

ESHITISHDA NUQSONI BO'LGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH USULLARI.

Po'latxo'jayeva Malika Rustamovna

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti.

Inson bolasi o'zi tug'ulib o'sgan oilasida ilk bor tarbiya oladi, o'zaro munosabatlarga kirishadi. Uning tarbiyasi ilk bor o'z oilasidagi oila a'zolari bilan muloqotda va o'zaro munosabatlar orqali shakllanadi. Bolaning kelajakda shaxs sifatida shakllanib, komil inson bo'lib yetishuvida, xayotda o'z o'rnini topib ketishadi. Uning qanday oilada tarbiyalanganligi, oilada qanday iqlim xukm surganligi, o'z ota-onasi bilan bo'lgan o'zaro munosabatlarning qanday tarzda kechganligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Inson salomatligi bu - eng avvalo, uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrning maksimal davomiyligida maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saklab qolishdan iboratdir..

Faol harakatning organnzmgga ko'rsatadigan tasirini quyidagicha ifodalash mumkin:

yurak-qon-tomir funksiyasi faollashadi, nafas olish yaxshilanadi, suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli b'yladi, b'yg'inlarning harakatchanligi ortadi, ovqatning yaxshi hazm b'ylishi ta'minlanadi, asab tizimi mutahkamlanadi, bular esa markaziy nerv tizimida b'yladigan qo'zg'alish hodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda, inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatada qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun maxsus MTT quyidagi vazifalarni bajaradi:

- eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanishdagi nuqsonlar вестибуляр ва koordinatsion faoliyatga ya'ni, muvozanat sistemasiga yo'naltirilgan mashqlar bo'yicha korreksiya ishlari;

- bolalarni jismoniy tarbiyalash bilan uzviy aloqadorlikda nutqqa o'rgatish.

Jismoniy tarbiya vositalari sifatida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarning kun tartibi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, katli o'yinlarni tilga olib o'tish mumkin.

Ko'p tarmoqli MTT larida eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarning sutkalik bo'lishi ko'zda tutilgan. 2-3 yoshidan boshlab, bola hayoti uning organizmidagi barcha fiziologik jarayonlarning maqbul kechishini ta'minlashga qaratilgan kun tartibiga bo'ysundiriladi.

Har bir eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar yosh guruhi uchun o'z kun tartibi ko'zda tutiladi, u bolalarning psixik-fiziologik xususiyatlarini hisobga oladi. Bunda uyqu, ovqatlanish, mashg'ulotlar, sayr, o'yinlar vaqti aniq belgilanadi. Bolaning asab tizimi toliqishining oldini olish maqsadida bolalarga kundazi 1,5-2 soat, tunda esa 11 soat uyqu uchun vaqt ajratiladi. To'rt martalik ovqatlanish, kun mobaynida 3-4 soatlik sayr ko'zda tutiladi.

Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalar uchun muassasalarda tashkillashtiriladigan mashg'ulotlar miqdori va davomiyligi ancha ortiq bo'ladi. Qo'shimcha mashg'ulotlarda idrok, nutq va tafakkurni rivojlantirish bo'yicha korreksiya ishlari olib boriladi. Bu kabi yuklama bolalarning harakat faolligini orttirishni ko'zda tutadi.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning individual xususiyatlari va ta'lim dasturlari talablarini inobatga olgan holda har bir yosh guruhida madaniy-gigiyenik ko'nikmalar shakllantirib boriladi. Korreksiya ishlari davomida bolalar sog'lom bolalar egallashi lozim bo'lgan ko'nikmalarni egallashiga erishiga intilish kerak.

Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar bilan jismoniy tarbiyaning asosiy shakllari quyidagilardan iborat.

- ertalabki badantarbiya, bu asosan oddiy saf tortish, yurish, yugurish, sakrash mashqlari, harakatli o'yinlardir. Ertalabki badantarbiya yosh guruhiga ko'ra 4-12 daqiqagacha davom etadi va bu mashqlarning o'ziga xosligi aynan vestibulyar sistemaga qaratilganligi;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlari har bir guruh bilan haftada ikki marta sport zalida olib boriladi. Mashg'ulotning davomiyligi kichik guruhda – 15-20; o'rta guruhda – 25; katta va tayyorlov guruhida – 35 daqiqa. Ta'limning har bir yili uchun asosiy vazifalar MTT dasturida keltiriladi. Unda bolalar mashg'ulot paytida og'zaki va daktil qo'llaydigan lug'at keltiriladi. Dastur harakatlarning asosiy ro'yxatini: saflanish, yurish, yugurish, emaklash, sakrash, narsalar ustidan oshib o'tish, turli predmetlar bilan va ularsiz mashqlar, korreksiyalaydigan mashqlar (muvozanatni saqlash, tik qomatni shakllantirish, yassi tosonlilikning oldini olish) o'z ichiga oladi;

