

# ЛОГОПЕДИЯ



- Логopedик массажлар
- Нафас машқлари
- Бармоқлар машқи
- Зондли массажлар
- Талаффузга ўргатиш ва нутқ ўстириш
- Артикуляция машқлари
- Ёзишга тайёрлаш, дисграфиянинг олдини олиш машқлари



# ЛОГОПЕДИЯ

## Комплекс машқлар методикаси

- Логопедик массажлар
- Нафас машқлари
- Бармоқлар машқи
- Зондли массажлар
- Талаффузга ўргатиш  
ва нутқ ўстириш
- Артикуляция машқлари
- Ёзишга тайёрлаш,  
дисграфиянинг  
олдини олиш машқлари

**Т у з у в ч и - м у а л л и ф л а р :**  
**Р. Шомахмудова, Л. Ш. Нурмухамедова, Д. Р.Тўлаганова**

**Т а қ р и з ч и л а р :**

**Х. М. Пўлатова** – ТГПУ коррекцион педагогика кафедрасининг  
доценти, педагогика фанлари номзоди.

**Ш. Болтаева** – 560-сонли махсус мактабгача таълим муассасасининг  
методисти, логопед.

Мазкур логопедик машғулотлар қўлланмасида нутқида нуқсони бўлган мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар артикуляция аъзолари: оғиз, тил, лаб, жағ, умумий ва майда қўл моторикаларини ва эшитиш қобилияти ривожлантириш оид материаллар ҳамда зондли массажлар машқлари берилган. Қўлланмада шунингдек, машқ ва машғулотлар намуналари турли қизиқарли шеърлар ва расмлар асосида берилган.

Ушбу методик қўлланма педагогика йўналишидаги олий ва ўрта махсус таълим муассасаларида «Логопедия» фани бўйича таълим олаётган талабалар, амалиётчи логопедлар, дефектологлар ва малака ошириш институтларининг курс тингловчилари, ота-оналар, нодавлат реабилитация ҳамда коррекцион ўқув-марказлари учун мўлжалланган.

Қўлланмадан умумтаълим муассасаларидаги инклюзив гуруҳларда нутқида нуқсони бўлган болалар билан шуғулланувчи педагоглар ҳам фойдаланишлари мумкин.

## КИРИШ

Кўп йиллик иш тажриба шуни кўрсатдики, нутқида оғир нуқсони бўлган болаларни турли товушларни тўғри талаффуз этишга ўргатиш, мустақил нутққа киритиш, логопедик машқларни бажаришда ота-оналар ва педагоглар айрим қийинчиликларга дуч келадилар.

Қўлингиздаги қўлланмада болаларни илк ёшдан бошлаб, нутқида учрайдиган нуқсонларни бартараф этиш, тўғри талаффузга ўргатишнинг комплекс методлари тавсия этилади. Унга қуйидаги машқлар киритилган.

1. Майда қўл моторикасини тизимли ривожлантириш ва мустаҳкамлаш ишлари:

- овоз ва нутқ билан тизимли боғланган ҳаракатлар;
- копток билан ўйинлар;
- боланинг тафаккурини ривожлантирадиган машқлар;
- ёзувга тайёрлов ва дисграфиянинг олдини олиш:

2. Логопедик массаж:

- классик, яъни анъанавий;
- зондли;
- ўз-ўзини массаж қилиш;

3. Нафас машқи ва унли товушлар билан ўйинлар:

4. Артикуляцион машқлар:

5. Изотоник машқлар;

6. Логопедик машғулотларда ўйинлар ва қўлланмаларнинг ўрни.

Логопедик гуруҳларга келадиган болаларни қўл бармоқларини мужассам ҳаракатланиши кам учрайди. Одатда улар-

нинг моторикасининг ноаниқлиги, яъни қийналиб ҳаракатланиши (бесўнақай) ва танасининг бошқа қисмлари билан биргаликда қўшилиб ҳаракатланиши учрайди. Болани нутқий ривожланиш даражаси бармоқларнинг шаклланиши билан чамбарчас боғлиқ эканлиги Ўрта асрлардаёқ аниқланган. Агарда болани ҳаракатланиши ёшига мос ривожланса, унинг нутқи ҳам меъёрида шаклланади. Бармоқларнинг ҳаракатланиши кечикса, нутқ ҳам кечикиб ривожланади, лекин умумий моторика меъёридан кўра юқори бўлиши мумкин.

Логопедик иш тизимида майда қўл моторикасини ривожлантириш учун масъул бўлган марказий асаб тизими фаолиятини доимий рағбатлантириш, ҳаракатлантириш боланинг нутқини ривожланишини тезлаштиради. Бармоқларнинг ҳаракатланиши марказий асаб тизими фаолияти билан чамбарчас боғлиқдир. Шу боис майда моторикани ривожлантиришга масъул бўлган марказий асаб тизимини доимий равишда (рағбатлантириш) ҳаракатлантириш логопедик иш тизимининг энг асосий элементи ҳисобланади.

Майда моторика ҳаракати учун масъул бўлган марказий асаб тизими ва мия ярим шарларини доимий рағбалантириш логопедик таъсирнинг асосий элементи ҳисобланади. Бундан ташқари ишнинг бу қисми ота-оналар учун ҳам осон кечади.

Бола боғча гуруҳига келгандан сўнг биринчи бўлиб нарса, буюмлар ҳаракати билан танишади. Нутқ ўстириш гуруҳида болалар қўли остида майда моторикани ривожлантирувчи ва ўз хоҳишлари билан ўйнаши учун қизиқтирувчи предметлар, боланинг диққат эътиборини тортадиган турли хил ўйинчоқлар, қўлланмалар бўлиши керак. Одатий ҳисобланган тугма тақиш, боғлаш конструкцияси ва мозайкалардан ташқари қуйидагиларни тавсия этиш мумкин.

Анъанавий ўйинлардан ташқари:

- коптоклар (каучукли, пахтали, учли, ғадур-будур, тўқилган);

- пластмассадан ишланган ўйинчоқлар:

- қизил, кўк ва яшил товушларни аниқловчи ўйинлар;

- рангларни бир-биридан ажратиш ва номини эслаб қоладиган ўйинлар;

- жуфт ранглар – бармоқлар учун «жуфт этикчалар» каби ўйинлар;

- мунчоқларнинг номини айтиш учун ўртасидан тешилган ўйинчоқлар.

- ораси 3–6 мм тугиб, сўнг тугунларни бармоқлар ёрдамида ечиш учун тугунли капрон арқонлар;

- бармоқлар мушаклари кучини ривожлантириш учун эспандерлар;

- бармоқлар ҳаракати учун кийим иладиган қисқичлар;

- қўл массажи ва ўз-ўзини массаж қилиш учун соч чўткаси, Кузнецов ипликатори, «травка» гилами;

- қуруқ бассейн учун «киндер - сюрприз» ўйинчоғи;

- қўллар учун ўз-ўзини уқалаш ва бармоқлар ҳаракатининг тўғри координацияси учун ёнғоқлар;

- қўл бармоқларининг дифференциал ҳаракатини ривожлантириш учун компьютер клавиатураси, телефон кнопкалари, пианино;

- устидан қалам юргизиш, бўяш, штрихлаш учун турли хил мавзуларга оид шаблонлар (андозалар);

- бармоқлар массажи учун қуруқ бассейнлар – ловия ёки нўхот билан тўлдирилган идиш;

Бирон жойга боғлаб қўйилган арқон, унга осилиб айланма ҳаракатларда ўз-ўзини идора қила билиш кўникмаларини ривожлантириш учун хизмат қилади. Бу жиҳоз логопед хонасида туриши мумкин. У логопедик ҳаракатлар нутқ билан уйғун ҳолда бажарилиши учун ишлатилади.

# НУТҚНИ ҲАРАКАТ БИЛАН ИФОДАЛАШ

## АРТИКУЛАЦИЯ АЪЗОЛАРИНИ ТЕКШИРИШ

Артикуляция аъзоларини текширишдан кутилган мақсад товушлар талаффузидаги нуқсонларга сабаб бўлувчи камчиликларни аниқлашдир. Артикуляция аъзоларининг тузилишини текширишда қуйидагиларга эътибор берилади.

**Лаблар:** қалин, юпқа, юқори лабнинг калталиги ва пастки лабнинг қалинлиги, лабнинг туғма иккига бўлинганлиги, лабнинг кемтиклиги.

**Тил:** макроглоссия, узун, тор тил, калта тил, тил тагидаги юганчанинг калта бўлиши.

**Жағлар:** прогения, прогнатия.

**Тишлар:** йўқ бўлиши, (олд ва ён тишларнинг) ораси очиқ бўлиши.

**Қаттиқ танглай:** баланд, паст, ясси, ёриқликнинг бўлиши.

**Юмшоқ танглай:** калта, иккига бўлинган, йўқ бўлиши.

Сўнгра артикуляция аъзоларининг ҳаракатчанлиги текширилади. Бунда лаб, пастки жағ, тил, юмшоқ танглай машқларидан фойдаланилади.

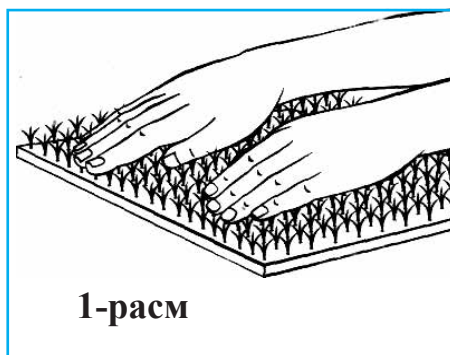
Ҳаракатнинг шаклланиши ҳам нутқ иштирокида содир бўлади. Ҳаракатни оҳангда шеър билан бажариш ҳам яхши натижа беради.

Нутқ ритми, шеърий бўлса координациянинг ўсишига ва ихтиёрий моториканинг ривожланишига имкон беради.

Бундан ташқари шеър ёрдамида тўғри нафас олиш ритмига эришилади, болада сўзлашув, эшитиш қобиляти, хотира ўсади.

**1. Ўз-ўзини массаж:** Соч чўткаси, Кузнецов ипликатори, пластмасса гилам «травка» ёрдамида.

Ҳар бир зарбада кафтни силаш. «Игначалари» нафақат кафтга, балки бармоқларга ҳам тегади. Ўзига қаратиб силанади. (1-расм)



1-расм

*Она тирпратикан тирпратиканчаларни силар*

*«Қандай ақлли, тартибли болалар».*

**2. Ўз-ўзини (бармоқларини) массаж қилиш.** Катта бармоқ массаж қилаётган тирноққа қўйилади, бошқа бармоқлар пастдан эзилади (2-расм).

Болалар севишар ҳайвонларни, (катта)  
Қушлар, калтакесак ва илонларни, (кўрсаткич)

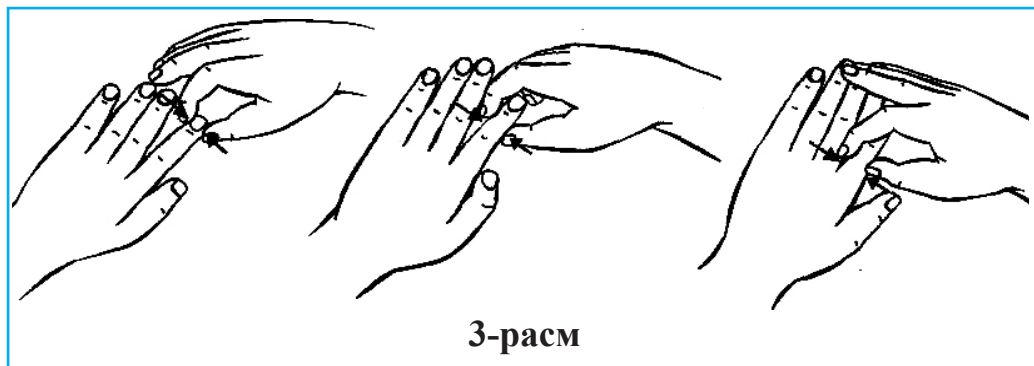


**2-расм.** Ҳар бир қаторда битта бармоқ оҳишта эзилади. Бешинчи қатордан сўнг қўл алмашади.

Пеликанлар ва лайлакларни, (ўрта)  
Бегемот ва бургутларни, (номсиз)  
Каптарлар ва какликларни, (кичик)  
Калдирғоч ва булбулларни, (бош)  
Севишар тоғ эчкисин, (кўрсаткич)  
Маймунча оиласин, (ўрта)  
Чумоли, тошбақани, (номсиз)  
Ҳаттоки қурбақани, (кичик)

**3. Бармоқ бўғинларининг ўз-ўзини массажи.** Ҳар бир сўзга биттадан бўғин эзилади (бир қатор битта бармоқ). Ҳаракатлар бармоқ учидан асоси томон олиб борилади.





3-расмда – ҳаракат йўналиши кўрсатилган. Тирноқ учидан бармоқ асосига қараб тўртинчи қатордан сўнг қўл алмаштирилади.

Кўкарди сабзи, саримсоқ,	(кўрсаткич)
Помидору бақлажон бироқ.	(ўрта)
Беркиниб олди карам,	(номсиз)
Томда қолди қовоқ ҳам.	(жимжилоқ)
Сабзавотларни йиғдик.,	(жимжилоқ)
Дўстларни меҳмон қилдик.	(номси)
Дала ҳовлида тузладик, едик,	(ўрта)
Уйга ҳам олиб кетдик.	(кўрсаткич)
Дўстимиз – дала ҳовлига,	(катта бармоқ)
Деймиз: хайр бир йилга.	(катта бармоқ)

**4. Бармоқларнинг ўз-ўзини массажи.** Ҳар битта қўл бармоқлари стол устида кафти ёйилган ҳолатда ерга қаратилган. Бошқа қўл кўрсаткич бармоқлари билан галма-гал тирноқларни босиб чапга, ўнгга қайириб чиқади. Битта қаторда битта бармоқ разминкаси бажарилади, бешинчи қатордан сўнг қўллар ўрин алмашади.

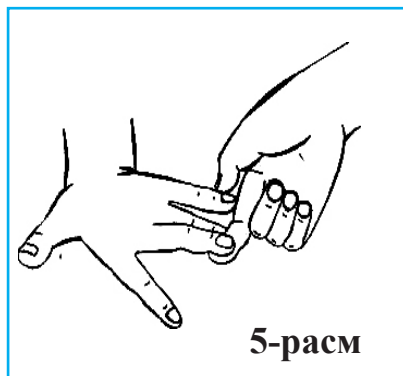
Айиқ уйи томон юриб,	(жимжилоқ)
Қоқилди остонада.	(беном)
Тушундики кучи етмас,	(ўрта)
Ухлаб чиқишга қишда.	(кўрсаткич)



4-расм

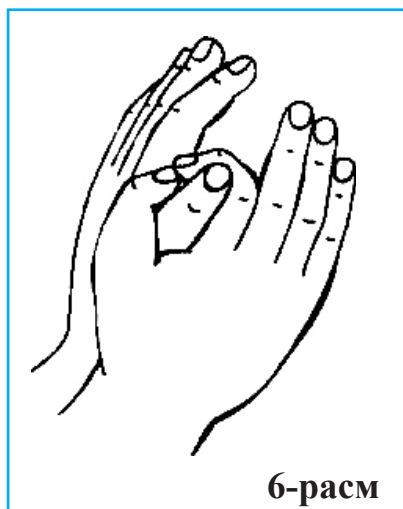
Ўрмонга юрди ўйлаб,	(бош)
Асаларини излаб.	(бош)
Барча Айиқлар ширинхўр,	(кўрсаткич)
Шошмай асал ейиш зўр.	(ўрта)
Тўйиб бамайли хотир,	(беном)
Қишлайди бежавотир.	(жимжилоқ)
Ўрмондан овоз келди,	(жимжилоқ)
Атрофга қўрқув солди.	(беном)
Баланд тақиллатар ким?	(ўрта)
Бурундук қулоқ тутар жим.	(кўрсаткич)
Бўрсиқ чақирди ногоҳ,	(бош)
Кел, ўзинг бўларсан гувоҳ.	(бош)
Қизилиштон дарахтда,	(кўрсаткич)
Ғаройиб бир ҳолатда.	(ўрта)
Солиб шунча ваҳима,	(беном)
Қидирар қурт ғовакда.	(жимжилоқ)

**5. «Шақилдоқ» массажи.** Кафт стол устида, бармоқлар ёйилган ҳолатда. Бошқа қўл билан, бармоқларни бирма-бир кўтариб зарб билан шақиллатиб столга урилади. Ўз ўрнида столда ётган қўл кўтарилишига қаршилик кўрсатиши керак. Битта қаторга битта бармоқ кўтарилади, бешинчи қатордан сўнг қўл алмашинлади.



Келинг, қўшиқ айтамыз,  
 Оппоқ рангли капалак,  
 Қўшилишиб ҳаммамиз.  
 Орқа сочим жамалак.  
 Оқ теракми, кўк терак,  
 Оқ теракми, кўк терак,  
 Биздан сизга ким керак?  
 Биздан сизга ким керак?  
 Бизга Кодир керак.  
 – Қизил кўйлакли қиз керак.

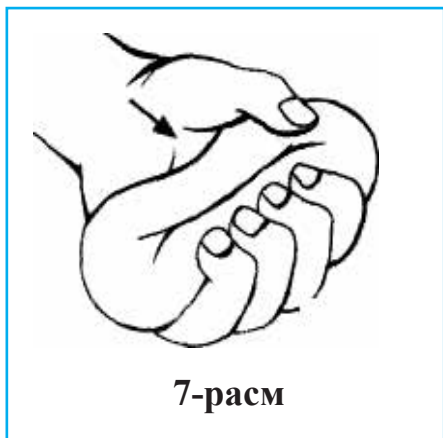
**6. «Узукча» машқи.** Бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқларни бирлаштириб узук шаклига келтирилади ва ҳар бир бармоққа навбатма-навбат тақиб чиқилади. Сўнг қўллар ўрин алмашади.



Узук тақдим қушчамга,  
 Учиб кетди осмонга.  
 Томга чиқдим кетидан,  
 Келар қайси томондан?  
 Лек кайтмади у ортга,  
 Учиб кетди узоққа.  
 Ин қуриб ўзга юртда,  
 Тухум қўйиб бир нечта.  
 Баҳорда қайтиб келар,  
 Узугин кўз-кўз қилар.

**7. Эспандер билан машқ қилиш.** Бола қўлига тешиккулча шаклдаги эспандер берилади. Мушт қаттиқ сиқиб очилади, ушбу машқ галма-галдан иккала қўлда бажарилади. (7-расм)

– Бир, икки, беш, олти,  
 – Беш, олти, деб ким айтди?  
 – Адашиб кетди Сотти,



7-расм

- Икки сон хатлаб ўтди.
- Тўртдан кейин беш келар,
- Бир-бирига эш келар.
- Сотти буни билмади,
- Ҳаммамизни қийнади.
- Қани, бошдан бошлаймиз,
- Чўп доналар ташлаймиз.

### 8. Бир хил номдаги бармоқларни бирлаштириш.

Қўллар юқорига кўтарилган, кафтлар бир-бирига қаратилган. Бармоқлар букилиб ўзаро саломлашиб чиқадилар.

Салом деймиз ҳаммага,  
Тоға, хола, аммага.  
Ҳатто қўшни ҳовлида  
Юрган товук холага.

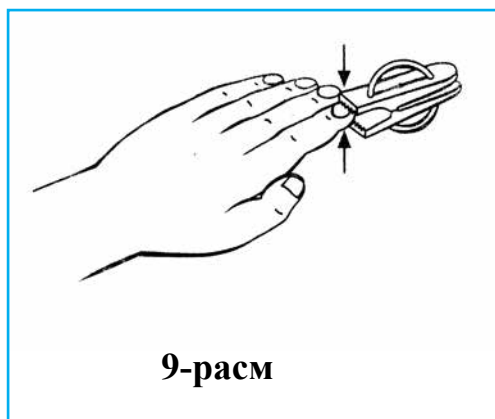
### 10. «Бармоқлар саломлашяпти» машқи.

Шеърнинг ҳар бир қатори айтилганда бир хил номли бармоқлар қайрилади ва ўнг қўл бармоқларининг учлари навбат билан чап қўл бармоқларининг учларига бир неча мартадан тегиш орқали саломлашадилар (8-расм).



8-расм

Ассалом, олтин қуёш,  
Салом сизга булутлар,  
Ассалом, мовий осмон,  
Салом дейман терак сенга,  
Биз яшаймиз бир заминда,  
Салом дейман ҳаммангизга.



9-расм

**11. Қисқичлар билан массаж.** Қир иладиган қисқичлар ёрдамида галма гал тирноқларни эзамиз.

Кўрсаткич бармоқдан жимжилоққача ва тескарисига, яъни жимжилоқдан кўрсаткич бармоққача қўл алмаштирилади. Қисқични текшириб кўриш лозим, у жуда қаттиқ сиқмаслиги керак.

Бизнинг оила аҳил,

Уйимиз тўла меҳр.

Мана бобом,

(кўрсаткич)

Мана бувим,

(ўрта)

Бу-чи дадам,

(номсиз)

Бу-чи ойим,

(жимжилоқ)

Борман мен ҳам,

(жимжилоқ)

Бу оилам,

(номсиз)

Дўст оилам,

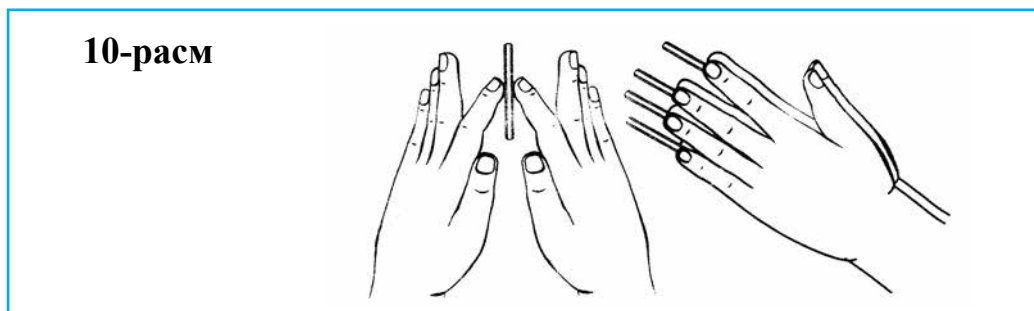
(ўрта)

Зўр оилам.

