



MAKTABGACHA YOSHDAGI DUDUQLANUVCHI BOLALARDA NAFASNING AHAMIYATI

Shaxobiddinova Shohsanam Baxtiyorjon qizi
Qo‘qon Davlat Universiteti Logopediya yo‘nalishi
2-bosqich magistranti
shoxsanamxon6657@gmail.com

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalar, ayniqsa dudqlanuvchi bolalar, o‘z rivojlanish jarayonida ko‘plab muammolarga duch kelishadi. Ularning nutq rivojlanishi, muloqot qobiliyati va ruhiy salomatligi ko‘pincha nafas olish jarayoni bilan bog‘liq. Ushbu maqola, maktabgacha yoshdagi dudqlanuvchi bolalarda nafas olishning ahamiyatini, uning sog‘liq va rivojlanish jarayoniga ta‘sirini o‘rganadi.

Kalit so‘zlar: Fiziologik nafas, dudqlanish, stress, nafas olish turlari, jismoniy faollik.

Nafas olish – bu hayotiy jarayon bo‘lib, organizmning kislorodni olish va karbonat angidridni chiqarish jarayonini ifodalaydi. Nafas olish qobiliyati organizmning barcha tizimlariga, ayniqsa, asab tizimiga va ruhiy holatga ta‘sir qiladi. Nafas olish jarayoni ikki bosqichga bo‘linadi: nafas olish va chiqarish. Bu jarayonlar o‘pka va nafas yo‘llarining samarali faoliyatini talab qiladi. Oksigen o‘pka orqali organizmga kiradi. Bu jarayon, diafragma va qovurg‘a mushaklarining qisqarishi yordamida amalga oshiriladi. Karbonat angidridning chiqarilishi. Bu jarayon, mushaklarning bo‘shashishi natijasida yuzaga keladi. Bola organizmida kislorod yetkazib berish nafaqat jismoniy sog‘lik, balki ruhiy salomatlikni ham ta‘minlaydi. Nafas olish jarayoni bolalarning energiya darajasini oshiradi va ularning umumiy rivojlanishiga yordam beradi.

Dudqlanish – bu so‘zlash jarayonida yuzaga keladigan muammolar bo‘lib, u bolalarda ko‘plab omillar, jumladan, nafas olish bilan bog‘liq. Dudqlanishning sabablari quyidagilar bo‘lishi mumkin:

- Genetik omillar: Oilada dudqlanuvchi insoning bo‘lishi.
- Ruhiy holat: Stress, xavotir va asabiylik.
- Nafas olishning noto‘g‘ri texnikasi: Qisqa va yuzaki nafas olish.

Genetik omillarga miyya neyrobialogiyasidagi o‘ziga hoslik va nasliy omillar tashkil etadi. Aksariyat tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki dudqlanadigan



insonllarning oila a'zolari bilan suhbat o'tkazilganda oila a'zolarining birida yoki yaqin qarindoshlar orasida duduqlanuvchi insonlar bo'lganligi aniqlangan.

Duduqlanuvchi bolalar yuqori emotsional reaktivlikka ega bo'ladi ya'ni ular shovqun, yangi muhit, yangi jamoa, tanbehga nisbatan sezuvchanroq bo'ladi. Bu ularning asab tizimi tabiatan o'zgaruvchan ekanligidan dalolat beradi. O'zgarishlar ularga salbiy tasir etadiva tez stressga tushadi.

To'g'ri nafas olish bolalarning nutq qobiliyatini yaxshilaydi. Nafas olish jarayoni stressni kamaytiradi va bolalarga tinchlanishga yordam beradi, bu esa dudqlanishni kamaytiradi. Chuqur nafas olish bola organizmida kislorod miqdorini oshiradi va ruhiy holatini yaxshilaydi. Bu texnikani o'rganish juda muhimdir. Oddiy nafas mashqlari bolalarga quyidagilarni o'rganishga yordam beradi:

Nafas olish va chiqarish: Oddiy mashqlardan boshlanib murakkablashib boradi. Bu orqali bolalarni to'g'ri nafas olishga o'rgatiladi. Shug'ullanish jarauonida quyidagi mashiqlardan foydalanish mumkin:

- "Sharcha puflash"- bola burni orqali chuqur nafas olib, og'iz orqali sekin chiqaradi.
- "Shamni o'chirmay tebrat"- sham alangasini asta-sekin havo bilan harakatlantirish.
- "Ilon shovqini"- ssssssss tovushini imkon qadar uzoq chiqarish.

Bolalar nafas olishlarini nazorat qilishni o'rganishlari kerak. Nafas olish jarayoni bolalarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. o'g'ri nafas olish stress va xavotirni kamaytiradi. Bolalar tinch nafas olish orqali o'zlarini yanada qulay his qiladilar. Ongli nafas olish bolalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishga yordam beradi. Bu ularning muloqot qobiliyatini yaxshilaydi va o'zini ifoda etish imkoniyatini oshiradi. To'g'ri nafas olish sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. kislorod organizmning immun tizimini kuchaytiradi. Bu bolalarning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga nafas olishni o'rgatishda quyidagi tavsiyalarni qo'llashlari mumkin:

Mashqlarni o'tkazish: Har kuni bir necha daqiqa davomida nafas olish mashqlarini o'tkazish.

O'yinlar: Nafas olishni o'rganish uchun o'yinga aylantirish. Masalan, bolalar nafas olish jarayonini o'yin orqali tushunishlari mumkin.

Ijobiy muhit yaratish: Bolalar tinch va qulay muhitda o'rganishlari kerak. Maktabgacha yoshdagi dudqlanuvchi bolalarda nafas olish jarayoni



ularning rivojlanishi va sog'lig'ida muhim ahamiyatga ega. Nafas olish texnikalari orqali bolalar nafas olishni o'rganishlari va nutq rivojlanishlarini yaxshilashlari mumkin. Ota-onalar va tarbiyachilar, bolalarga nafas olishni o'rgatish orqali ularning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sog'liqni Saqlash Vazirligi. (2020). "Bolalar sog'lig'i bo'yicha qo'llanma." Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.
2. Ruziev, A. (2019). "O'zbekistonda Bolalar Psixologiyasi." Tashkent: Fan va Texnologiyalar.
3. Jalilov, T. (2021). "Nafas olish jarayonlari va ularning ahamiyati." Journal of Physiology and Health, 5(2), 45-52.
4. Tursunov, B. (2018). "Psixologiya va Pedagogika Darsliklari." Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi.
5. Mansurov, K. (2022). "O'qituvchilar uchun qo'llanma: Nafas olish jarayonlari." Tashkent: Ta'lim va Rivojlanish Markazi.