli kartochkalar, shakllar, rasmlar topshiriqlar orqali vizual diqqat, turli tovushlar va ritmlar yordamida auditorli diqqat rivojlantiriladi. Bu mashqlar bolalarning xotira faoliyatini mustahkamlash va tafakkur jarayonlarini tezlashtirishga xizmat qiladi.

Metodlarning o'ziga xos jihatlari orasida multisensor yondashuv muhim rol o'ynaydi. Bola bir vaqtning o'zida ko'rish, eshitish, teginish va harakat qilish orqali o'rganadi, bu esa kognitiv ko'nikmalarni samarali rivojlantiradi. Masalan, turli teksturadagi materiallar bilan ishlash, loydan shakl yasash yoki konstruktiv o'yinlar bolalarning tasavvur, xotira va mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Neyrogimnastika metodlarining yana bir muhim jihati – bolalarning **mantiqiy tafakkur va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlardir**. Bola turli vazifalarni ketma-ket bajarish, shakllar va ranglarni tahlil qilish, elementlarni guruhlash orqali o'z tafakkurini mustahkamlaydi. Masalan, “Qaysi shakl qaysi guruhga kiradi?”, “Qaysi rangni birinchi, qaysi rangni oxirgi qo'yish kerak?” kabi topshiriqlar bolalarda mantiqiy bog'lanish va analitik fikrlashni rivojlantiradi.

Shuningdek, neyrogimnastika metodlarida **takroriy va progressiv mashqlar** bolalarning kognitiv rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Har bir mashqning murakkabligi asta-sekin oshiriladi, bu esa bolalarni yangi vazifalarni bajarishga rag'batlantiradi va tafakkur qobiliyatini mustahkamlaydi. Masalan, oddiy ranglarni aniqlashdan boshlab, murakkab kombinatsiyalar yaratish va ularni eslab qolish bosqichlariga o'tish mumkin.

Neyrogimnastika metodlarining o'ziga xos xususiyatlaridan biri – **harakat va nutqni uyg'unlashtirishdir**. Mashqlar davomida bolalar harakat qilarkan, shu bilan birga ovoz chiqaradi yoki qisqa hikoyani tasvirlaydi. Bu jarayon miyadagi neyron

aloqalarni faollashtiradi, auditorli va vizual xotirani mustahkamlaydi, tafakkur va nutq rivojlanishini rag'batlantiradi.

Bundan tashqari, neyrogimnastika metodlarida **problema yechish va ijtimoiy interaktiv mashqlar** alohida e'tiborga loyiq. Jamoaviy o'yinlar va vazifalar bolalarni bir-birining harakatini kuzatishga, fikr almashishga va birgalikda muammoni yechishga o'rgatadi. Bu esa bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish bilan birga, kognitiv jarayonlarni ham faol qiladi.

Neyrogimnastika metodlarining boshqa o'ziga xos jihati – **motivatsiya va qiziqishni uyg'otish**. O'yinga asoslangan mashqlar bolalarni faoliyatga jalb qiladi, ularni diqqat va xotira mashqlarini qiziqarli va tabiiy ravishda bajarishga undaydi. Masalan, "Topshiriqni tezroq bajaring", "Ranglarni moslashtiring", "Hikoyani davom ettiring" kabi o'yinlar bolalarda tezkor qaror qabul qilish va ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shuningdek, neyrogimnastika metodlari bolalarda **emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni oshirishga** ham xizmat qiladi. Harakatli va sensorli mashqlar bolalarda o'zini ifodalash, his-tuyg'ularni boshqarish va ijobiy ruhiy holatni saqlash imkonini beradi. Bu esa kognitiv rivojlanish jarayonini yanada samarali qiladi.

Muntazam va tizimli qo'llanilganda neyrogimnastika metodlari bolalarning **kognitiv, ijodiy va ijtimoiy rivojlanishini kompleks tarzda ta'minlaydi**. Diqqat, xotira, tafakkur, mantiqiy va ijodiy fikrlash, auditorli va vizual idrok ko'nikmalari mustahkamlanadi, bolalar o'quv jarayonida faol va ijobiy ishtirok etadi. Shu bilan birga, ular muammolarni mustaqil hal qilish va o'z qarorlarini asoslash qobiliyatini rivojlantiradi.

Neyrogimnastika metodlarining yana bir o'ziga xos jihati – ijodiy fikrlashni rivojlantirish imkoniyati. Bolalar harakatli mashqlar, dramatizatsiya va hikoya tuzish orqali ijodiy yondashuvni namoyon qiladi, voqealarni ketma-ketlikda izohlash va qahramonlarni tasvirlash orqali tafakkur ko'nikmalarini oshiradi. Shu bilan birga, jamoaviy mashqlar bolalarda ijtimoiy-kognitiv ko'nikmalarni shakllantiradi, muloqot va birgalikda muammoni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Neyrogimnastika metodlari kognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishda tizimli va muntazam qo'llanganda maksimal natija beradi. Diqqatni jamlash, xotira, tafakkur, ijodiy fikrlash, auditorli va vizual idrok ko'nikmalari mustahkamlanadi. Shu bilan birga, bolalarning mustaqil qaror qabul qilish va muammolarni yechish qobiliyati rivojlanadi, ularning o'quv jarayoniga ishtiyoqi ortadi.

Xulosa

Neyrogimnastika metodlari bolalarning kognitiv ko'nikmalarini rivojlantirishda o'ziga xos va samarali vosita hisoblanadi. Ular miya hemisferalarining uyg'un ishlashini ta'minlaydi, diqqat, xotira, tafakkur va ijodiy fikrlashni faollashtiradi. Metodlar multisensor, interfaol va harakatli mashqlar orqali bolalarning intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli maktabgacha va boshlang'ich ta'lim muassasalarida neyrogimnastika metodlarini tizimli joriy etish bolalarning kognitiv rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish Konsepsiyasi. – Toshkent
2. Shamsiyeva D. Bolalar kognitiv rivojlanishida neyrogimnastikaning roli. – Pedagogika jurnali
3. Mirzaeva S. Kognitiv ko'nikmalarni shakllantirish metodikasi. – Ilmiy risola, Toshkent
4. Rasulova D. Innovatsion pedagogik metodlar va neyrogimnastika. – Ilmiy-amaliy maqola, Toshkent
5. Turdiboyeva N. Bolalar diqqatini rivojlantirish usullari. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti
6. Abdullayeva M. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tafakkur va xotirani rivojlantirish. – Pedagogika jurnali