(кўрсаткич)

## 12. «Тумшуқлар» машқи.

Болалар бир хил номли бармоқлар билан стол устига ёйилган чўпларни териб олиши керак. Кўрсаткич бармоқдан жимжилоққача ва шу тўртта тумшуқчаларни териб бўлгунча ушлаб туради.



10-расм

Қушлар, қушлар, ҳой қушлар,  
Бизларга ўртоқ сизлар.  
Қушлар, қушлар, ҳой қушлар,  
Сизларни кутдик бизлар.

### **13. «Хамир» машқи.**

Болага тоғорада хамир муштлаётган ҳолат кўрсатилади.  
Биз хамирни қориштирдик,  
Ва яхшилаб аралаштирдик,  
Қанча аралаштирсак ҳам  
Ундан тугунчалар топдик.

### **14. «Бармоқлар юряпти» машқи.**

Болаларнинг кафти ва бармоқлари жойлашадиган соат расми чизилади. Соатнинг ҳар бир бонг уришида боланинг бош ва кўрсаткич бармоқлари соат стрелкаси бўйлаб юради.

### **15.»Тугунча машқи»**

Тугун қилиб тугилган арқон тик ҳолда осиб қўйилади. Бола бармоқлари билан арқон тугунчаларини сиқиб, қўлларини тепага чўзади (арқонга осилиб чиқаётгандек).

## **КОПТОК БИЛАН ЎЙИНЛАР**

Амалиётчи логопедларнинг коррекцион машқларни олиб боришида копток энг қулай воситалардан бири ҳисобланади. Бунақа ўйинлар нафақат майда қўл моторикасини, балки умумий моторикани, тафаккурни, чаққонликни, сезгирликни, кўз билан фазовий мўлжалга олишни ривожлантиради.

**1. «Хол-хола».** Кичик ҳажмдаги копток билан ўйнаш майда моторикасини ривожлантириш учун ва амалиётда ундов гапларни ишлата билишга ёрдам беради (ҳаракат матнга қараб олиб борилади, коптокни бир-бирига отади):

- Дугонам Ҳосилахон.
- Лаббай, қўшним Наргизахон.

Уйимга келди меҳмон,  
Тезроқ чиқинг, ўртоқжон.  
Хўп бўлади тасаддук.  
Кетяпман – «тақ-тук».  
Меҳмонимиз Коптокча.  
Думалоқ бўғирсоқча.

**2. «Копток – типратикан».** Қуйидаги ҳаракатлар матнга мос ҳолда бажарилади.

Мен копток билан айланалар ясайман,  
Олдинга, орқага ирғитаман.  
У билан кафтларимни силайман.  
Энди мен хамир қораяпман,  
Ва уни бир оз мижиғлайман.  
Худди мушук қўлларини сиққандек,  
Ҳар бир бармоқ билан коптокни сиқамиз.  
Ва бошқа қўл билан бошлайман,  
Копток қўллар орасида учаяпти.

## **КИНЕЗИОЛОГИК МАШҚЛАР**

Кейинги пайтда ўқишида муаммолари бор бўлган болалар сони кўпайиб бормоқда. Буларни бартараф этиш учун комплекс психологик-коррекцион ишлар олиб борилиши лозим. Кинезиологик коррекция шундай ишларнинг биринчи босқичи ҳисобланади. Кинезология – ақлий қобилиятни ҳаракатли машқлар ёрдамида ривожлантирувчи фан ҳисобланади. Кинезологик машқлар тафаккурни ривожлантириб, мия яримшарлари орасидаги ўзаро алоқани яхшилайти, ақлий қобилиятни ривожлантирувчи янги нейрон тизимини ҳосил бўлишига ёрдам беради. Болаларга қуйидаги машқлар тавсия этилади.

### **«Мушт – кафт»**

Иккала қўл стол устида ёки тиззада кафти билан пастга қараб туради. Биттаси мушт қилинади, иккинчиси очилади. қўйиб Шундай қилиб қўллар мушт қилиш, кафтни очиш алмаштириб борилади. Боланинг ўзлаштиришига қараб тезликни ошириш мумкин.

Мана – кафт, мана – мушт!  
Буни ким тез бажарар.

### **«Қатлама»**

Ўнг қўл тиззага қўйилади, кафти пастга қарайди, чап қўл – бошқа тиззада, кафт тепага қарайди. Бир вақтда ўнг кафт тепада, чап кафт пастда бўлади. Бола қўллари ҳаракатини ўзгартиришига қараб, тезлик ҳам ошиб боради:

Биз ўйинни бошладик,  
Қатламалар пиширдик.  
Пиширамиз, орқасига ўгирамиз,  
Ва яна ўйинни бошлаймиз.

### **«Бармоқлар саломлашади»**

Галма-галдан катта бармоқ ҳамма бармоқлар билан саломлашиб чиқади. 1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-5, 1-4, 1-3, 1-2. Сўнг қўл алмашади.

**«Қурбақа».** (Мушт – курак - кафт). Стол устида 3 та ҳолат галма-гал алмашади.

**«Ёмғир».** Икки қўл бармоқлари учи столга қўйилиб, бармоқлар ёрдамида галма-галдан стол сатхи тақиллатилади (пианино чалгандек).

Ёмғир ёғди мўл-мўл,  
Болалар усти бўлди ҳўл.



«Одамча» Икки қўл бармоқлари учи столга қўйилиб, бармоқлар тик ҳолатда стол устида оёқчалар юргандек тақиллатилади.

Тап-тап юрар оёқчалар,  
Бамисоли таёкчалар.  
Кун бўйи бирга ўйнаб,  
Хайрлашар дугоналар:  
– Яхши қолинг, Севарахон,  
– Яхши боринг, Анварахон.  
Энди тез-тез келиб туринг.  
– Сиз ҳам бизни йўқлаб туринг.  
– Хўп бораман ўргилай,  
– Хайр энди мен борай.

## ЎЗУВГА ТАЙЁРГАРЛИК ВА ДИСГРАФИЯНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

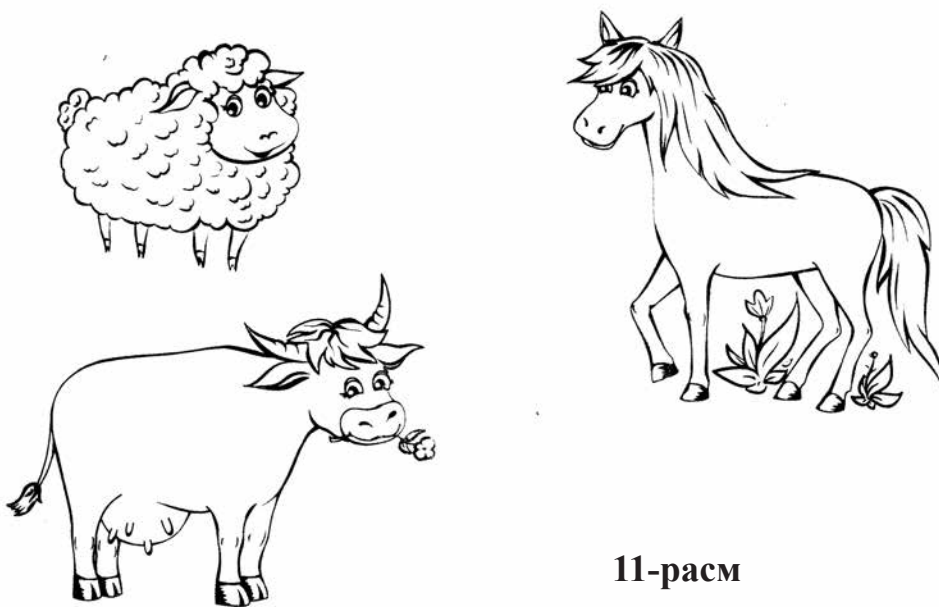
Болалардаги нутқ нуқсонларини бартараф этиш билан бир қаторда логопед, педагог ва ота-оналар ўзаро ҳамкорликда уларни ёзишга ҳам тайёрлашлари муҳим вазифалардан биридир. Ёзув мураккаб ҳаракат кўникмаси ҳисобланиб, у ўзига бир ҳаракат дастуридан бошқасига ўтишда аниқликни ва бош бармоқ ҳаракатини тўғри бошқарувини талаб қилади. Шунинг учун ёзишга тайёрлашдан олдин бармоқлар моторикасини ривожлантириш зарур.

## БЎЯЙМИЗ ВА ЧИЗАМИЗ

Бўяшга ўргатишни 4 ёшли болаларда бошлашдан мақсад мувофиқ. Бўяш машқи қўлларни ёзишга тайёрлашнинг илк машқлари ҳисобланади. Болаларга расмларни турли рангли қаламларда бир текис, контурдан чиқиб кетмаган ҳолда ва очиқ жой қолдирмай бўяшни ўргатиш лозим. Катта гуруҳларда логопедик машғулотларда турли хил бўяш

машқлари бажарилади, шунингдек бу ёшда болалар рангларни ажратишни ҳам ўрганадилар.

**1. Лексик мавзуларда бўяш:** болалар уй ҳайвонлари: сигир, от, қўй, эчки, ит ва бошқа ҳайвонлари берилган мавзу бўйича бўядилар (11-расм).



**11-расм**

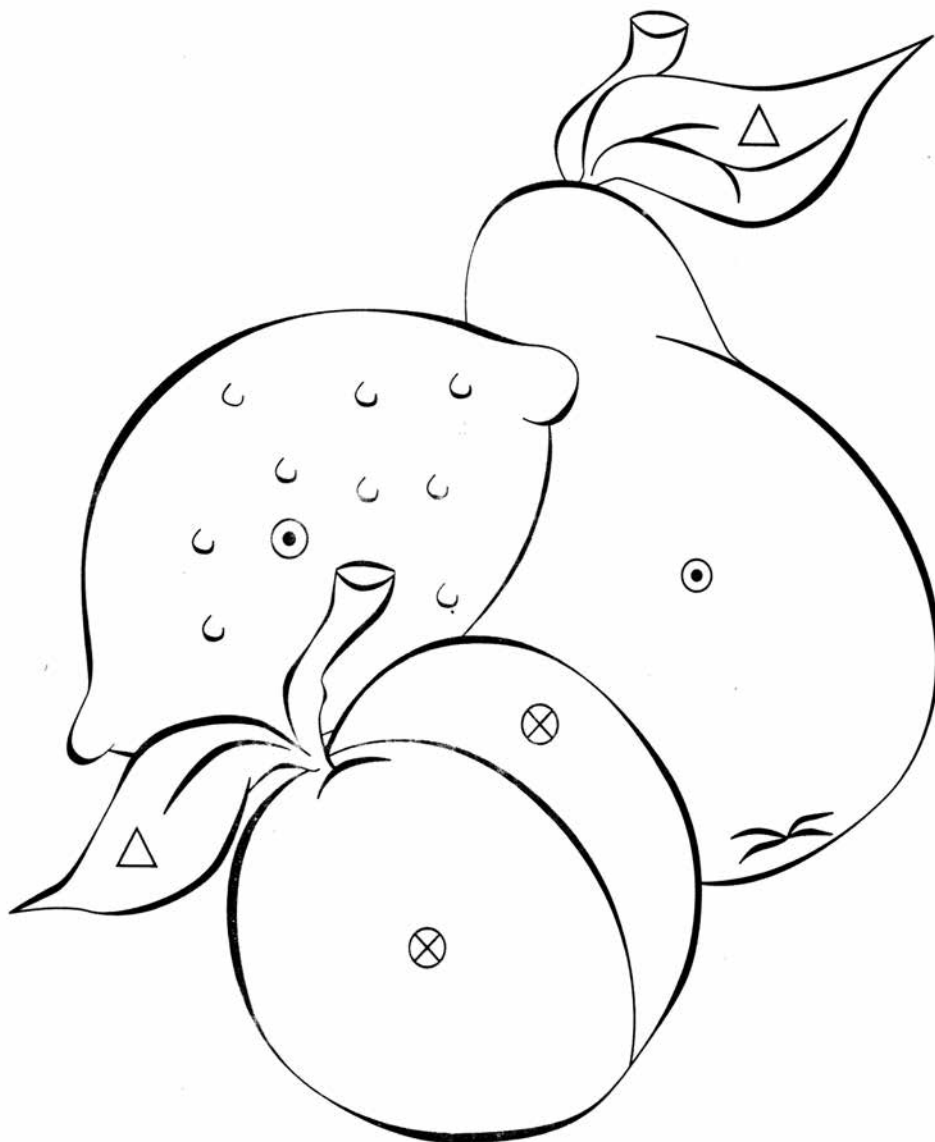
Бўяшнинг меъёри боланинг қобилияти ва қизиқишини эътиборга олган ҳолда белгиланади. Агар бола хоҳласа яна давом эттириб, мураккаброқ вазифаларни ҳам бажариши мумкин.

Шу усулда болалар қўлларини машқ қилишга ўргатилади ва лексик материалларни мустаҳкамроқ ўрганадилар.

## **2. Рангларни кодларга бўлиб бўяш.**

Болага қисмларга бўлинган расмлар берилади. Ҳар бир қисмига уни қандай рангда бўялиши кўрсатилган белги қўйилади. (12-расм). Бундай усул билан қушларни, сабзавотларни, меваларни, қўзиқорин ва гулларни бўяш ва уларни бир сўз билан умумлаштиришга кўникмасига ҳам ўргатиб

борилади. Шу йўл билан болани ёзишга тайёрлаш билан биргаликда уларнинг тафаккурини, эслаш қобилиятини ҳам ривожлантириш мумкин.



**12-расм.** Рангларни белгилаш:

⊗ – қизил;      △ – яшил;      ⊙ – сариқ

**3. Тескарисига бўяш.** Бу шундай бўяш усулики, расм рангсиз қолдирилиб атрофи, яъни фон турли ранглар билан бўялади. Масалан, оқ қуш ҳаво ранг осмон ва сув фонида, қорбобо ёки қорқиз кечки осмон фонида, оқ булутлар ҳаво ранг осмон фонида бўялади (13-расм).



13-расм

#### 4. Топшириқ асосида бўяш.

Масалан: «Қўзиқоринлар» мавзусида (14-рasm) қўзиқорин расмини чизиб кўрсатиб, боладан қўзиқориннинг ўнг томонига кичик қўзиқоринча, чап томонига – гуллар, қалпоқчасида барг, унинг тагида чувалчанг чизиб беришини сўралади. Тайёрлов гуруҳи болалари учун мураккаброқ вазифа бериш мумкин.



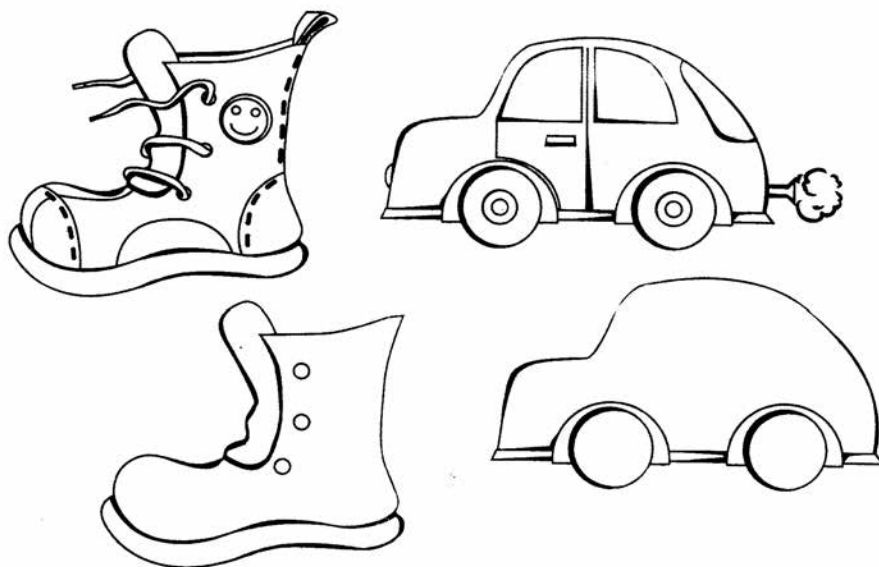
14-рasm

5. Рasm чизишни давом эттириб бўяш. Бунда расмларнинг бир қисми чизилади, бир қисми эса штрих чизиқлар билан белгиланади. Болалар уларни бирлаштириб расмни охирига етказиб бўяйдилар (15-рasm).



15-рasm

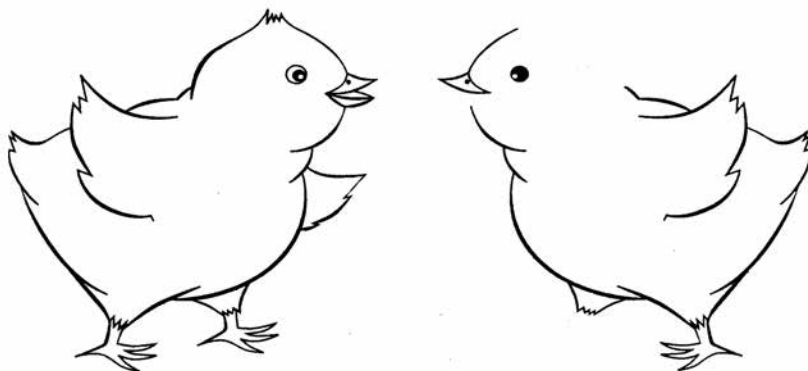
**6. Деталларни охиригача чизиш.** Болага ярми чизилган машина, кийим, барглар, дарахт шохлари, гул япроқлари, меваларнинг расмини тугатишни таклиф этилади (16-расм).



**16-расм**

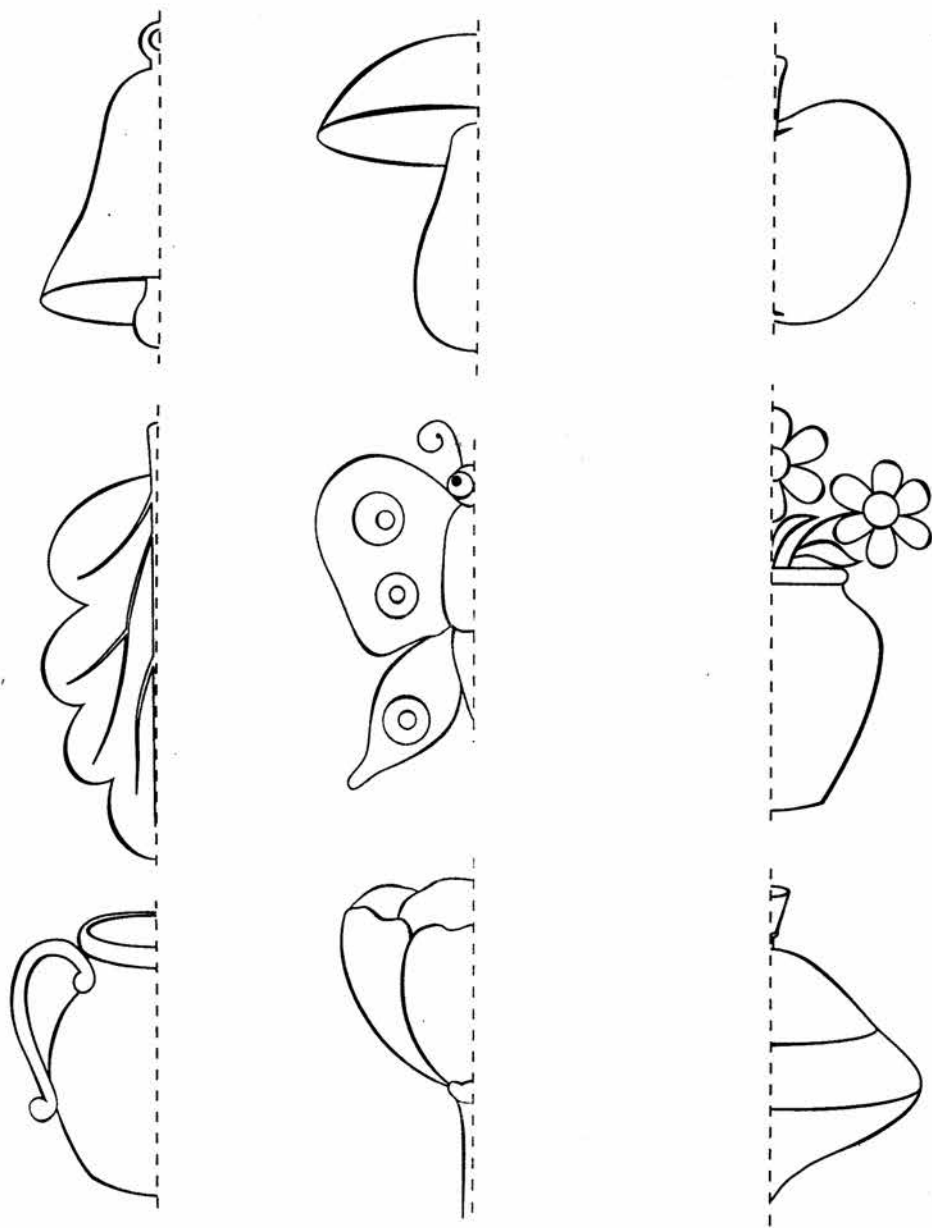
**7. Бир бутунликни охиригача чизиш.**

Болага предметларнинг ойнадаги аксини яхшилаб кўриб чиқиш таклиф қилинади. Масалан, иккита бир-бирига қараб югураётган жўжалар. Бунда улардан бирортасининг бирор қисми кўринмайди. Энди унинг тожи, қаноти, оёқлари, тумшуғини чизиш вазифаси топширилади (17-расм).



**17-расм**

**8. Расмнинг қолган иккинчи ярмини чизиш.** Болага расмнинг 2 чи қисмини чизишни таклиф қилинади. Масалан, қўзиқорин, олма (18-расм). Ўнг томонда чапақай болалар учун расм берилган.