- harakatli o'yinlar, mashg'ulot paytida bolalarning faolligini rag'batlash imkonini beradi. Harakatli o'yinlar bolalarning harakat aniqligi, og'zaki yoki ovozli signallarga reaksiyasini rivojlantiradi va shakllantiradi;

- jismoniy tarbiya daqiqalari mashg'ulot paytida keskinlik, zo'riqish, toliqishni bartaraf qiladi.. Mashqlar pedagog tomonidan tashkil etilib, u bilan birga yoki mustaqil bajariladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarning harakat rivojlanishidagi kamchiliklarni bartaraf qilishga va ularning og'zaki nutqini rivojlantirishga qaratilgan korreksiya ishi o'zda tutiladi. Tik qomatni rivojlantirishga mashqlar qorinda va gimnastika o'rindig'ida yotgan holda bajarilishi mumkin. Muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tayanib turish maydonini qisqartirish bilan tavsiflanadi. Masalan, eshitishida nuqsoni bo'lgan bola o'rindi, arqon, taxta bo'ylab yurib borishi taklif etiladi.

Olimlar eshitishida nuqsoni bo'lgan bolaning og'zaki nutqi rivojlanishi uning umumiy motorikasiga bog'liq ekanini ancha avval aniqlab bergan. Yelka va barmoqlar harakatlari aniqligi, ikki qo'l harakatlari koordinatsiyasi ritmni idrok etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shuning uchun maxsus MTM dasturiga og'zaki nutqni rivojlantirish maqsadida fonetik ritmika kiritilgan.

Fonetik ritmika – bola tomonidan ma'lum harakatlarni turli nutq elementlari: tovush, bo'g'in, so'z va jummalarni talaffuz qilgan holda bajarilishi. Ya'ni eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar nutq-harakat analizatori rivojlanishiga qaratilgan mashqlarni muntazam ravishda bajaradi. Harakatlarni rivojlantirish bilan bir paytda eshitish idrokini rivojlantirish olib boriladi. Bola ovozli signallarni farqlash va ularni harakatlar bilan nisbatlashga o'rganadi. Masalan, akkord yoki baraban zarbi mashqni bajarishni boshlash uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar albatta og'zaki muloqot qilishlari kerak. Har bir yangi harakat avval gapirmasdan ko'rsatib beriladi, bolalar harakatni takrorlaydi. Bolalar harakatni puxta o'zlashtirganidan keyin pedagog tanish harakatni og'zaki yo'riqnoma bilan namoyish etib beradi. So'ngra harakatni aytib, uni ko'rsatib beradi.

Jismoniy tarbiyaning eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalar barcha vazifalarini samarali amalga oshirish eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarni tarbiyalash va o'qitish jarayonini yanada muvaffaqiyatli qilish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Кошелева Л.Х. Социально-педагогическая адаптация детей с ограниченными возможностями. Дисс. ... канд. пед. наук. — Сургут, 1998.

2. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Формирование здорового образа жизни у детей» для обучающихся по специальности Педиатрия / Файзуллина Р.А, Самороднова Е.А. и др. // под общ. ред. профессора Р.А Файзуллиной. – Казан: КГМУ, 2019.

3. Po'latxo'jayeva M.R. Defektologiyaning klinik asoslari. O'quv darslik. T., TDPU – 2013.

4. Rustamovna, P. M. (2022, December). Infectious Diseases of the Nervous System In Children And Its Complications. In Conference Zone (pp. 168-174).

5. Po'Latkhodjaeva, M. R. (2022). Effective Ways of Rehabilitation Work with Children with Cochlear Implants. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 9, 479-481.

6. Пулатхўжаева, М. Р. (2021). БОЛАЛИК ДАВРИДА УЧРАЙДИГАН БОШ МИЯ ЖАРОҲАТЛАРИ ВА УНИНГ АСОРАТЛАРИ. Academic research in educational sciences, 2(10), 1124-1128.

7. Пулатхўжаева Малика Рустамовна. INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL «GLOBAL SCIENCE AND INNOVATIONS 2022: CENTRAL ASIA» ASTANA, KAZAKHSTAN, SEPTEMBER 2022, 63-65