**18-расм**

**9. Берилган контурни бўяш.** Болага бир-бирининг устига чиққан расмларни бўяш таклиф қилинади. Бунда болага фақат мевани бўяб баргини бўямаслик таклиф қилинади (19-расм). Қушларни эмас, ҳайвонларни бўяш топширилади. Яна бундан қийинроқ вазифаларни ҳам бериш мумкин. Масалан, фақат номлари уч бўғиндан иборат бўлган сабзавотларни бўяш (бақлажон, сабзи, қалампир, пиёз, помидор, бодринг). Бола бўяши лозим бўлган контурлар бир-бирини устига чиқиб кетмаганлигига аҳамият беринг.



**19-расм.** Фақат меваларни бўя.



**10. Турли давлатларнинг байроқлари (тушунтирилган тарзда бўяш).**

Масалан, болага горизонтал бўйлаб 3 қисмга бўлинган тўғри тўртбурчак шакли берамиз. Тёпа қисмини ҳаво рангга бўяшни, пастки қисмини яшил рангга бўяшни сўраймиз. Қизил чизиқ ўтказишни, ҳаво ранг қисмида 12 та юлдуз ва ой расмини чизишни айтамиз. Мана Ўзбекистон байроғи чизилди. Шу усулда боланинг қобилияти ва имкониятидан келиб чиққан ҳолда бошқа давлатларнинг байроқларини ҳам чизиб, таништириш мумкин (20-расм).



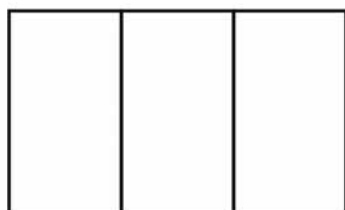
**Ўзбекистон**

Юқори қисми кўк, ўртаси оқ, пастки қисми яшил рангда.



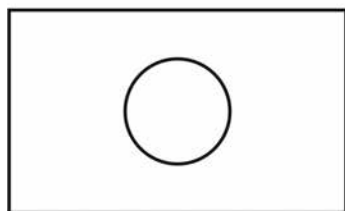
**Польша**

Юқори қисми оқ, пастки қисми қизил рангда.



**Франция**

Чап қисми кўк, ўртаси оқ, ўнг қисми қизил рангда.



**Япония**

Доира қизил рангда, атрофи оқ рангда.

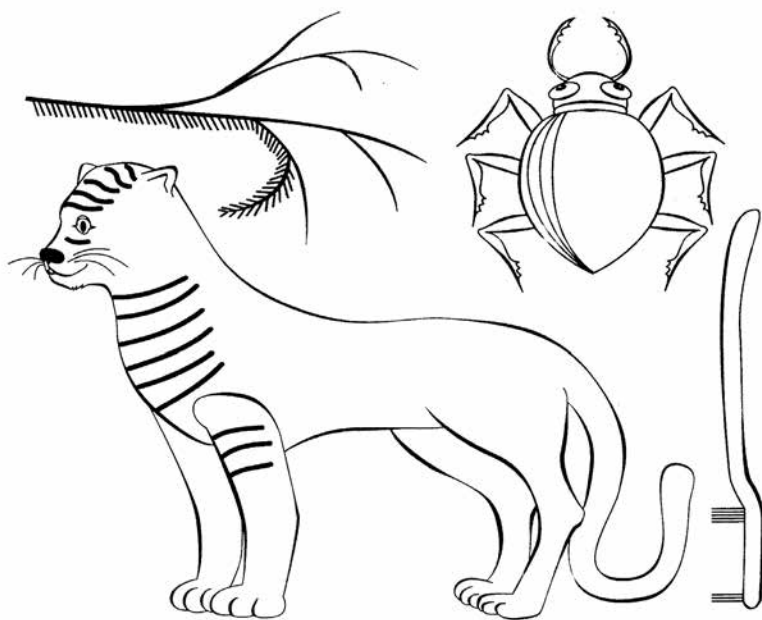
**20-расм.** Давлат байроқлари

## КОНТУРЛИ ЧИЗИШ

Камдан-кам ҳолларда тўрт ёшли болалар бу топшириқни бажара оладилар. Шунинг учун беш ёшли болалар учун ички контурларни чизиш, олти ёшлиларга эса ташқи контурни чизиш машқларини бажришни тавсия этамиз.

## ШТРИХЛАШ

Тайёрлов гуруҳи болалари учун қуйидаги машқни бериш мумкин. У қалам билан турли предметларни чизиб, штрихлаб чиқади. Бу штрихлар горизонтал, вертикаль, қий-шиқ ҳолда бўлиши мумкин. Штрихлаш ёрдамида расмни охирига етказиш ҳам мумкин. Масалан, арча шоҳидаги игналарни, кўзлардаги пастки ва юқори киприкларни, тиш чўткасининг тишларини, зебра, қўнғиз ва йўлбарснинг йўл-йўл чизиқларини чизиш талаб қилинади (21-расм).

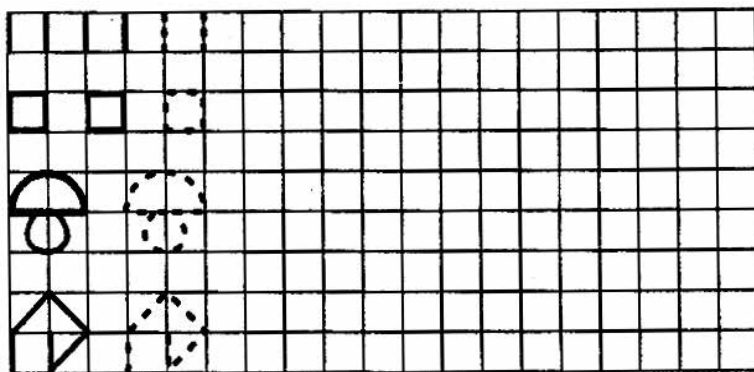


21-расм

## КАТАКЛАР БЎЙЛАБ РАСМЛАР ЧИЗИШ

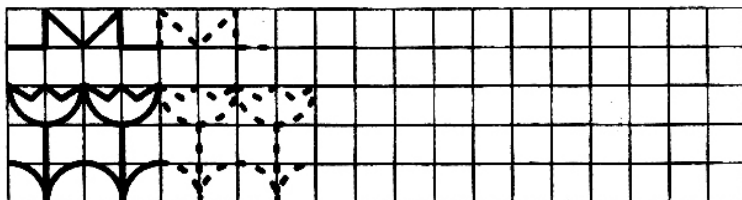
Бу машқлар фақат тайёрлов гуруҳи болалари учун тавсия этилади.

**Қаторни охирига етказиш.** Аввал битта катакка сиғадиган оддий расмлар, чизиқлар, квадратлар, айланалар, учбурчаклар, кейин 2x2 катак ҳажмидаги расмлар чизилади (22-расм).



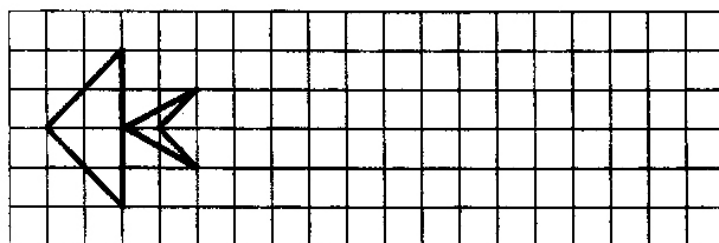
22-расм

2. Нақш чизишни давом эттириш (23-расм).



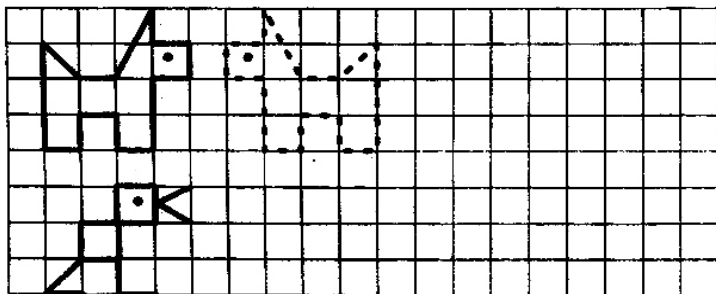
23-расм

3. Катак бўйлаб расм чизиш. Лексик мавзуларда (24-расм)



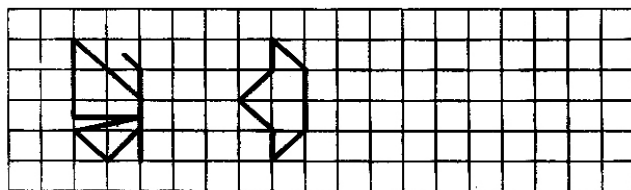
24-расм

4. Катаклар бўйлаб ойна акси тарздаги расм чизиш – лексик мавзуларда (25-расм).



25-расм

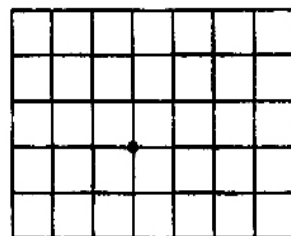
5. Катаклар бўйлаб расмнинг иккинчи ярмини чизиб тамомлаш (26-расм).



26-расм

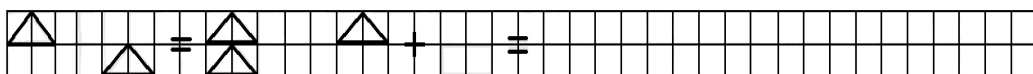
### 6. График диктантлар

Масалан: 1 та катак ўнгга, 1 катак диагонал бўйлаб ўнгга, тепага, 2 катак пастга, 2 катак чапга, 3 катак тепага, 1 катак диагонал бўйлаб чапга, пастга, 2 катак ўнгга (27-расм).



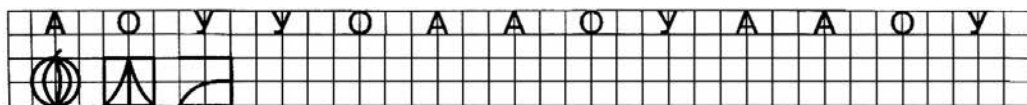
27-расм

7. График мисоллар: учбурчак тепадан + учбурчак пастдан = арча. Учбурчак тепадан + тўғри тўртбурчак пастдан = уйча (28-расм).



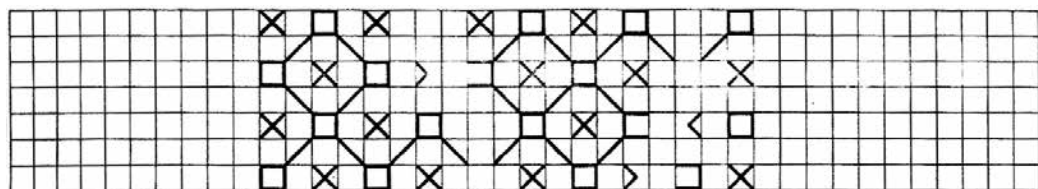
28-расм

**8. Ҳарфларни кодлаш.** 3–4 ҳарф (сонлар ҳам бўлиши мумкин) 2x2 катакда расм билан кодланади. Масалан, Г ҳарфи – гилос, Т ҳарфи – трактор, Б ҳарфи – балиқ. Кейин ҳарфлар турлича кетма-кетликда ёзилади, бола эса ҳарфга мос расмлар чизади.



29-расм

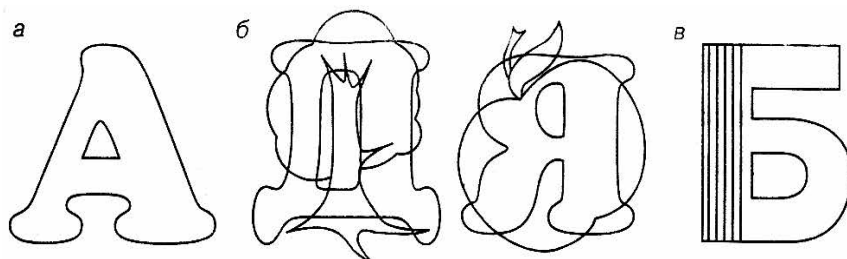
**9. Нақшни қайта тиклаш.** 3–4 қатордан ташкил топган нақш чизилади, сўнг унинг бирор қисми ўчирилади ва боладан тўғрилаб чизиш сўралади (30-расм).



30-расм

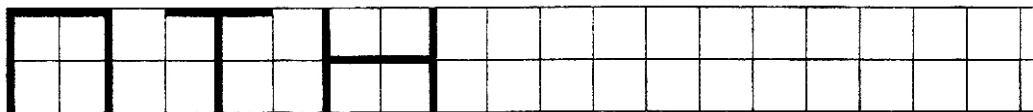
## ҲАРФЛАР НАМУНАСИ БИЛАН ИШЛАШ

- 1. Катта қилиб ясалган ҳарфларни бўяш** (31-а расм).
- 2. Тўпалончи ҳарф контурини бўяш.** Масалан, О ҳарфи контурини олма билан, Д ҳарфи контурини дарахт билан беркитамиз ва ҳ.к. (31-б расм).
- 3. Ҳарфлар контурини штрихлаш** (31-в расм).



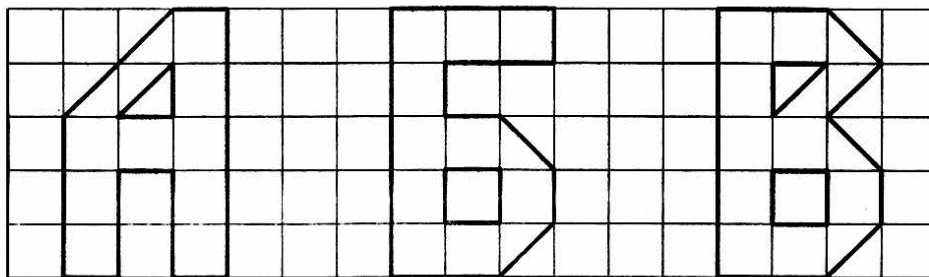
31-расм

4. 2x2 катаклар ҳажмида ҳарфларни муҳрлаш (32-расм).



32-расм

5. Берилган намуна бўйича катакдаги ҳарфларни чизиб олиш (33-расм).



33-расм

6. Бир-бирига ўхшаш ҳарфлар қаторидан керакли ҳарфни топиш. Масалан, болага П ҳарфини кетма-кет жойлаштирилган – ПТГ ТГП ТПП ГТ ҳарфлар орасидан топиб, тагига чизиб чиқиш таклиф қилинади.

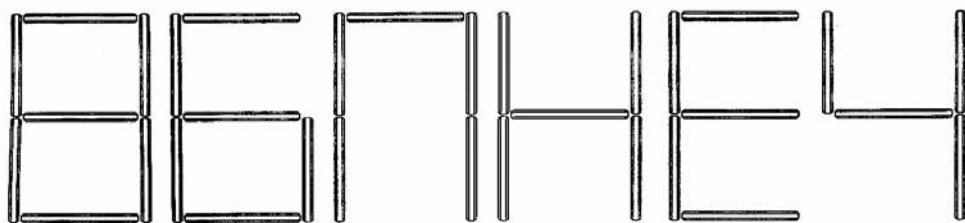
7. Нотўғри берилган намуналарни ўчириб ташлаш. Бу ҳарфларнинг тескари бўлган ёки ойнада акс этган шакл намуналари бўлиши мумкин (34-расм).



34-расм

8. Хатчўплар ёрдамида ҳарф ва сонларни жойлаштириш. Хатчўплардан ҳарф ёки сонларни яшани боладан сўранг (35-расм). Шунга тескари топшириқ ҳам бериш мумкин. Масалан, 7 хатчўпдан 8 сонини яшаш, битта чўпни олиб ташлаб, 0 ёки

Б ҳарфлари пайдо қилиш. 1 та чўпни шундай қўйингки, И ҳарфи, Н, Е ёки Р ҳарфи, 3та чўпдан эса Ч ҳарфлари ҳосил бўлсин.



35-расм

9. Ҳарфларнинг етишмовчилигини тўлдириш. Боладан тугалланмаган контурни охирига етказиш сўралади. Масалан Б ҳарфи, Н ҳарфининг ўртасини чизиш ва ҳ.к. (36-расм).



36-расм

10. Бир ҳарфдан бошқа ҳарф яшаш. Масалан, О дан Ю, Л дан А, Г дан Б, Е дан Ё, Р дан В, С дан О, У дан Х ва ҳ.к.



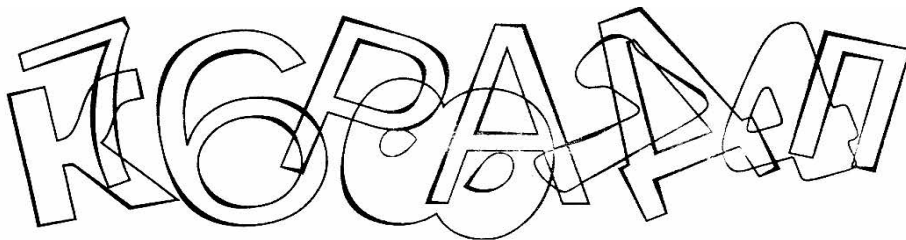
37-расм

11. Ҳарфнинг вертикал ёки горизонтал ҳолдаги симметрик ярмини чизиш.



38-расм

12. Устма-уст тушган ҳарф ва сонлар контурини бўйш (39-расм). Масалан, боладан фақат айрим ҳарфларни, фақат унлиларни бўйшни ёки ундош ҳарфларни бўйшни сўралади.



39-расм

### ЛОГОПЕДИК МАССАЖ

Логопедик массаж – бу, мушаклар тонуси бузилганда қўлланиладиган фаол механик усул ҳисобланади. Бундай массаж айниқса дизартрия, ринолалия ва дудуғланишни бартараф этишда қўлланилади. (Касаллик хуруж қилмаган – динамикасиз пайтда.)

Логопедик массажни қуйидаги 3 гуруҳга қўллаш мумкин эмас.

– тери касалликлари – замбуруғли, йирингли учуқ ёрилганда, шунингдек гематома, онкологик касалликларда;

– юқумли касалликлар, яъни ангина, ўткир тутқаноқли касалликлар, болалар юқумли касалликларида;

– стоматологик касалликлар – стоматит. Ҳар қандай операциялар, тишлар тушиши ёки олдириб ташлашда.

Логопедияда қуйидаги массажлар қўлланилади:

- анъанавий;
- нуқтали (кўпроқ Хитой халқ табобатида фойдаланилади);
- зондли;
- аппаратли;
- ўз-ўзини массаж қилиш.



Анъанавий асосда қўлланадиган (мустаҳкамловчи ёки бўшаштирувчи) логопедик массаждан мақсад: мушакларнинг тонусини меъёрлаштириш, юз ассиметриясини бартараф этиш, товушлар қўйишда (товуш қўйиш, мустаҳкамлаш ва фарқлаш) логопедик аралашув муддатини қисқартириш, қайта такрорланишини бартараф этиш. Бу массаж Хитой халк табобати вакиллари томонидан чуқур ўрганилиб, амалиётда кенг қўлланиб келинмоқда. Ушбу методни бизлар ҳам ўргансак, мақсадга мувофик бўлади.

## АНЪАНАВИЙ – КЛАССИК МАССАЖ УСУЛЛАРИ

Анъанавий массаж тўрт усулда қўлланади.

**Силаш** – қўл бадан бўйлаб терини буриштирмасдан аста-секин силаб ўтади. Агар шу ҳолат секин бажарилса, тонусни пасайтиради. Одатда силаш бошқа усуллар орасида ҳам қўлланилади.

**Уқалаш** – ҳар хил томонга тўқималарнинг чўзилиши, лекин қаттиқ эзмайди. Тез уқалаш жонлантиради (1 дақиқада – 9 та ҳаракат), секинлашса, бўшаштиради.

**Эзиб уқалаш** – йиғилиб қолган терини маълум бир ҳаракат билан рағбатлантирилади. Пассив гимнастика машқидек таъсир қилади. Ортиқча эзиб уқалаш жуда ҳам бўшаштириб юбориши мумкин. Агар эзиб уқалаш умумий массажнинг тўртдан бир қисми вақтида амалга оширилса, қисман таъсир кўрсатади. Агар бу уқалаш тури умумий массаж вақтининг ярми давомида бажарилса, фаол рағбатлантирувчи таъсир кўрсатади.

**Тебратиш** – логопеднинг қўл ҳаракати тебранишини боланинг уқаланаётган терисига етказиб бериш.

Тебраниш икки турда бўлади

– навбатма-навбат – тери устидан қўлни бирин-кетин олиб бажарилади (чимчилаш, тақиллатиш). У мушакларни рағбатлантиради.

– узлуксиз тебратиш қўлларни теридан олмай бажарилади. Бу ҳолат боланинг мушакларини бўшаштиради.

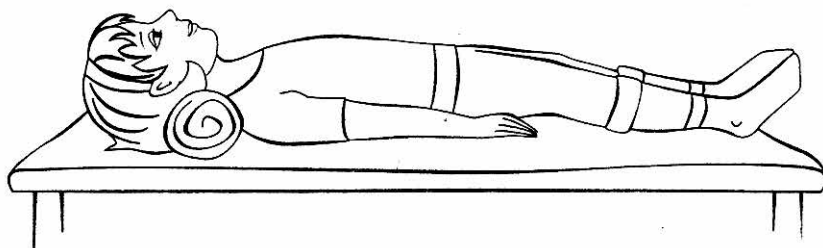
## МУШАҚЛАР ТОНУСИ

Массаж қилишдан олдин – нутқ аъзоларининг тонусини аниқлаб олиш зарур. Мушаклар меъёрида, меърошган («гипертонус» деб аталади) ёки пасайган («гипотонус») бўлиши мумкин. Тонусни боланинг ётган ҳолатида аниқлаш қулай, чунки бу ҳолатда боланинг мушаклари максимал даражада сусайган бўлади. Меъёрий ҳолатда мушаклар таранг туради. Соғлом мушаклар юмшоқ, таранг бўлиб, уқалаганда оғриқ сезилмайди. Гипертонусда мушаклар қаттиқ, таранг, ҳаракат суст – қийинчилик билан бажарилади. Гипотонусда мушаклар бўшашган, ҳолсиз бўлади. Шунинг учун гипертонусда (тормозловчи) сусайтирувчи массаж жуда муҳим, гипотонусда эса – рағбатлантирувчи, тетиклаштирувчи массаж зарур. Нутқ аъзоларининг мушаклари бир томонлама жароҳатланган бўлиши мумкин. Бу ҳолатда тил, лаблар, жағ ҳаракати меъёридан чекланиши кузатилади. Массаж машқларини соғ мушаклардан бошлаш лозим. Гипотонусда қуйидаги усуллар қўлланилади: силаш, кучли қиска-қиска тебранма уқалаш, ритм билан уриб-уриб уқалаш машқлари қўлланилади (уқалаш машқлари бир маромда олиб борилади). Гипертонусда асосан силаш, секин уқалаш, енгил тебранма уқалаш машқлари тавсия этилади (массаж жуда секин оғриқ етказмасдан олиб борилади).

## МАССАЖНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

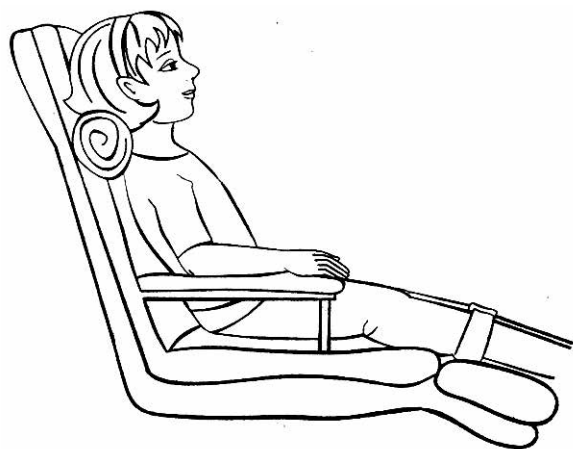
Массаж қилиш учун хона жиҳозланиши керак. Бу тўғри кушетка бўлиши мумкин, унда бола чалқанчасига ётади. Кушеткага енгил тўшак ёки чойшаб тўшаш мумкин. Бўйин тагига ёстиқ шундай қўйилиши керакки, бунда бўйин қисми мустаҳкам ҳолатда жойланиши лозим (40-расм).

Массаж ётган, ҳамда ўтирган ҳолатда бажарилади. Бола курсида, стулда ўтириши ёки ярим ётган ҳолатда бўлиб уни боши ёстиқда ёки курсида ётиши мумкин (41-расм).



40-расм

Массажни овқатдан кейин тезда бошлаш тавсия этилмайди. Муолажа олдидан логопед яхшилаб қўлларини совунлаб ювиб, спирт билан яхшилаб артиши керак. Қўллар илиқ бўлиши лозим. Ҳидли совунлар ишлатилмайди. Артику-



ляция аъзоларини массаж қилиш учун стерилланган сочиқчалар, сўрғичлар, шпателлар ишлатилади. Массаж зондлари совунлаб ювиб қайнатилади.

41-расм

## УМУМИЙ БЎШАШТИРИШ

**Бўйин кўкрак, қўл ва оёқ мушакларини бўшаштириш.** Уқалаш муолажаси умумий бўшаштириш машқидан бошланади (релаксация). Релаксация турли ҳолатда бажарилиши мумкин, шунда бола эркин нафас олади. Энг қулай ҳолат ётиш ёки ярим ётган ҳолати.

Чалқанчасига ётиб, қўллар ёнбошда, кафтлари пастда, оёқлар эркин ҳолатда, пайпоқлари пастга туширилган. Бўйин тагига кичкина болиш ёки махсус шиширилган ёстиқ қўйилади.

Курсида ярим ётган ҳолатда, болиш тепароқ туради.

### Оёқларни бўшаштириш.

Оёқлар тиззадан букилган, товонлар кушеткада. Логопед болани тиззасидан ушлаб оёқларини у томондан, бу томонга тебратади, кейин 5 см баландликдан оёқлар енгилгина кушеткага «ташланади» (42-расм).



42-расм



43-расм

### Қўлларни юмшатиш

Логопед боланинг галма гал қўл бармоқларини силкитади, аста-секин бутун қўлларга ўтади. Логопед қуйдаги сўзларни айтади:

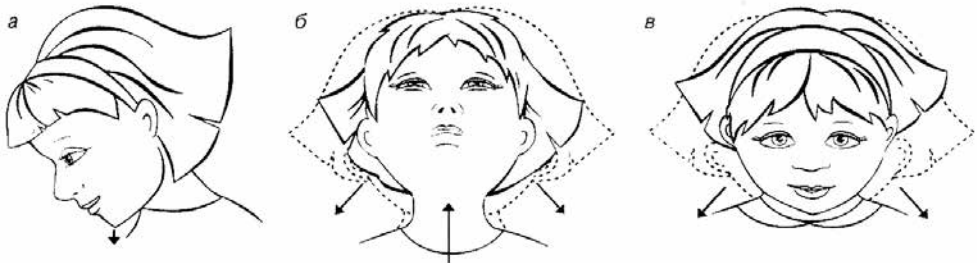
Бармоқлар учяпти,  
Панжалар учяпти,  
Қўлларимиз учяпти,  
Учди, учди ва йиқилди.

Кейин логопед боланинг қўлларини кушеткага тушириб, қўл ва оёқларга дам беради (43-расм).

### **Бўйинни бўшатиш**

Ўтирган ҳолатда (44-расм) бошни «ағанатамиз», яъни ўнгга – чапга чайқатамиз ва «ухлаймиз» (44- а расм).

Бошни орқага чайқатамиз ўнгга-чапгга (44-расм.б). Бошни тушуриб атрофга чайқатамиз (44-расм. в).



**44-расм**

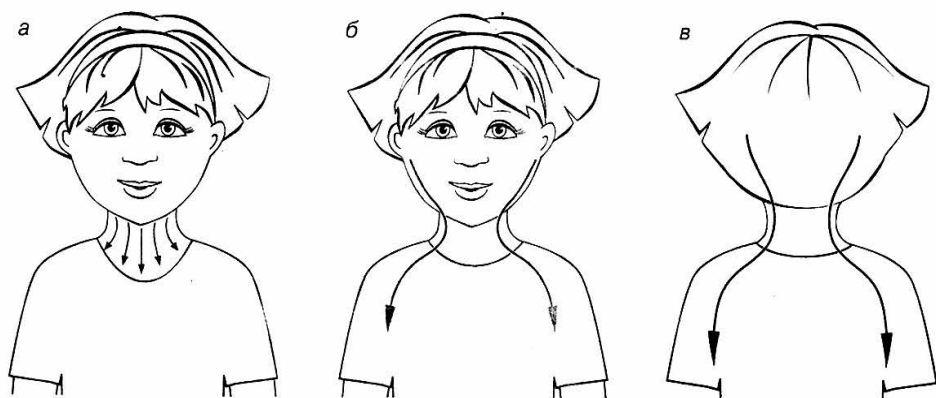
Умумий бўшатишдан сўнг логопедик массагга ўтса бўлади. Сизни эътиборингизга артикуляцион машқларнинг комплекс тавсия этамиз.

### **Бўйин мушакларининг массажи**

Шуни эътибор қилишимиз керакки, бўйин мушакларини массаж қилганда рефлекс, яъни ўз-ўзидан тил илдизининг мушаклари бўшашади.

Бўйинни аст-секин уқалада томоқ атрофини навбати билан иккита қўл кафтлари билан (тепадан пастга) силанади (45-расм, а).

Иккита қулоқ олди, юз атрофи, бўйиннинг ёнлари орқали қўлтик остигача силанади (45-расм. Б).



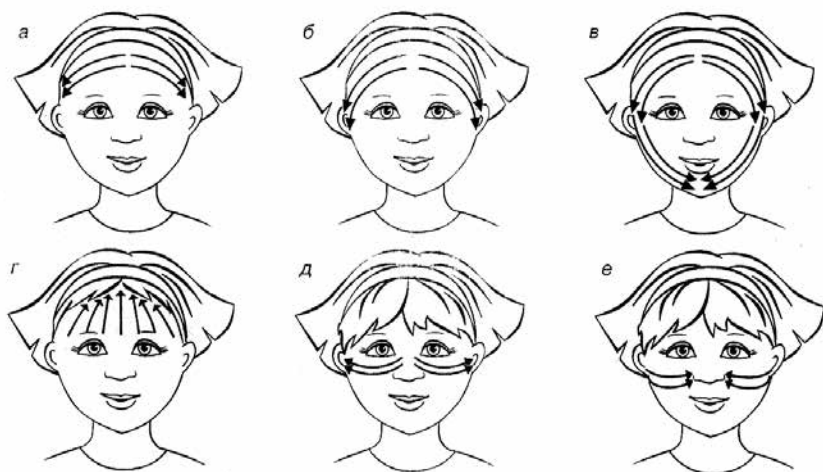
**45-расм**

Бўйин ва томоқ орқасини орқа томонидан иккита қўл кафтлари билан энса чуқурчасидан пастга қўлтиққача уқаланади (45-расм).

Қулоқдан юз атрофини ён томонидан бўйингача оҳиста силанади

### **Юз мушакларининг массажи**

Боланинг юзини уқалаш ва юмшатиш 2–4 та бармоқлар билан бажарилади. Ҳаракатлар иккита томонга бир текис олиб борилади .



**46-расм**

Пешона ўртасидан иякгача (46-расм, а).

Пешона ўртасидан қулоққача (46-расм, Б).

Пешона ўртасидан қулоқ чаноғигача, иккита юзидан дахангача (46-расм. В).

Қошлардан бошнинг сочли қимсига қараб (46-расм. Г).

Бурундан қулоқ чаноғига (46-расм. Д).

Қулоқдан юз бўйлаб бурунгача (46-расм. Е).

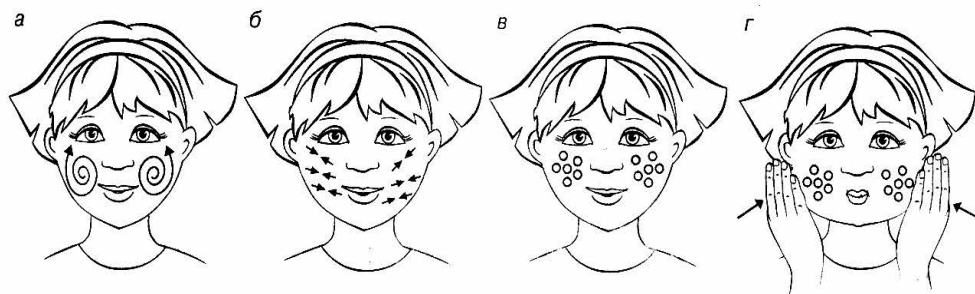
### **Юз ва оғиз атрофи айланма мушаклари массажи.**

2–3 та бармоқлар учи билан юз яноқлари энгилгина уқаланади (47-расм, а). Бутун юз бўйлаб айланма ҳаракатлар бажарилади.

Бош ва кўрсаткич бармоқлар ёрдамида энгилгина чимчилаш машқи бажарилади (47-расм, б). Бу машқ фаоллаштирувчи машқ ҳисобланиб гипотонусда тавсия этилади. (Мушаклар спастик ҳолатида ва уқалашнинг биринчи машғулотида тавсия этилмайди).

»Бармоқлар души» ёки энгил уқалаш, бўйин атрофи, юз яноқлари қўл кафтлари энгил уқаланади (47-расм, в).

Шишган лунжларни энгил уриш машқи. Лаблар сиқилган, лунжлар шиширилган ҳолатда бўлади. Юзни икки томондан энгилг урганда бола шиширилган юзларини шишган ҳолатда ушлаб туришга ҳаракат қилиши лозим (47-расм, г).



**47-расм**



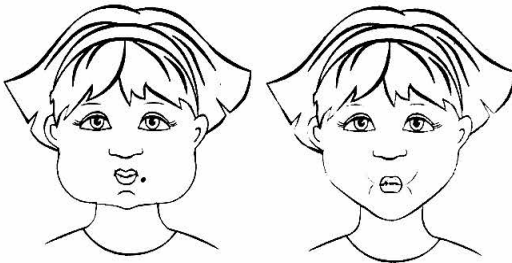
48-расм

Оғизни айланма мушакларини уқалаш оғизнинг ички томонидан сўрғичли шпателга кийгизилган сўрғич ёки қўлга киядиган резина қўлқопчалар тақиб, айланма ҳаракатлар билан бажарилади. Сўрғич устки лабнинг остидан ўтказилади сўнгра худди шу тарзда юзнинг бошқа томони ва пастки лаблар ости уқаланади. Болага оғзини очиб, юқор лаби

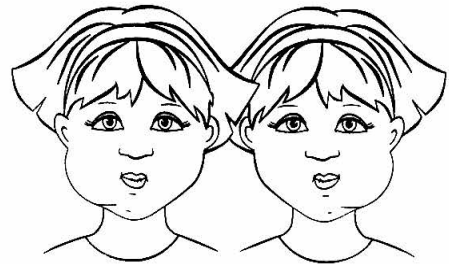
ва лунжини, кейин бошқа лунжининг ички томонидан пастки лабшп қараб массаж қилинади. Ҳар бир машғулот 3–5 марта такрорланади (48-расм).

Лунж ва оғизнинг айланма массаждан кейин **юз мушакларини мустаҳкамловчи машқларга** ўтиш тавсия этилади.

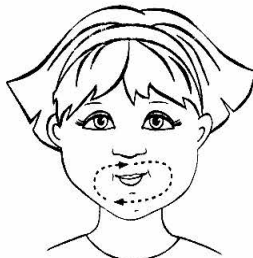
1. Бола тинч ҳолатда лунжларини шишириб туширади, 3–5 сония ушлаб туради. «семизлар», «озғинлар» (49-расм).



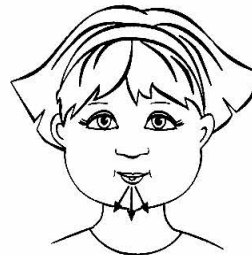
49-расм



50-расм



51-расм



52-расм



2. Бола галма-гал ҳаво тўлдириб лунжларни шиширади-«пуфаклар» (50-расм).

3. Лунж ва лабнинг ички томонидан тил билан айланма ҳаракатлар машқлар қуйидагича бажарилади, ўнг лунж - тепа лаблар остида, чап юз – пастки лаблар остида. Бир томонга ва иккинчи томонга беш-олтита айлана «чизади» (51-расм).

4. Лаблар сиқилган, лунжларни 2-3 дақиқа ҳавога тулдириб ушлаб туриб шиддат билан «Пуф» деб самовар қайнагандек чиқариб юборилади (52-расм).

5. Лунжлар учун изотоник машқлар 105-бетда берилган.

### **Тил мушакларини бўшаштирувчи массаж.**

Кўрсаткич бармоқлар билан пастки жағ бурчаклари остини тебратиш. Бармоқларни шу нуқталарда жойлаштириб энгил айланма тебратиш ҳаракати бажарилади (10–15 сония).

Кафтнинг орқа томони билан пастки жағни четлари бўйлаб, қулоқларга қараб силаш. 10-15 сония.

Кўрсаткич ёки ўрта бармоқларни жағ остига жойлаштириб энгил айланма ҳаракатлар ёрдамида жағ атрофини силаш 10-15 сония давомида бажарилади.

### **Бурун-лаб бурмаларининг массажи**

Бундай массаж бурун-лаб бурмаларининг силлиқлик ассиметриясида тавсия этилади.

Кўрсаткич ёки ўрта бармоқ билан тепадан пастга қараб бурун-лаб бурмаларини силаш (53-расм).

Бурун-лаб бурмаларини четга силаш. Кўрсаткич бармоқлар бурун-лаб бурмалари устига жойлаштирилиб, четга қараб энгил айланма ҳаракатлар билан силанади (54-расм).

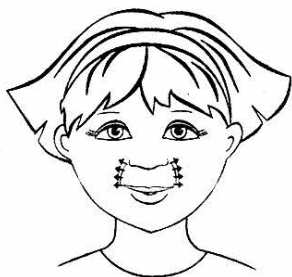
Бурун-лаб бурмалари бўйлаб бараварига спиралсимон ҳаракатлар билан пастга силанади (55-расм).

Бурун-лаб бурмаларини эзиш. Бурун-лаб бурмалари бўйлаб энгил нуқтали ҳаракатлар амалга оширилади (56-расм).

«Бармоқли душ» 1–2 та бармоқлар билан бурун-



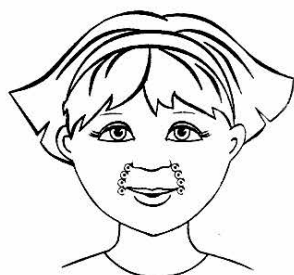
**53-расм**



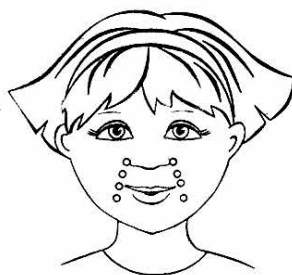
**54-расм**



**55-расм**



**56-расм**



**57-расм**

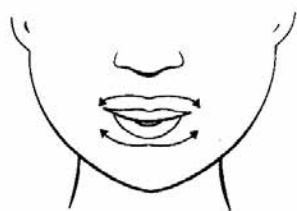
лаб бурмалари йўли бўйлаб енгил уриб чиқиш ҳаракати бажарилади (душдан сув оқаётгандек) (57-расм).

### **Лаб массажи**

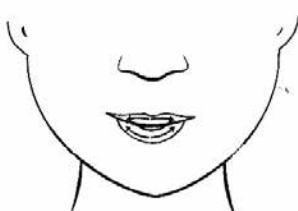
Лаб массажи иккита қўлнинг кўрсаткич ёки ўрта бармоқлари билан бажарилади.

1. Тепа лаб устини ва пастки лабнинг тагини ўртасидан четларига қараб силаш (58-расм).

2. Тепа ва пастки лабларни ўртасидан лаб бурчаклари томон силаш (59-расм).



**58-расм**



**59-расм**



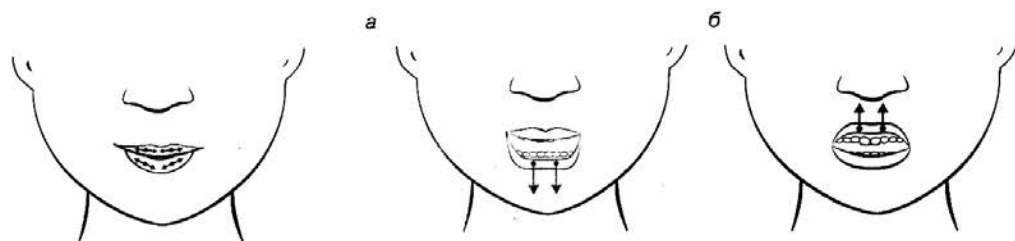
**60-расм**

3. Бош ва кўрсаткич бармоқлар орасида лабларни силаш. Лабни икки бармоқ орасига сиқиб оҳишта эзилади, бу массаж пастки ва тепа лабларда бажарилади (60-расм).

Кейин пассив – **нофаол машқларини** бажариш мумкин. Қуйидаги усулларни тавсия этамиз.

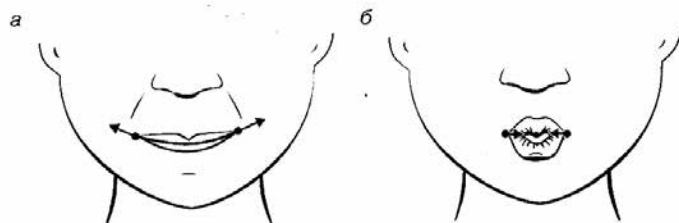
4. Лабларни «буриштирамиз». Кўрсаткич бармоқлар лабларнинг ўртаси билан оғиз бурчаклари орасида жойлашган нуқталарга ўрнашади (61-расм). Лаблар ўрта чизиққа йиғилганда вертикал бурма ҳосил бўлиши керак. Худди шундай ҳаракат пастки лабларда ҳам бажарилади.

5. Логопед бармоқлари худди шу ҳолатда бўлиб, фақат ҳаракатлар пастки лабларни пастга итаради, пастки милклар очилади (62-расм, а), тепа лабларни теппага итаради ва теппа милклар очиқ ҳолатда бўлади (62-расм, б).



61-расм

62-расм



63-расм

6. «Табассум – найча». Логопед бармоқлари оғиз бурчакларига қўйиб, лабларни табассум қилган ҳолатдаа чўзади (63-расм, а), кейин лаблар найча ҳолатида йиғилади (63-расм, б).

Кўрсатилган усуллар болаларга машқларни секин аста мустақил равишда бажаришга ўтишда ёрдам беради.

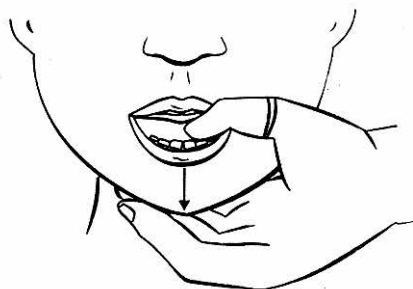
- Лабларнинг устидан уриш ёки «бармоқли душ» машқлари кўрсаткич ёки ўрта бармоқлар ёрдамида жуда осон бажарилади;

- Чимчилаш – лабларнинг ўрта чизигидан бурчаклари томонга қараб бажарилади ва бу машқ лаб мушакларининг гипотоник ҳолатида тавсия этилади.

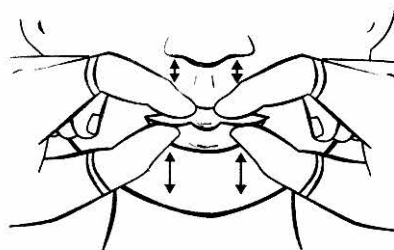
### Тил массажи

Тил массажини шпателга сўрғични киритиб ёки бармоқларга резинка бармоқчаларини кийгизиб, улар ёрдамида массаж қилиш мумкин. Массаждан олдин қўлларни яхшилаб ювиш зарур. Спастик таранглашиш айнан тил мушакларида энг кўп намоён бўлади, шунинг учун унинг ҳаракатланиши қийинлашади ва товуш талаффузи устида ишлашга тўсқинлик қилади. Тил мушаклари массаждан олдин умумий бўшаштирувчи массаж ва юқорида айтиб ўтилган юз мушаклари ва бўйин массажи ўтказилиши лозим. Тил мушаклари пастки жағ мушаклари билан чамбарчас боғланган. Тилнинг бўшашиши учун унинг ҳаракатини бир вақтда пастки жағга тушуриш лозим. Бола тилини пастки жағига туширишни ўрганиш учун қуйидаги пассив машқлар қўлланилади.

1. Резинкали бармоқча кийгизилган бош бармоқни пастки тишларга қўйиб, қолган бармоқларни жағ тагига қўйилади. Катта бармоқ оғирлигида пастки жағ бир текис пастга тушади (64-расм).



64-расм



65-расм

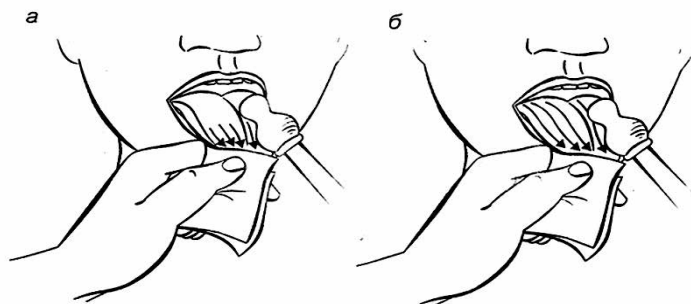
2. Логопед бармоқлари тепа лабларнинг ўртаси билан оғиз бурчаклари орасида жойлашган нуқталарга қўйилади. Бармоқлар осонгина очилади, бармоқнинг пастки лабга босими туфайли жағ пастга тушади (65-расм).

Юқорида кайд этилган ияк чизиқлари бўйлаб силаш, пастки жағлар остидаги нуқталарни эзиш машқлари, чайнов мушакларини юмшатиш ва оғизнинг очилишига ёрдам беради.

Боладан оғизни очиб, тилни чиқаришини сўралади. Тил учи сочиқча ёки дока билан ушлаб туриб массаж қилинади. Бир неча массаж ҳаракатлари бажарилганидан кейин болага дам олдирилади.

Қуйидаги **тил массажи** усуллари тавсия этилади.

1. Тил массажи тилни ўрта қисмидан учига қараб бажарилади (66-расм, а). Аста-секин тил илдизигача силжиб бориш мумкин (66-расм, б).



**66-расм**

2. Тилни ўртасидан учигача спиралсимон ҳаракат билан силаш.

3. Тилни ўрта чизиғидан икки четига қараб силаш (68-расм).

4. Тилни олди қисми четини (периметр бўйлаб) ва ўрта чизиғидан икки четига қараб силаш.

5. Бутун тил устини шпатель билан оҳиста уриб чиқиш. (70-расм). Бу машқ тил мушаклари гипотониясида тавсия этилади.

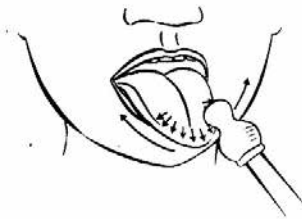
6. Тилни олди қисми четини ўрта чизиғидан икки четига



67-расм



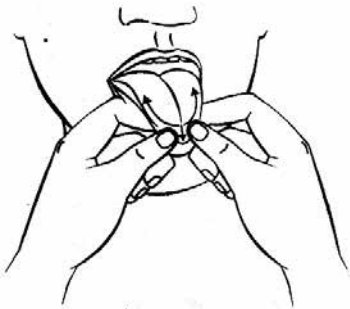
68-расм



69-расм



70-расм



71-расм



72-расм

қараб эзиб чиқиш. Бу машқ бош ва кўрсаткич бармоқлар ёрдамида бажарилади (71-расм).

7. Тилни сўрғич ёки бармоқ билан четлари бўйлаб тепадан пастга энгил уриш (72-расм).

8. Катта ва кўрсаткич бармоқлар билан тилни ён четларини бир вақтда энгил силаш. Оғиз очиқ, лаблар та-бассум ҳолатида, тил осилган, учи рўмолча (салфетка) билан ушлаб турилади. Силаш тил учидан илдизигача олиб борилади ва худди шундай ортга қайтарилади (73-расм).

9. Битта қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари билан тилни иккита четидан енгил сиқилади. Бармоқлар тил учидан илдизигача олиб борилади ва худди шундай ортга қайтарилади. Тил ҳолати ўзгармайди (74-расм).

10. Битта қўлнинг бош ва кўрсаткич бармоқлари ёрдамида тилни ён томонларини теппа қисмини ишқалаш (ёки уқалаш). Тилни ён томони четини ўрта қисмини иккита четидан сиқиб 5 сония давомида уқаланади. Бармоқларни бир оз силжитиб кейинги қисми ҳам сиқиб уқаланади (75-расм).

Массаждан кейин айниқса тилнинг спастик ҳолатида боладан тилини хотиржам оғзига жойлашини сўралади («тилча каравотга ётди»). Болага шпател билан ёрдам бериш мумкин. Тил учи ва устининг бир қисмини шпатель билан сал босиб турамиз (бир неча сония), («тилча устига кўрпа ёпилди»). Бу усулни мунтазам равишда қўллаш тилни спастик ҳолатини сезиларли даражада камайтиради. Бунинг учун логопедик зондлар тўпламидаги «Ракета» зондидан фойдаланиш мумкин.



73-расм



74-расм



75-расм

Массаждан кейин бир нечта изотоник машқларни бажариш тавсия этилади. Бу машқлар билан қўйида танишишингиз мумкин (105-бетга қаранг).

## НАФАС ОЛИШ МАШҚЛАРИ

Нафас олиш ва нафас чиқариш ҳаракатларининг вужудга келишига сабаб кўкрак қафаси ҳажмининг кенгайган вақтда унинг ички деворини қоплаб турувчи пардаси чўзилади. Бу парда билан ўпка пардаси оралиғида пайдо бўлган тор бўшлиқда босим атмосфера босимидан анча паст бўлади, натижада, ўпка пардаси кўкрак қафасининг девор пардаси томон сурилади ва у ҳам тортилади, ўпка ҳажми кенгайди. Бундай ҳаракат ўпка пуфакчаларини чўзилишга ундайди ва улардаги ҳаво атмосфера босими таъсирида ҳаво йўллари орқали ташқарига чиқиб кетади.

**Тинч ҳолатда нафас олиш.** Бу жараён қовурғалар, нафас олиш мускуллари ҳамда диафрагманинг бўшаши туфайли вужудга келади. Бунда қовурғалар пастга тушади, диафрагманинг бўртиқлиги ортади ва кўкрак бўшлиғининг ҳажми нафас олишдан олдин қандай ҳолатда бўлса, яна шундай ҳолатга қайтади. Шу сабабли муайян миқдордаги ҳаво ўпкадан ҳаво йўллари орқали ташқарига чиқариб юборилади.

Нутқ учун нафас чиқаришнинг маъқул тури пастки диафрагмали нафас чиқаришдир. Нафас чиқаришнинг бу турида ўпканинг энг кенг қисми ва диафрагма, шунингдек, пастки қовурға иштирок этади.

Тўғри нафас олишга одатланиш учун ҳар куни нонуштадан аввал ва кечқурунги уйқудан ярим соат олдин машқ қилиш керак. Бунда аввал, нафас яхшилаб олинади, сўнгра аста-секин чиқарилади. Машқ 5 мартагача такрор бажарилади. Кейинчалик нафас олиб, нафас чиқариш машқини 15 мартагача етказиш мумкин. Бу машқларни зўриқмай, 2–3 ҳафта давомида бажариш керак. Кейинроқ



нафас олиш машқини товушлар талаффузи орқали мустаҳкамлаш лозим. Бунда аввал нафас хотиржамлик билан олинади ва аста-секин чиқарилади. Нафас чиқарилаётганда ф... , с... , ш... , х... , товушлари чўзиброқ талаффуз этилади, кейинроқ бир нафас чиқаришда иккита товуш ф... , ф... , ф... , ф... , ф... , с... , ф... , с... , ф... , с... , ф..., сўнгра учта ф... , с..., ш... , товуши талаффуз қилинади. Бунда товуш узилмаслиги ва бир товуш иккинчисига уланган бўлиши керак.

Янги товушларни бир-бирига қўшиш билан нафас чиқаришни аввалгисига нисбатан чўзиш лозим. Шу боис, нутқий нафасга қўйиладиган талаблар қуйидагича:

1) чуқур нафас олиш ва нафас чиқарилаётгандагина гапир-риш;

2) нафас чиқариш ва нафас олишни фақат оғиз орқали ба-жариш;

3) нафас секин-аста ва шовқинсиз олиниши, нафас чиқариш эса чўзиқ ва меъёрда бўлиши;

4) нафас олиш пайтида қорин ва ўпканинг пасти кен-гайиши, нафас чиқариш вақтида эса улар олдинги ҳолатга қайтиши;

5) нафас чиқариш ва нафас олиш вақтида кўкрак қафаси фаол иштирок этмаслиги;

6) нафас олиш ва нафас чиқариш вақтида елкалар ҳаракациз бўлиши;

7) янги нафас олиш олдидан тахминан 2–3 сония тўхтали-ши;

8) чиқарилган ҳаво асосан унли товушларга сарфланиши;

9) бир нафас чиқаришда 3–4 сўз талаффуз қилиниши, бун-да сўзлар бир-бирига уланиб талаффуз этилиши;

10) узун жумлаларни талаффуз этишда аввало, улар-ни маъноли бўлақларга ажратиш ва талаффуз қилиш чоғида албатта қўшимча нафас олиш;

11) нафас чиқаришда эҳтиёткор ва тежамкор бўлиш, ҳавони беҳуда сарфлашга йўл қўймаслик;

12) нутқий нафас олишда бўйин, қўл, қорин, кўкрак мушакларининг таранглашишига йўл қўймаслик лозим, акс ҳолда, соф ва енгил овоз чиқаришга эришиб бўлмайди.

## НАФАС МАШҚИ

Логопедик массаж сеансини нафас машқи билан тугатиб, кейин артикуляцион машқларга ўтиш мумкин. Нафас машқлари ётиб, ўтириб ёки туриб бажарилади.

### 1. «Қанотлар»

Қўллар ён томонга туширилган ҳолда бўлади. Логопед боланинг қўлини бошини орқасига қўяди – нафас олинади. Қўллар дастлабки ҳолатга қайтади – нафас чиқарилади.

### 2. «Капалакни тутамиз».

Логопед боланинг қўлини икки томонга кўтаради – нафас олинади. Сўнг боланинг танаси оҳиста кайрилади ва «қўллар учрашади. кафтлар бирлашганда, нафас чиқарилади. Кейин янгидан нафас олиш, чиқариш танани бошқа томонга буриш мумкин.

Менинг қанотларим очилмоқда ,	(нафас олиш)
Ва чап томонда учрашмоқда.	(нафас чиқариш)
Улар яна очилмоқда,	(нафас олиш)
Ўнг томонда учрашмоқда .	(нафас чиқариш)

### 3. «Насос»

Бола чалқанчасига ётади, оёқлар чўзилган ҳолатда бўлади. Тизза кўтарилиб, тўпиқлар кушеткадаги ҳолатида нафас олинади. Букилган тиззалар қўлтиққача кўтарилади ва нафас чиқарилади. Ҳаракатлар бир текис нафас ритмида бажарилади. «Бир» – оёқ букилиши ва нафас олиш, «икки» – тизза билан қўлтиқ ости чуқурчасини босиш ва нафас чиқариш, «уч» – дастлабки ҳолатга қайтиш. Барча ҳаракатлар логопед ёрдамида бажарилади.

Нафас олиб – мен оёқларимни йиғаман,  
Нафас чиқариб уларни сиқаман.  
Энди эса дам оламан.

## УНЛИ ТОВУШЛАР БИЛАН ЎЙИНЛАР

Унли товушлар билан ўйинлар ва машқлар фонематик, яъни эшитиб идрок қилиш жараёнини ривожлантириш просадика (нутқда урғули ва урғусиз, узун ва қисқа бўғинларни талаффуз қилиш тизими)га замин яратади. Бундай ўйин ва машқлар товуш талаффузи устида ишлаш учун зарур бўлган кучли, бир текис ва узоқ нафас чиқаришга ёрдам беради.

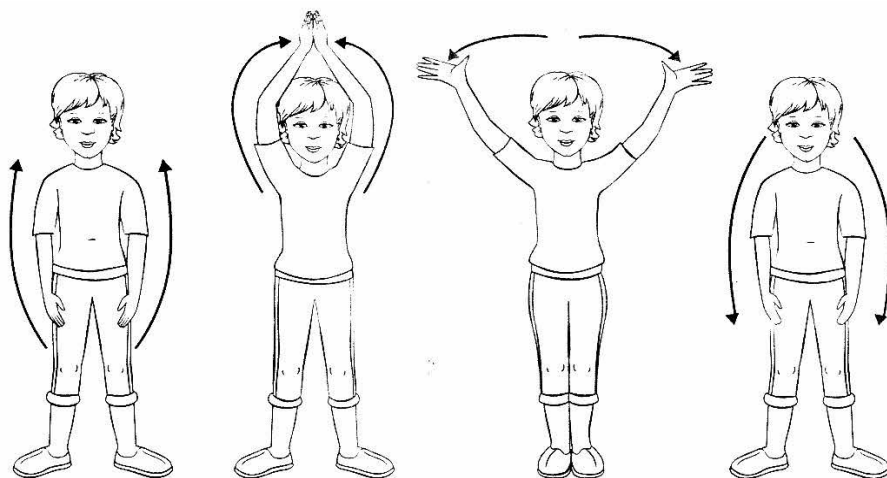
## УНЛИ ТОВУШЛАРНИ ҲАРАКАТ БИЛАН АШУЛА ОҲАНГИДА АЙТИШ

Ҳамма унли товушлар [а], [у], [о], [и], [э] бир нафас чиқаришда ашула оҳангида айтилади.

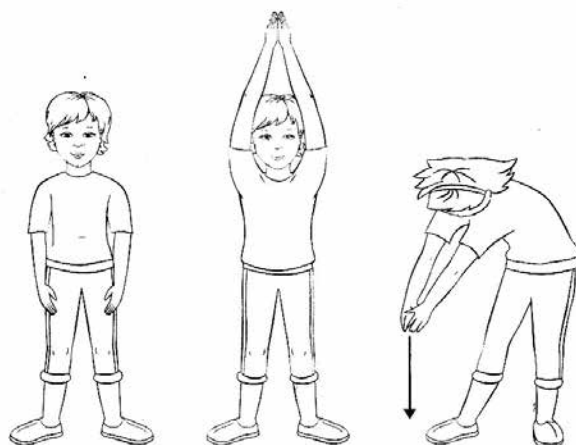
1. «ГУЛ ОЧИЛЯПТИ» - [а]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар туширилади. Иккита томонга кўтариб – нафас олинади. Пастга туширганда – «А –а – а « деб ашула оҳангида нафас чиқарилади. (76-расм)

2. «ЎТИН ЁРАМИЗ» - [у]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар туширилади. Оёқлар елка билан бир текис, қўллар тепага қараб нафас олинади. Эгилиб, ашула оҳангида «у-у-у» деб нафас чиқарилади (77-расм).

3. «БУЛУТЧАНИ ҚЎЙВОРАМИЗ»- [о]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар пастда. Қўлларни ён томонга кўтариб – нафас олинади. Қўлларни бирлаштириб, кафтлар очилади «0» ҳарфини ўхшатиб – нафас чиқарилади (78-расм).



**76-расм**

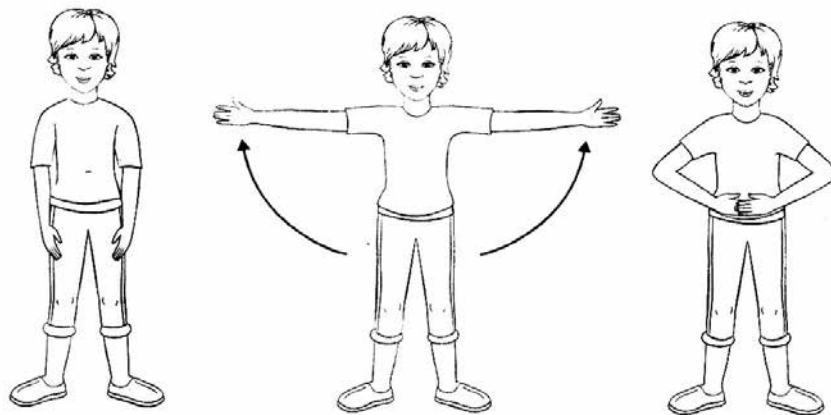


**77-расм**



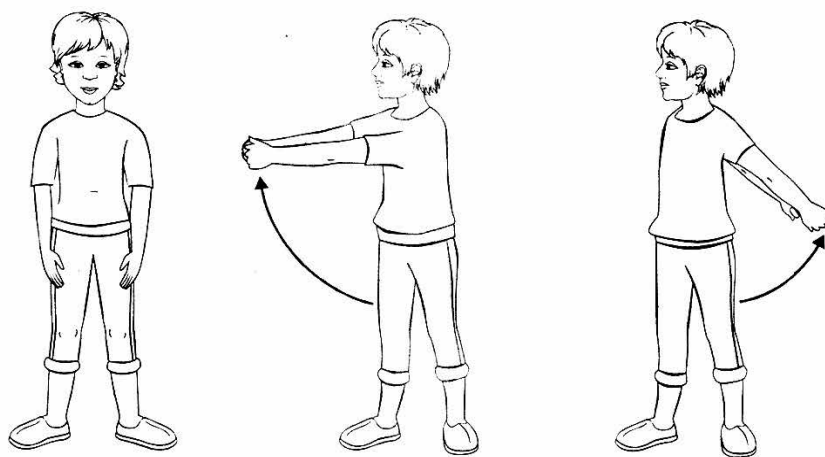
**78-расм**

4. «КАТТА КОПТОКНИ УШЛАЙМИЗ» - [э]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар туширилган. Қўлларни кўтариб – нафас олинади. Қўллар кўкрак олдида – нафас чиқарилади «Э-э-э» (79-расм).



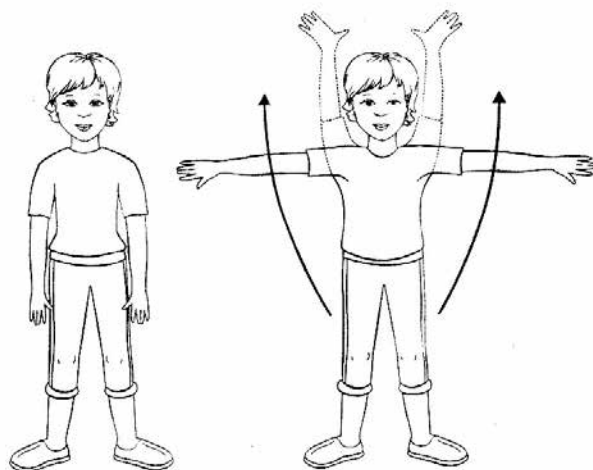
79-расм

5. «МАЯТНИК» - [и]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар туширилган. Қўлларни тўғрига мушт қилиб олдинга узатилали, – нафас олинади, мушт қилган ҳолда орқага чўзилади – нафас чиқарилади.»и-и-и» (80-расм).



80-расм

6. «НУРНИ ТУТАМИЗ». [и]. Дастлабки ҳолатда туриб, қўллар пастга туширилиб, – нафас олинади, қўллар секин тепага кўтарилиб, – нафас чиқарилади «и-и-и» (81-расм).



81-расм

7. УНЛИ товушларни ашула оҳангида турли товуш баландлигида айтиш.

Биз кўзларимизни очамиз.

Узоқ чўзиб нафас оламиз.

А →

Эрталаб қуёш чиқди,  
Пастдан юқорига тортиламиз.

Ы ~~~~~→

Эрталаб қуёш чиқди  
пастдан юқорига биз тортамиз

О ↗

Кечаси юлдуларни кузатамиз.

Юлдузлар пастга учади.

У ↘

Кундузи билан тоғларда юрамиз

И ~~~~~→

## АШУЛА ОҲАНГИДА ЧАПАК ЧАЛИШ

Чапак чалиш ритминини унли товушларни айтишдан бошлаган маъқул. Аввал (а) чапак билан ритмга солинади, сўнгра бошқа товушлар қўшилиб боради.

Товушлар ажралган ҳолда аста-секин бир нафасда бажаришга ҳаракат қилинади. Сўнгра турли товуш бирикмаларини қўшиб бажариш мумкин.

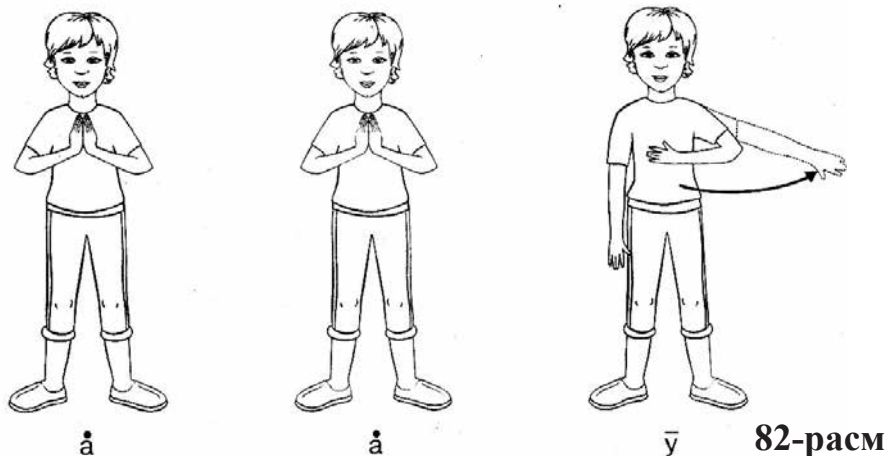
ă	ô	ÿ	э̇	й̇	Ы̇
ăă	ôô	ÿÿ	э̇э̇	й̇й̇	Ы̇Ы̇
ăăă	ôôô	ÿÿÿ	э̇э̇э̇	й̇й̇й̇	Ы̇Ы̇Ы̇

Боланинг ўзлаштиришига қараб товушлар сони ҳам ортиб боради.

ă	ÿ	ô
ăă	ăÿ	ôÿ
ăăă	ăăÿ	ôÿэ̇
ăăăă	ÿÿăă	ôôÿэ̇

Қисқа товушга биз чапак чаламиз, узун товушни эса – қўлларни кўкракдан ён томонга бир текис ҳаракати билан кўрсатамиз. «ăăÿ» товушлари уйғунлиги қуйидагича кўринишда бўлади (82-расм).

Оҳангли чапак чалишни ҳаракат билан биргаликда бажариш мумкин.

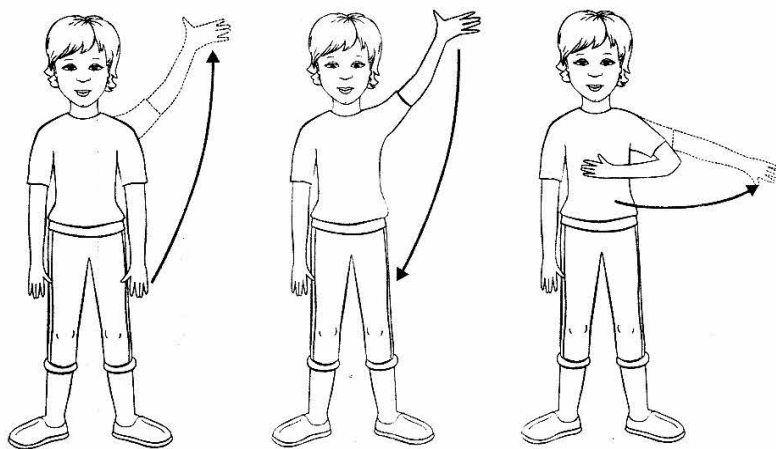


82-расм

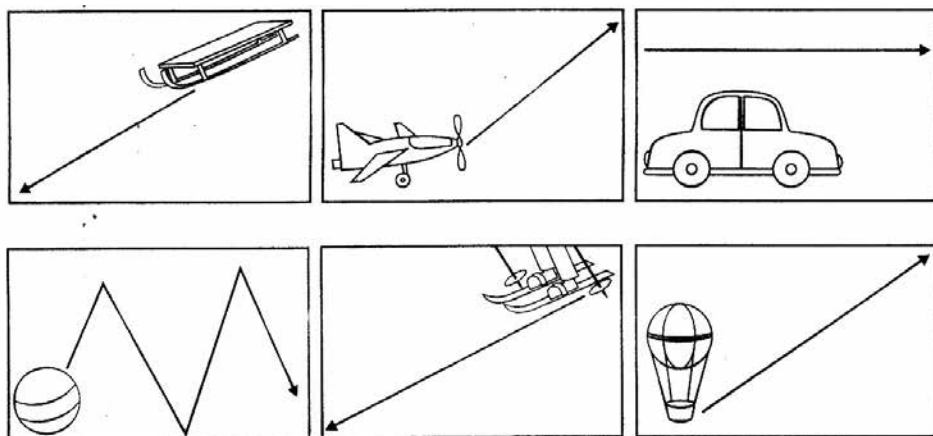
## УНЛИ ТОВУШЛАРНИ ҲАР ХИЛ КУЧ ВА БАЛАНЛИҚДА АШУЛА ОҲАНГИДА АЙТИШ

Овоз кучи қўл ҳаракати билан таққосланади. Қўллар тепага чиққанда овоз кучаяди. Пастга туширса, секинлашади. (83-расм) Горизонтал ҳолда овоз кучи ўзгармайди.

Болалар товуш кучини ўлчашлари мумкин ва берилган материалга асосланиб паст, баланд ёки бир маромдаги товуш билан ашула оҳангида куйлайдилар (карточка, 84-расм).



83-расм



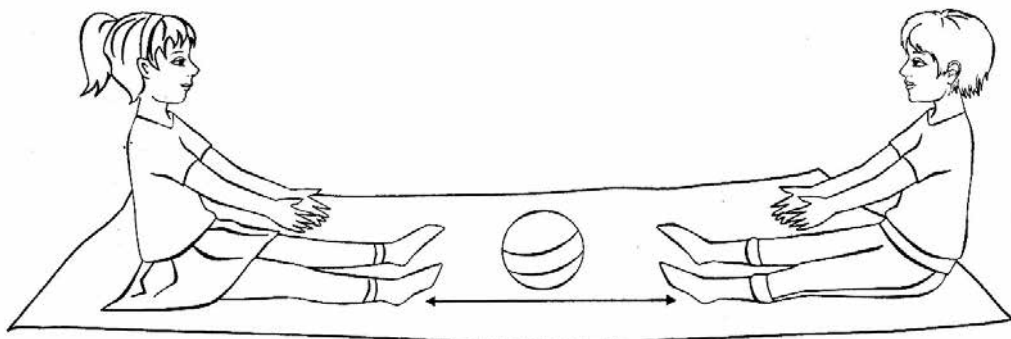
84-расм



## УНЛИ ТОВУШЛАРНИ ТАЛАФФУЗ ҚИЛИШНИ МУСТАҲКАМЛАШ ВА БИР ТЕКИС, КУЧЛИ, УЗОҚ НАФАС ЧИҚАРИШНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН КОПТОК БИЛАН ЎЙИНЛАР

**«Унли товушлар айтиб иккаламиз копток ўйнаймиз» ўйини.**

Логопед унли товушни ашула оҳангида айтиб туриб, коптокни полда ёки столда юргизади (85-расм). Бола нафас олиб бир текисда коптокни ўртоғига узатиб «А-а-а» дейди.



85-расм

**«Олдин коптокни уриб, кейин узатаман» ўйини.**

Болалар жуфт-жуфт бўлиб, 2–3 метр масофада қарама-қарши ўтиришади. Логопед унли товушларни қўшиб талаффуз қилади ва охириги товушни ашула қилиб айтади. Масалан: «**ооӱ**», «**аӱӱ**». Биринчи товуш айтилганда коптокни кафт билан уриб туриб, охириги товуш коптокни думалатиш жараёнида биргаликда айтилади.

**«Коптокни қўл билан уриб, товушларни бирга такрорлаймиз» ўйини.**

Ўйиндан мақсад – фонематик идрокни, сезиш тезлигини ривожлантириш, унли товушларни билишини мустаҳкамлаш. Логопед болаларга [а] товушини эшитганда коптокни полга уришни таклиф қилади. Болалар коптокни ушлаб товушниқайтардилар: А-У-О-У-А-А-О-У.

**«Унли товушни эшитсанг, коптокни учир» ўйини**

Ўйиндан мақсад – фонематик идрокни, сезиш тезлигини ривожлантириш, берилган унли товушларни бошқалар қаторидан ажрата билиш. Логопед унли товушларни айтиб чиқади. Болалар [э] товушини эшитсалар, коптокни тепага отадилар: А-Э-У-И-Э-А-У-О-А-Э-И-Э.

## ОВОЗ

Овоз ва нутқ вақтида кечадиган жараёнларни бош мия бошқаради. Ундан келган сигналга мувофиқ овоз ва муайян нутқ товушлари пайдо бўлади. Энергетик тизим (бунга нафас олиш органи киради) ёрдамида пайдо қилинган овоз «ҳайдаб» чиқарилади ва резонатор тизими ёрдамида кучайтирилади.

Овоз пайчалари ҳиқилдоқ ичига жойлашган бўлади. Улар учбурчак шаклида тузилган ҳиқилдоқнинг орқа (томоқ) қисмидан иккита тасма шаклида бошланиб, бўртиб турган олдинги бурчакка келганда учлари бирлашади. Овоз пайчалари оралиғида узунасига пайдо бўлган ёриқ овоз дарчаси дейилди.

Овоз пайчалари киши гапираётган пайтда, гапирувчининг эҳтиёжига кўра тез-тез чўзилиб-қисқариб туради. Пайчалар қанчалик тортилса, овоз шу қадар ингичка ва баланд чиқади, яъни овоз пайчалари шу қадар қисқариб боради. Бу вақтда икки ёндан ўраб олган тоғайлар ва ҳиқилдоқнинг тебраниб туриши ташқи томондан ҳам сезиларли даражада кўзга ташланади. Пайчаларда ҳосил бўлган товушлар қайтаргич (резонатор) ларга урилиб, қайтгандан кейингина овоз тарзида эшитилади. Қайтаргичларсиз товуш кучсиз ва ифодасиз бўлади.

Киши танасидаги қайтаргичлар жумласига қаттиқ тўқималардан иборат бўлган қисмлар – кўкрак қафаси (суяклар), бош суяги, бурун тоғайлари, бурунбўшлиғи, тишлар, жағ суяклари киради.

## ТИШ ЧЎТКАСИ БИЛАН МАССАЖ ҚИЛИШ

Юз, лаб, тил мушакларининг гипотоник ҳолатида юмшоқ тиш чўткаси билан массаж қилиш тавсия этилади. Бу массажни ота- оналар ҳам осонгина ўрганишлари мумкин. Тиш чўткалари индивидуал, совунлаб ювилган (ишлатилгандан кейин) бўлиши зарур. Уйда махсус чўтка бўлиши мумкин (кичкина) тил, лаб, юзни ичкари томондан массаж қилиш учун ва ўрта ҳажмдагиси – юзни ташқаридан массаж қилиш учун қўлланилади. Чўткани қаттиқлигини синаб кўринг. Болага оғриқ етказмаслик кераклигини эсда тутинг.

Массаж боскичлари:

- силаш – енгил, секин кучайтириб бориладиган;
- уқалаш – чўтка терисига ёпишиб силжимасдан айланма ҳаракатлар билан чуқурроқ жойлашган тўқималарни кўзғатади.
- тебратиш – чўтка билан секин тақилатамиз. Ҳар доим массаж силаш билан тугалланади.

## ЛОГОПЕДИК ЗОНДЛАР

Артикуляция аъзолари мушакларини зонд билан массаж қилиш.

Логопедик зондлар (французча sonde-ушла) айрим товушларни қўйишда ва коррекциялашда тилга механик таъсир ўтказиш учун мўлжалланган асбоб.

Анъанавий зондлар тўплами кўп йиллардан бери қўлланилади. Зондни биринчи бўлиб ишлаб чиққан олим Е.В.Новиковдир. У 1998 йил нутқ камчиликларини бартараф қилиш ва логопедик усулда даволаш учун зондлар тўпламини ишлаб чиқди.

М.Е.Хватцевнинг фикрича, артикуляцион аъзоларни уқалаш ва артикуляцион машқлар, ривожланишида ортда

қолган мия ҳаракат фаолиятини яхшилабгина қолмай, балки яқин турган мия тизимини ҳам ишлашга жалб қилади.

Зондлар ва улар билан ишлашни семинарларда, мастер классларда кўрсатилган. Амалиётчи логопедлар зондларга жуда катта баҳо берганлар.

## ТОВУШ ҚУЮВЧИ ЗОНДЛАР

Зондлар логопедияда кўпдан бери ишлатилади. Логопедлар унга турлича ёндошадилар. Баъзилар барча товушларга зонд ёрдамида қўядилар, баъзилар эса зондни умуман ишлатмайдилар. Аслида бу логопеднинг хоҳишига эмас, балки бола нутқидаги ўзига хос камчиликларга боғлиқ. Қандай болаларга зонд ишлатиш кераклигини кўриб чиқамиз:

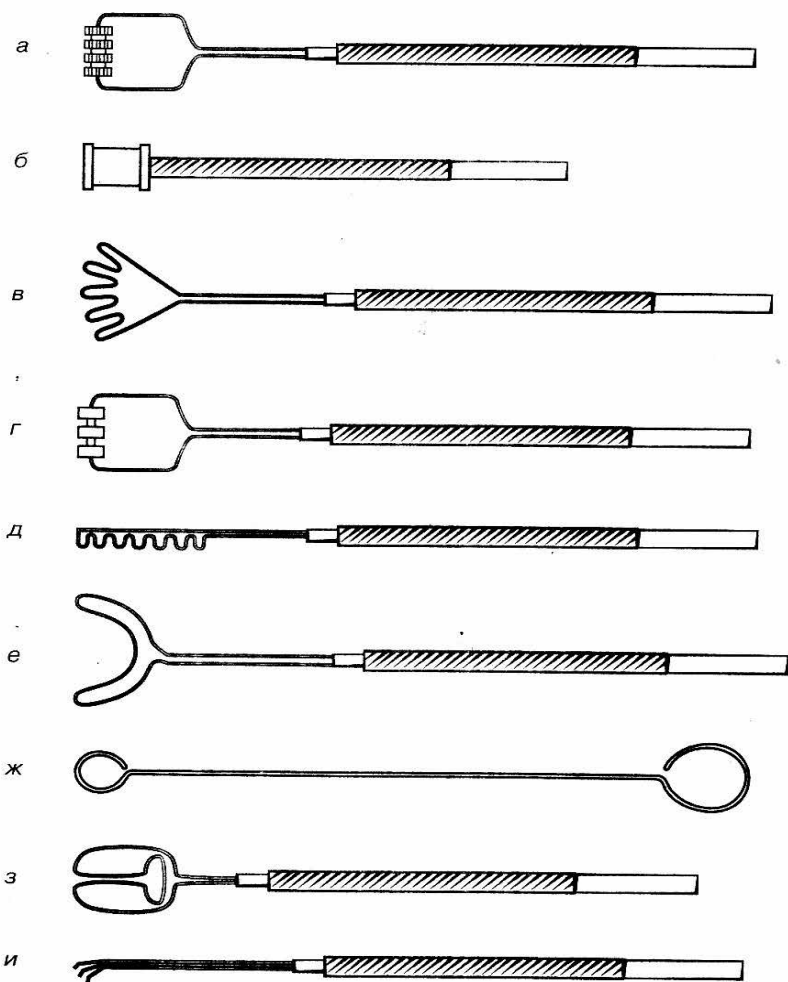
<b>Критериялар</b>	<b>Визуаллар – кўриш каналининг қабул қилиши устун келади.</b>	<b>Аудиаллар – эшитиш канали қабул қилиши устун келади</b>	<b>Кинестетиклар – тана ҳаракатидан қабул қилувчилар</b>
Ташқи кўриниши	Озода	Унча ҳам озода эмас	Кўпинча кийимлари кир, йиртилган, яхши йиғилмаган
Нутқ Камгап, оддий иборалар билан сўзлашади		Кўп гапирувчи, тўкиб гапирувчи	Қисқа, кўпинча нотўғри иборалар; сўзлар кетма-кетлиги чалкашлик
Хотиранинг ўзига хослиги	Кўрганини эслаб қолади	Эшитганини эслаб қолади	Ҳаракатланганда мушаклар сезгисини эслаб қолади, кўрган эшитганларини эса жуда қийин эслайди
Яхши кўрган машғулотлари	Расм чизиш, расмларни томоша қилиш, пазлаларни йиғиш	Ашула айтиш, шеър айтиш, сўзли ўйинлар	Катта майдонда ўйнаш, ҳайвонлар билан ўйнаш

Жамоада ўзини тутиши	Ёлғизланган, кузатади, қўшилмайди	Кўп гапиради, кўпроқ катталар билан мулоқот қилади	Ортиқча интеллектуал босимни талаб қилмайдиган ўйинларда бошчилик қилади
Майда моторика	Чиройли ёзади, бўяшни ёқтиради	Ҳарфларни яхши ёзади, ўз ўзига айтиб туради	Чизиқчаларни кўрмайди, қаламни қаттиқ босади
Бериладиган логопедик ёрдамнинг ўзига хослиги	Ойна ҳамма нарсадан ҳам керакли, ўз ўзини кўриб назорат қилиш, уларга кўриниш, расмлар, профиллар керак.	Батафсил шошмасдан тушунтириш	Улар сизни «кўрмайди», «эшитмайди» ва айнан уларга зонд билан ёрдам бериш зарур (айрим ҳолларда ҳатто артикуляцион гимнастика машқларини ўзлаштиришда ҳам қийналади.
Жестлар	Елка тенглигида	Кўкрак тенглигида	Қорин тенглигида
Кўзнинг ҳолати	Юқорига	Олдига	Пастга
Овоз	Баланд	Ўргача	Паст
Нафас олиши	Юқорироқдан	Ўргадан (қовурғалар орасидан)	Пастки диафрагмали
Иш жойи	Тартибли, нарсалар вертикал ҳолда жойлашган	Тартибсиз, нарсалар горизонтал жойлашган	Бир неча иш жойлари, нарсалар жуда тартибли ва қулай жойлаштирилган
Ёрдамчи ўқув қўлланмаларга муносабати	Жадвалларни, кўргазмаларни қуроллар ва видеоёзувларни тез-тез ўзгартириш	Магнитофондан ўрганиш, аудио ёзувлар	Ўрганиб бўлгач, тарқатма материаллар кўз олида туради
Қабул қилишнинг ўзига хослиги	Гапираётган одамга қарайди нима ҳақида гапираётганини тушуниш учун	Товушдан одам ажратади, лекин юзини эслаб қолмайди	Ҳаракатланиш вақтида яхши ўйлайди
Ўқишда бериладиган ёрдам	Керакли материалларни ажратиш, тагига чизиб қўйиш	Фонли сокин мусиқа эшиттириш	Тез-тез танаффусга чиқариш

Шундай қилиб, зонтлар кинестетик болаларга тавсия этилишини аниқлаб олдик. Лекин бу фақат дислалик болаларга тегишли. Дизартрия ва бошқа камчиликлари бўлган болаларга логопедик массаж тавсия этилади.

### Товушлар қўйиш ва массаж қилишда ишлатиладиган логопедик зондлар

(Т.А.Воробъева, О.И.Крупенчук)



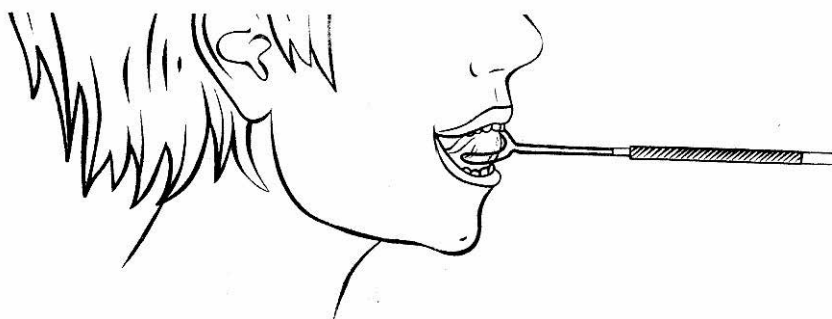
**86-расм.** Логопедик зондлар.

а) типратикан; б) ғилдирак; в) хаскаш; г) ролик;  
 д) тароқ; е) санчқи; ж) эшкак; з) ракетка; и) панжа

## САНЧҚИ ЗОНДИ



Тилингни тахтга қўй,  
У шох каби тахтда.



87-расм

Санчқи зонди товуш қўйиш, массаж ва изотоник машқларни бажаришда тавсия этилади.

Санчқи зонди ёрдамида тил «косача» шаклини осонгина ҳосил қилади, у эса шовқинли товушларни талаффуз қилиш учун зарур. Зонд тил тагига қўйилади ва «косача» керакли ҳолатда устки тишларга ўрнатилади (87-расм).

Санчқи ёрдамида тилни пастки қисмини усти, тил ости боғламидан тил учларига томон енгил сийпаловчи ҳаракат билан уқаланади.

Зонд тил ости пайчаларини ўзайтириш машқларини бажариш учун қулай. Бунинг учун боланг оғзини очиб табассум қилишини сўранг, санчқини тил остига олиб бориб, озгина юқорига кўтаринг. Тилни санчқи билан ушлаб тўринг. Бола бу вақтда оғзини очиб-ёпиб туради. Бунда тил ости пайчалари чўзилади. Борган сари оғизни каттароқ очиб санчқи ёрдамида тилни юқорида ўзоқроқ ушлаб туришга ҳаракат қилинг.

Кўпинча, артикуляцион машқлар вақтида болаларда синкинезия кўзатилади. Масалан, у тилини тепага кўтарганда пастки лаб ёрдамида итариб туради. Санчқи билан пастки

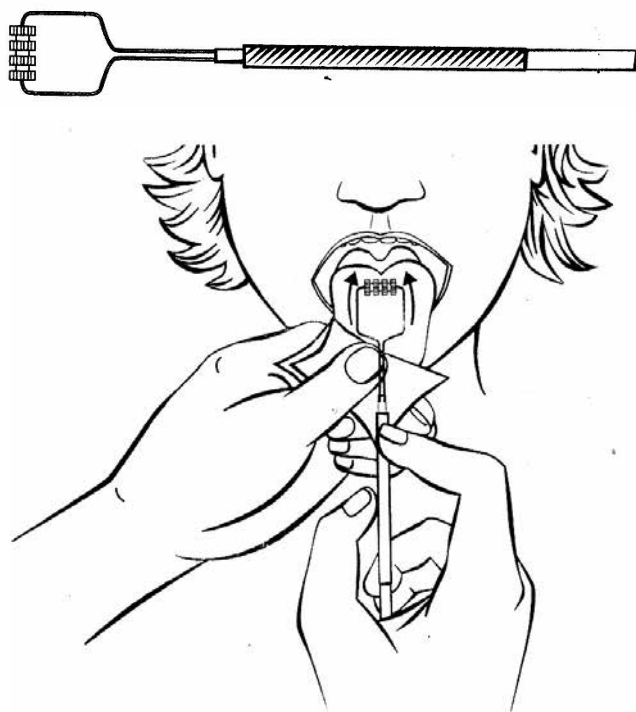
лабни ушлаш қулай, шунда тил ҳаракатидан уни ҳаракати чекланади.

Санчқи зондини изотоник машқларни бажаришда ҳам ишлатиш мумкин. Масалан, тил косача ҳолида бўлганда оғиздан зондни итариш ёки уни лаблар билан ушлаб туриш мумкин (логопед зондни ўзига тортади).

### «ТИПРАТИКАН» ЗОНДИ

«ТИПРАТИКАН» зонди – тил, лаб, юз, жағ, чайнов мушакларини массаж қилишга ихтисослашган (88,89-расм).

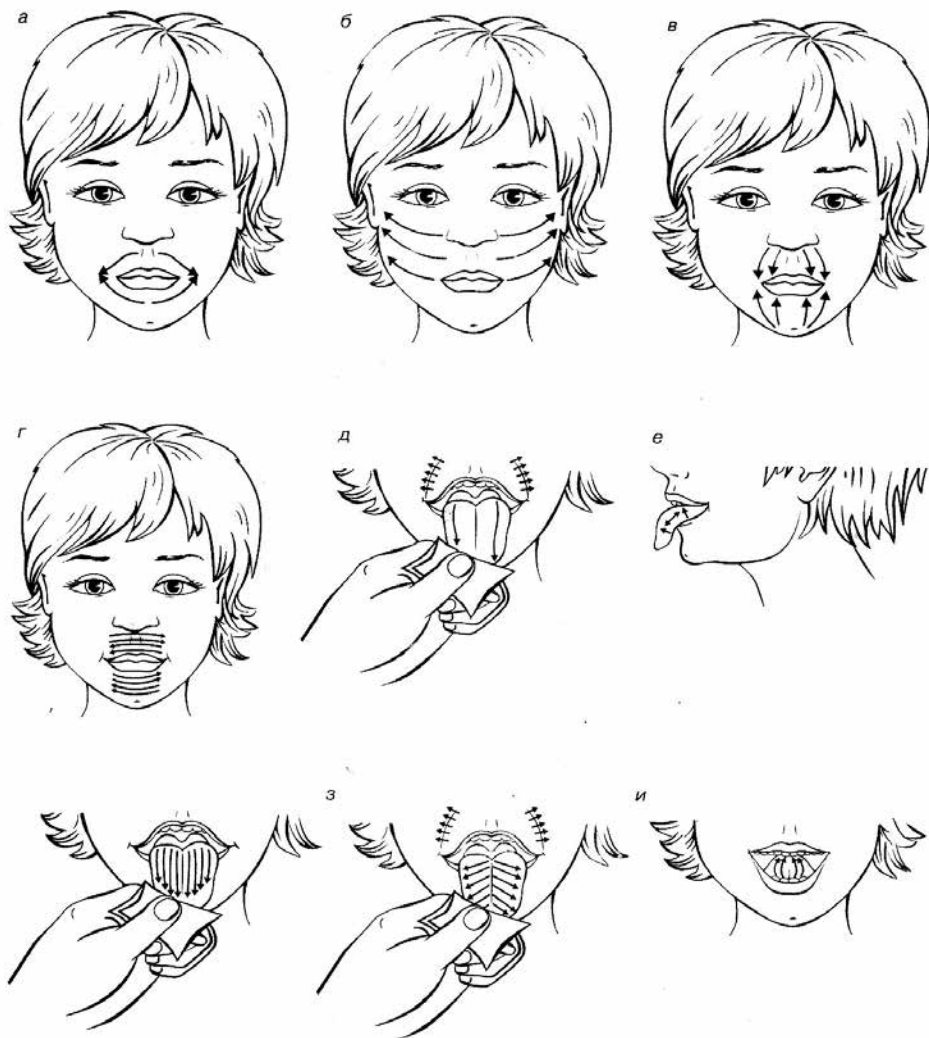
Бу зонд катта юзанини эгаллайди ва мушакларни эзиб, фаоллаштиради. Айниқса мушаклар гипотонусида, артикуляцион мушаклар парезида самарали фойда беради. «Типратикан» ва «Ролик» зондлари ёрдамида қўл бармоқларини, қўл мушакларини массаж қилиш жуда фойдали.



Йўлакисиз ўрмонда  
Югурди типратикан.  
Олдинга, орқага,  
Югурди сарсон.  
Унинг уйи шу ерда  
Топилди шу он.

88-расм





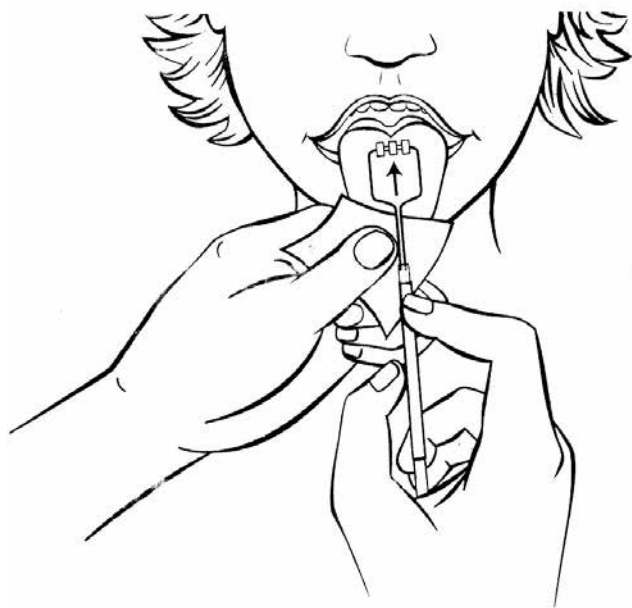
**89-расм**

89-расм. «Типратикан» зонди ёрдамида бажариладиган массаж ҳаракатларининг йўналишлари: а-лабнинг ўртасидан бурчакларига; б-бурун лаб бурмаларидан қулоқлар томон; в-бурундан лабларга; г-юқори лаб устидан, пастки лаб остидан; д-тил ўзунаси бўйлаб ва бурунлаб бурмалари бўйлаб; е-тилнинг ён четлари бўйлаб ва тагидан устига қараб; ж-тилнинг ўртасидан учи томон; з-тилнинг ўртасидан ёнларига қараб; и-тил таги устидан асосидан ёнларига йўналтирилади.

## «РОЛИК» ЗОНДИ

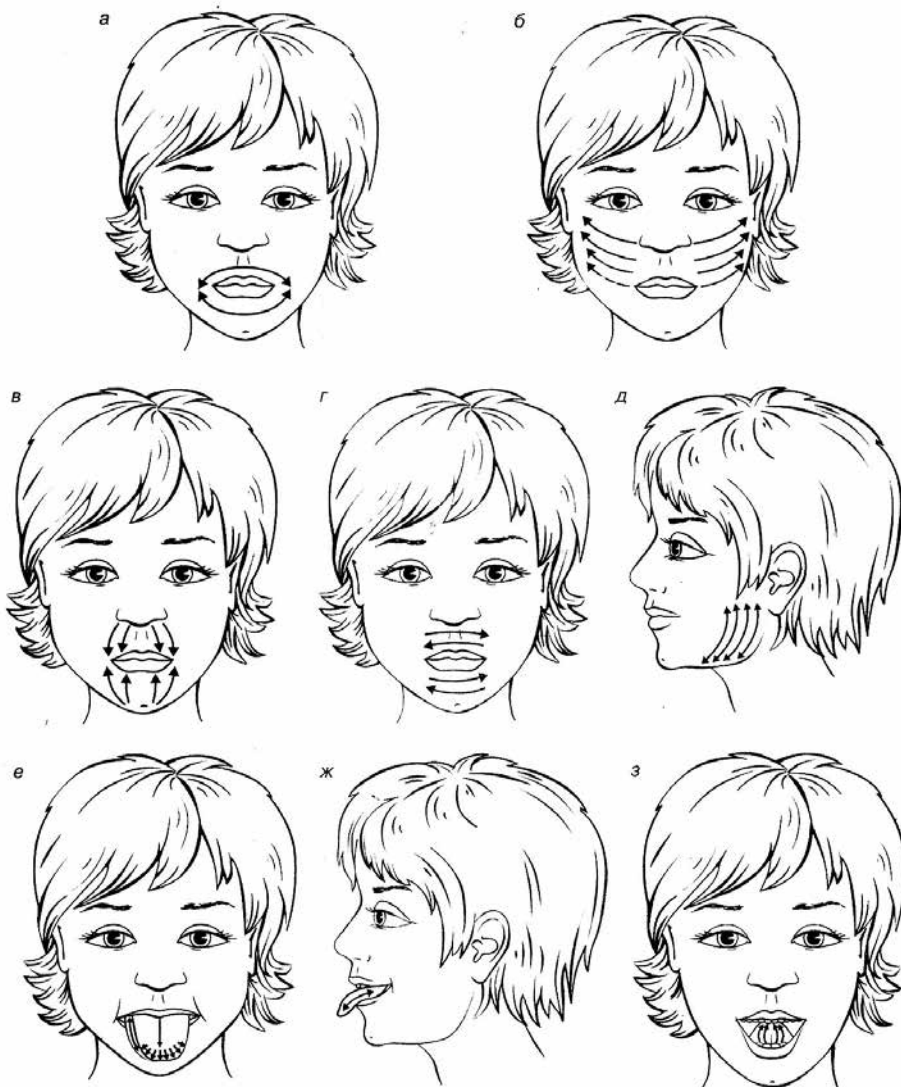


Биз роликда учиб,  
Қуёнча юзин чимдиб,  
Силаймиз кўп тилчани  
Чиқарсин деб товушни.



90-расм

«Ролик» зонди тил, юз, лаб, жағ ва чайнаш мушакларини уқалаш, уларни юмшатишга ёрдам беради. «Типратикан» ва «Ролик» зондлари контраст учун ишлатилади, артикуляция аъзолари мушакларига таъсир кўрсатиб уларни юмшатади. «Типратикан» – учлари мушакларни таранглаштиради, «ролик» – юмшатади (90, 91-расм). Зондли массаж вақтида логопед ўз ҳаракатини шеър билан ҳамоҳанг олиб бориши мумкин. Шунда бола машқни муолажа эмас, балки ўйин тарзида қабул қилади.



91-расм

### «ХАСКАШ» ЗОНДИ

«Хаскаш» – зонди тил, юз, жағ мушаклари, бурун-лаб бурмаларини уқалашда қўлланилади. Уқалашда зонднинг иккала учидан фойдаланиш мумкин (92, 93-расм).

Хаскашнинг орқа томони билан силанади, тишчалари билан эса уқаланади, босиб туриб айланма ҳаракатлар ва



92-расм



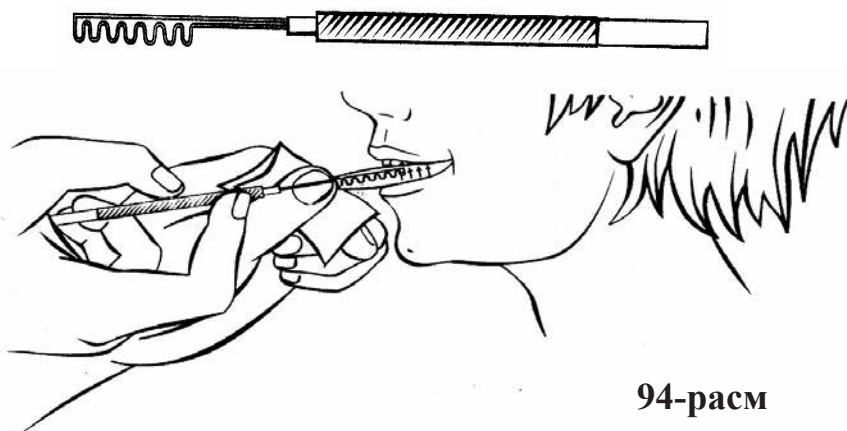
93-расм. «Хаскаш» – зонди ёрдамида бажариладиган машқлар:

а) чайнаш мушаклари массажи; б) лаб бурун бурмаларидан қулоқлар томон босим билан айланма ҳаракатли уқалаш; в) лаб бурун бурмаларини кўндалангига уқалаш; г) лаб бурун бурмаларидан қулоқлар томон уқалаш; д) бурундан лабларга, жағ остидан лабларга уқалаш; е) тил бўйлаб учи томон уқалаш; ж) тил устини босиб чиқиш; з) тил усти бўйлаб босма айланма ҳаракатлар; и) тил четини уқалаш; к) тилнинг тагини учига томон уқалаш.

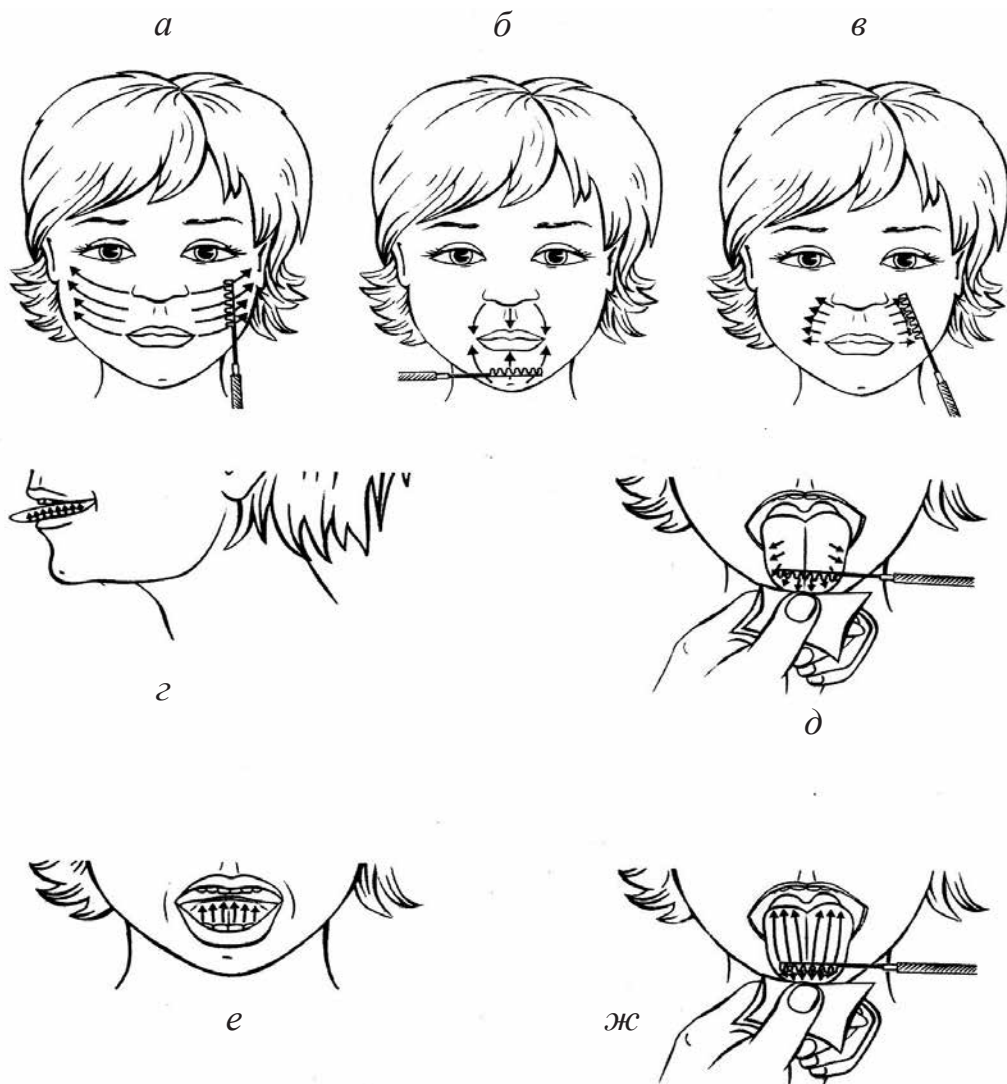
уриш машқлари бажарилади. Зонд ёрдамида периметр бўйлаб тил четларини силаш ҳаракатлари билан уқалаш қулай. «Хаскашнинг» орқа томони билан тил учи ва четларини аста уриб, тил мушакларини фоллаштириш мумкин. Шунингдек «Хаскаш» зонди товушларни ҳосил қилишда, шовқинли ва тил орқа товушларини қўйишда ҳамда машғулот жараёнида тилни пастки қисмда ушлаб туриш учун ҳам ишлатилади. «Хаскаш» зонди билан тил ости ва устини массаж қилиш мумкин.

### «ТАРОҚ» ЗОНДИ

"Тароқ" зонди юз, бурун-лаб бурмалари атрофи, тил (94, 95-расм) ёрдам беради. Зонд ёрдамида фаоллаштирувчи ва бўшаштирувчи ҳаракатларини бажариш мумкин. «Тароқ» зонди тилни ён томонининг юзасини ва «косача» ҳолатида бўлганда пастдан уқалашда асқотади. Ён томонининг юзасини пастдан юқорига уқалаш ён томоннинг сигматизми ва тил мушакларининг парезида самарали натижа беради. Тилни ён сигматизмида ён томонини массаж қилиш ва тил мушаклари ёрилишини массаж қилишда унумли фойдаланилади. Ён томонли сигматизми деб сирғалувчи ва шовқинли товушларнинг талаффузида ҳаво оқимининг ён томонга йўналишига айтилади.



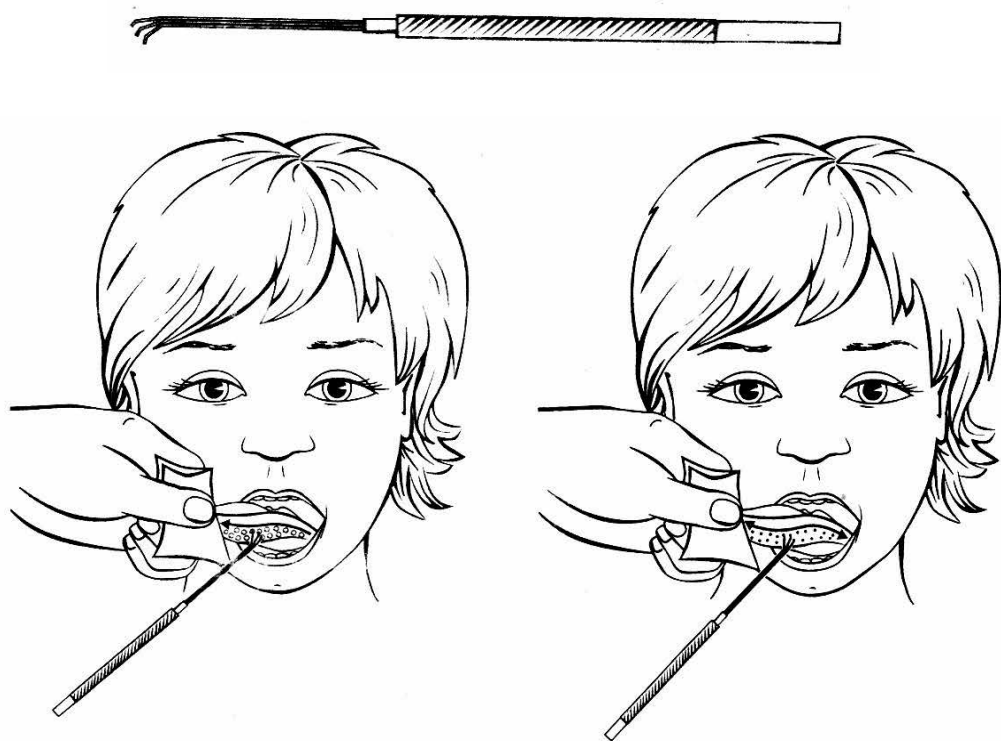
94-расм



**95-расм.** «Тароқ» зонди ёрдамида бажариш мумкин бўлган машқлар намуналари:

а) лаб бурун бурмаларидан қулоқлар томон уқалаш;  
 б) бурундан лабларга, жағ остидан лабларга уқалаш; в) лаб бурун бурмаларини кўндалангига уқалаш; г) тил ёни бўйлаб учи томон уқалаш (пастдан тепага); д) тил устини ўртасидан ёнлари томон уқалаш юқоридан пастга; е) тил тагини учига томон уқалаш; ж) тил устини учидан асоси томон уқалаш.

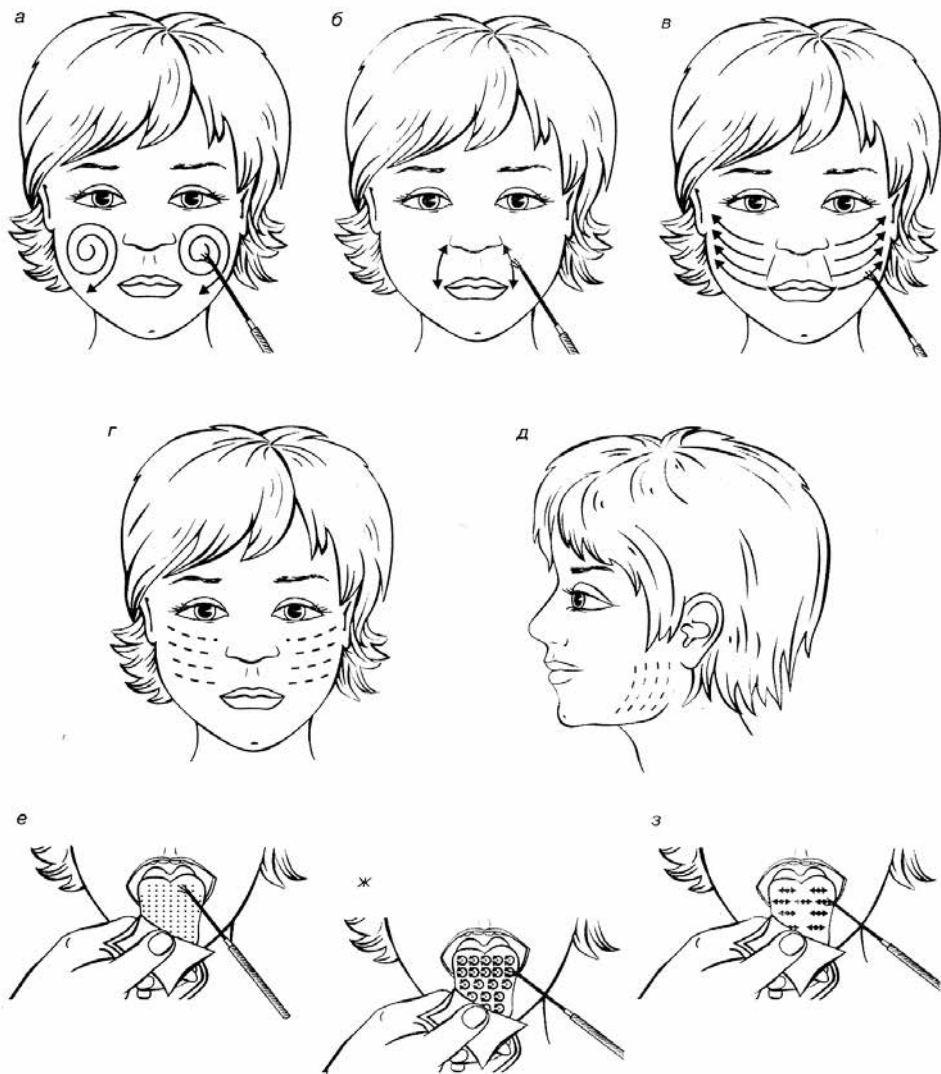
## «ПАНЖА» – ЗОНДИ



96-расм

«Панжа» зондидан лаблар, бурун-лаб атрофини, юз, жағ, чайнов мушаклари ва тилни уқалашда фойдаланилади (96, 97-расм).

«Панжа» – зондини ишлатиш қон айланишини яхшила-нишига, артикуляцион аъзоларнинг мушакларини қисқартиришга ёрдам беради. Айникса ён сигматизмида сирғалувчи ва шовқинли (шипилловчи) товушлар ҳамда тил ёриқларини массаж қилишда нихоятда зарур. Тилнинг фалажланган томонидан массаж қуроли кўпроқ юришига тўғри келади. Зонд массаж майдони бўйлаб 5 – 6 марта юргизилади.

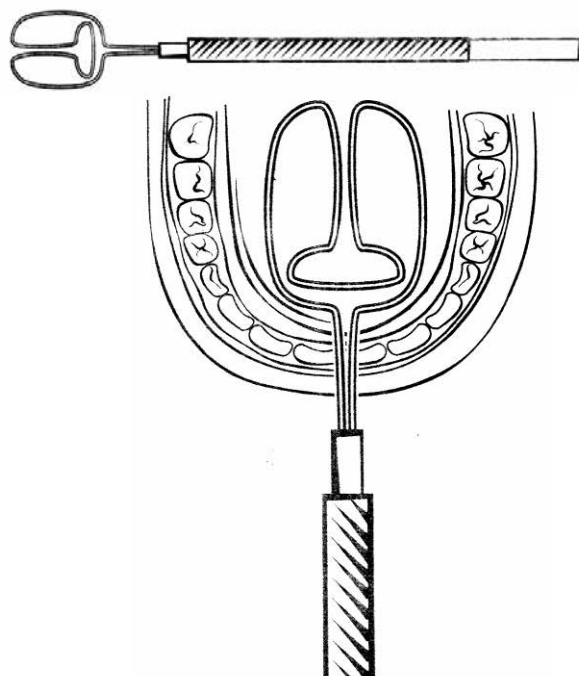


**97-расм.** «Панжа» зонди билан бажариладиган массаж ҳаракатларининг йўналишлари:

а) спираль бўйлаб энгил санчиқли ҳаракатлар; б) лаб бурун бурмаларини кўндалангига уқалаш; в) лаб бурун бурмаларидан қулоқлар томон; г) тебранма ҳаракатлар; д) чайнаш мушакларини уқалаш; е) тил устини санчиш; ж) тил устидан ажралмаган ҳолда энгил айланма ҳаракатлар; з) тил устида тебранма ҳаракатлар.



## «РАКЕТКА» – ЗОНДИ



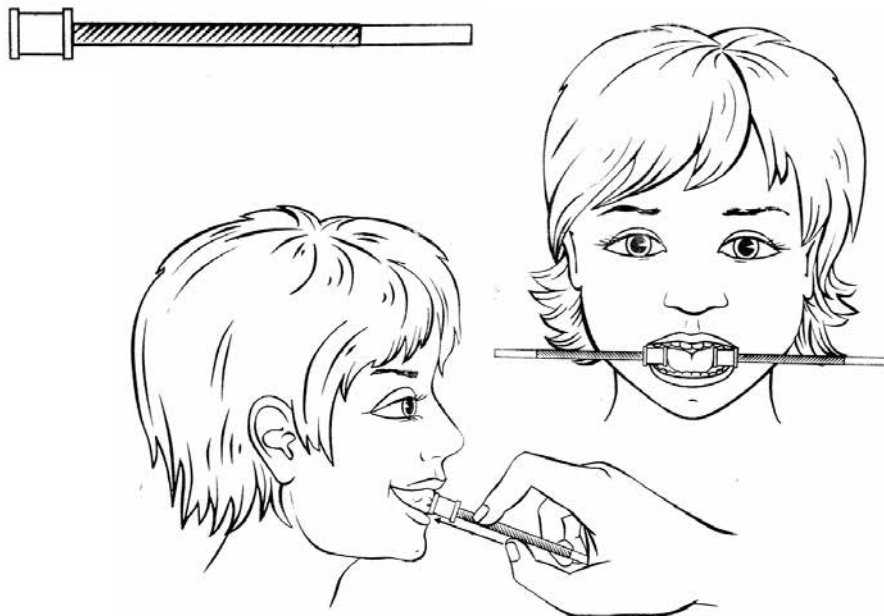
Тилча ухлади чарчаб,  
Биз унга кўрпа ёпдик.  
Негадир кўрпа титрар,  
Тилча тагида ётар.

98-расм

«Ракета» зонди – тилни кенг қўйишга, спазматик ҳолатларида юмшатишга ёрдам беради ва бир вақтда ҳаво оқимини тилнинг ўртасидан келишини таъминлайди. Бола секин-аста бу зондга ўрганади, табассум қилиб, узоқ «И-и-и» – деб айтади. Тил кенгайиб артикуляцион ҳолатга келади бу шовқинли товушларни қўйишда асқотади. Шу ҳолатда шпательнинг япалоқ томонини тил устига қўйиб, 5–7 сония ушлаб туриш лозим (тил ухляпти). «Тил ухляпти» машқини бир неча муддат давомида бажаринг. Секин-аста тилнинг спастик ҳолати камайиб боради. Шундан кейин болага тишлари билан шпательнинг тор қисмини сиқиб туриб пуфлашни таклиф қилинг. Бунда кўпгина товушларни талаффуз қилиш айниқса сирғалувчи товушларни чиқариш учун зарур бўлган марказий ҳаво оқими ҳосил бўлади.

«Ракета» зонди билан тилни массаж қилиш мумкин. Бунинг учун зондни тилнинг устига қўйиб, тилдан ажралмаган ҳолда тебранма ҳаракатлар бажарилади.

## «ҒАЛТАК» ЗОНДИ



99-расм

«Ғалтак» зонди оғизни очиқ ҳолда ушлаб туришга қийналган ҳолатда, жағларга тиргак вазифасини бажаради (99, а-расм).

Шунингдек, «ғалтаклар» зонди тилни кўтарилишини, тил мушакларини мустаҳкамланишини ва шовқинли товушларнинг [ш], [ж], [р], қўйилишини тезлаштиради.

«Ғалтак» зондини ишлатиш тил ҳаракатини пастки жағ ҳаракатидан табақалаштиришга ёрдам беради, яъни тилни кўтариш машқларини ишлаш йўли билан пастки жағ синкенизиясидан кутилишга ёрдам бериши мумкин.

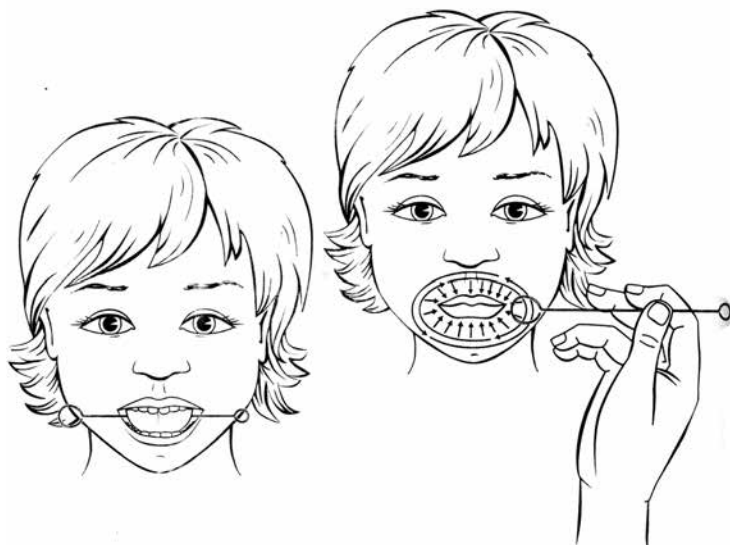
Ғалтакни ишлатганда тилни тепага кўтариш машқлари давомида пастки жағларни синкенизиясидан ҳалос қилиш мумкин. «Ғалтак»- зонди изотоник машқлар учун ҳам ишлатилади.

Ғалтак зондини изотоник, яъни паралель равишда ишлатиш мумкин.

## «ЭШКАК» ЗОНДИ



Остона ҳатлаб чиқинг,  
Узукчангизни тақинг.

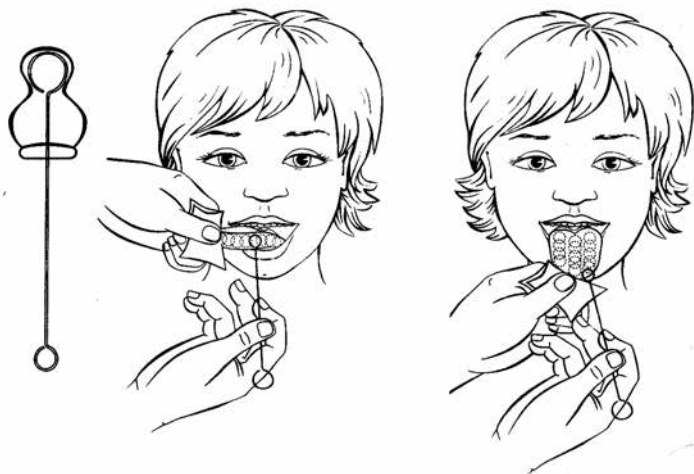


100-расм

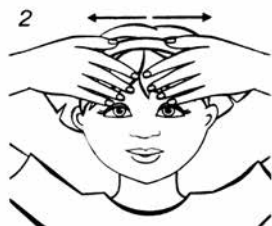
«Эшкак» зонди, массаж, ҳамда товушларни қўйиш учун ишлатиладиган асбоб. Сирғалувчи товушларда, айниқса тишлар орасидан чиқадиган товушларни қўйишда жуда фойдали. «Кайиқчада сузаяпмиз» машқининг мунтазам бажарилиши тил мушакларини мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бола оғзини очиб, табассум қилади. «Эшкак» тилга кўндаланг қилиб қўйилади. Бу ҳолатда тил зондни 5–10 сония ушлаб туради. Бола тишлари билан зонд ва тилини тишлаб турмаслигини назорат қилиб турунг. Акс ҳолда мушакларни зўриқтиришга ҳожат қолмайди ва мушаклар мустаҳкамланмайди. Юз ассиметрияси, лаб мушаклари бўшашганда, кулишга ўргатишда «Зонд» нинг аҳамияти катта.

Зонд мушакларни силаш, уқалаш, артикуляцион аъзоларини бўшаштириш учун ҳам ишлатилади: кичкина узукча тил массажига, катгаси лаблар, юз ва жағ мушакларини уқалашда ишлатилади (100-расм).

101-расм



## ЮЗ ВА БЎЙИННИНГ ЎЗ-ЎЗИНИ МАССАЖИ



Машғулот олдидан болалар  
қўлларини ювишлари лозим.

Қўлимизни меҳр билан  
(кафтларни ишқалаш – 1)

Ишқалаб иситамиз,  
(қарсақлар)

Юзимизни шу меҳрга  
(иситилган кафтлар билан)

Тўйдириб ювинамиз.  
(юқоридан пастга юз силанади)

Барча ёмон фикрлар  
(пешана ўртасидан чаккалар  
томонга)

Хаскаш билан олинар.  
(бармоқлар билан хаскашсимон  
ҳаракатлар – 2)

Қулоқларни тез ишқалаймиз  
(қулоқ чиганогини четини пастдан  
тепадан пастга ёки  
тепадан пастга силаш)



Олдинга қайириб туриб  
Сўнг бармоқларни юзларга  
(қулоқ чизаногини олдинга қайириб  
– 3, пастги қисмига чўзамиз, юмшоқ  
жойини учидан пастга тортиш – 4)

Оҳистагина қайтар.

(бармоқлар юзга тушади)



Лунжларни ишқалаймиз  
(кўрсаткич, ўрта, беном бармоқлар  
билан юзда яхши шиширилсин деб,  
айланма ҳаракатлар машқи бажа-  
рилади – 5)

Лабларни уқалаймиз

Чиройли кулсин деб.

(бош ва кўрсаткич бармоқлар аввал  
пастки кейин устки лабларни уқалайди  
– 6)



Энди биз ўрдакча  
Лабларимиз чўччаяр  
(иккала лабларнинг олдинга чўзилиши  
«сурнайча» ҳолати)



Уларни бармоқлар  
Оҳиста эзар.  
(бош ва кўрсаткич бармоқлар билан  
иккала лаблар эзилади – 7)



Лабимиз бурчаги билан  
Лунжимизни кўтардик  
(кўрсаткич бармоқлар оғиз бурчагига  
жойлашиб, галма-галдан оғизнинг ўнг  
кейин чап бурчагини кўтаради – 8)

Кейин бурнимиздан

Лаблар томон тушамиз.

(бурундан оғиз бурчаклари томон, бу-  
рун-лаб бурмалари бўйлаб спиралси-  
мон ҳаракат – 9)

Лабимизни ишқалаб

Пуфакчалар пуфлаймиз,

*(пастки лабни теппа тишлар билан тишлаш ва аксинча – 10; лунжларни охиста шапалоқ билан уриб туриб иширилади, лаблар эса ҳавони маҳкам ушлаб туради)*



Лабларимиз ўнга чапга

Биргалашиб рақс тушдик,

*(кўрсаткич бармоқлар лабларнинг устига бир текис қилиб қўйилади. Масалан ўнг бармоқ юқори лаб устига, чап бармоқ-пастки лаб устига қўйилиб бир бирига қарама-қарши томонларга ҳаракатлантирилади – 11)*



Тилимизни лабнинг

Орқасига қайириб,

Муштча билан урамиз.

*(тил – юқори лабнинг орқасига ўрнашади ва юқори лабнинг устидан мушт билан аста-секин урилади – 12)*



Бошқа лаб ортига

Тилни қайириб,

Иккинчи мушт билан

Аста уқалаймиз.

*(тил – пастки лабнинг орқасига ўрнашади ва пастки лабнинг устидан уқаланади.– 13)*



Даханни пастга чўзиб

Қулоқни чимчиладик,

*(даханни пастга чўзиб секин эзиш; пасткидаханни иягидан қулоққа томон чимчилаш – 14)*



Кейин бўйин бўйлаб

Қўл билан сирпаниб тушдик.

*(кафтлар билан бўйинни жағ остидан бўйлаб елканинг орқасигача силаш; бўйиннинг ўрта қисми бармоқлар орасидан ўтади).*

Логопед кичик гуруҳларда машғулот ўтказиш жараёнида, ўз-ўзига массажнинг комплекс машқлар ҳаракатларини битта болада кўрсатиб туриши мумкин. Қолган болалар ярим доира шаклида ўтири, шу ҳаракатларни ўзларида такрорлашади. Машқ учун моторикаси жуда суст ривожланган бола танлаб олинади.

Табийки, ота-оналар ҳам ушбу даволаш машқларни массаж ёки ўз-ўзини массаж қилишни уй шароитида ҳам ўтказишлари ҳам мумкин.

Агар болага олдинроқ даволовчи логопедик массаж курси ўтказилган бўлса, у ҳолда бу комплекс машқлар, мустаҳкамловчи ва таъсир кучини узоқ сақлаб қолишга самарали ёрдам беради.

## Артикуляцион машқлар

Логопедик массаждан кейин биз артикуляцион машқларни бажаришни тавсия этамиз. Чунки артикуляцион машқлар логопед ишининг ажралмас ва жуда муҳим қисмидир.

Узлуксиз бажарилган артикуляцион машқлар натижасида:

- артикуляцион аъзоларининг қон айланиши ва уларни иннервацияси, яъни асаб тўқималарининг ўтказувчанлиги яхшиланиб боради;

- артикуляцион аъзоларининг ҳаракати яхшиланади;
- тил, лаб, юз мушаклари тизими мустаҳкамланади;
- бола маълум бир артикуляцион ҳолатни ушлаб туришни ўрганади;

- ҳаракат амплитудасини кўпайтиради;
- артикуляцион аъзоларнинг тортилиши камайиб боради;
- болани товушларни тўғри талаффуз қилишга тайёрлайди.

Артикуляцион машқлар артикуляция аъзоларининг ҳаракатини тўғрилашга ёрдам беради.

Нутқ жараёнидаги лаб, жағ, тилнинг турли шаклдаги ҳаракатларига *артикуляция* дейилади. Артикуляция машқлари асосан нутқ аъзоларининг такомиллаштириш, товушларнинг аниқ талаффузини таъминлашни кўзда тутди. Нутқ аъзоларининг мўътадил ва меъёрий ҳаракатини таъминловчи машқлар асосан қуйидагилардан иборат:

**Юқори лаб машқи.** Машқ вақтида лаб икки ёнга ва юқорига тортилиб, «табассум» ҳолати юзага келади. Худди шундай фаоллик билан лаб асли ҳолига келтирилади ва юқори тишлар ёпилади.

**Пастки лаб машқи.** Юқоридаги ҳолат тўла-тўқис пастки лаб воситасида бажарилади. Бунда жағнинг қимирламаслигига алоҳида эътибор берилади.

Бирлаштирувчи машқларда юқори ва пастки лаб машқлари навбатма-навбат бажарилади. Демак, аввал юқори лаб, кейин пастки лаб ва яна юқори лаб ва пастки лаб машқлари такрорланади. Бу манзара тишларни лаблар воситасида навбатма-навбат «артиш»ни эслатади.

**Умумий машқлар.** Лаблар «о» товушини талаффуз этаётгандек ҳажмда очилади ва олдинга чўзилади, кейин лаблар аста-секин «у» товушини талаффуз этиш ҳолатигача қисқартириб борилади. Ундан кейин икки лаб тишлар қаторини «артган» каби икки томонга тортилади ва яна олдинга чўзилиб, бошланғич «о» шаклига келтирилади. Бу машқни бажаришда «о-и-а-у-ў-и-о» товушлари овозсиз, фақат артикуляция воситасида бир неча марта такрорланади.

**Лабларни чўччайтириш машқи.** Тишлар бир-бирига зич ёпишган ҳолда, лаблар ўзидан узоқда турган бир нарсани олмоқчи бўлгандек чўзилади, кейин чуқур жилмайиш ҳолатига (икки ёнга тортилади) ўтилади. Бу машқ ҳам бир неча марта такрорланади.

**Тил машқлари.** Тилни чиқариш ва тортиш машқида тилнинг икки чеккаси юқорига кўтарилиб, «тарновча» ҳосил



қилинади ва имкони борича олдинга чўзилади ва юқори милкларни, кейин танглайни силаб ўтиб, томоққа томон қайрилади. Машқ бир неча марта такрорланади.

**Лабларни ялаш машқлари.** Бунда тил учи билан эркин турган лаблар доирасини аввал бир томон, сўнгра қарама-қарши томон бўйлаб «ялаб» чиқилади. Бундай машқ вақтида тилдан бошқа барча аъзолар осойишта ҳолатда туриши лозим.

**Тилни лунжлар томон ҳаракат қилдириш машқи.** Бу машқни бажаришда тил учи ўнг ва чап лунж томон аввал аста, сўнг тез ҳаракат қилдирилади.

**Тилни айлантириш машқи.** Бу ҳолда лаблар юмуқ бўлиб, тил учи билан тишлар бўйлаб аввал бир томонга, сўнгра қарама-қарши томонга ҳаракат қилинади. Бу машқда тишни «тозалаш» ҳолати бажарилади.

**Тилни тишлаш машқи.** Бунда тилни тепа ва пастки тишлар орасига олиб, уни бир неча бор «тишланади».

**Жағ машқлари.** «Эснаш» вазияти машқда тил ясси ва эркин ҳолатда бўлиб, учи пастки тишлар қаторига тегиб туради, жағ бироз пастга томон туширилиб, айна вақтда енгилгина нафас олинади: кичик тилнинг олдинги қисми ёйилиб, юқорига кўтарилади ва ёқимли эснаш пайдо бўлади.

Жағни олдинга ҳаракат қилдириш машқда жағ бироз пастга туширилиб, олдинга ва орқага қараб ҳаракат қилинади.

Жағни икки ёнга шошилиш ҳаракат қилдириш машқи ҳам кўрсатилади. Машқ бир неча марта такрорланади.

Бизга маълумки, боланинг ҳаракати қанчалик фаол бўлса, нутқи шунча равон бўлади. Берилган материал шеърлар билан ифодаланса, мақсадга мувофиқ бўлади. Бундан ташқари тўғри нафас олишни ривожлантиради. Бошқа томондан бола нутқининг шаклланиши ҳам ҳаракат билан биргаликда содир бўлади.

Артикуляцион машқлар ўтириб бажарилади, чунки бу ҳолатда бола бўшашади, қадини тик тутади, қўл-оёқлари тинч ҳолатда бўлади.

## 1. «ТАБАССУМ» («Тўсиқча») машқи

Бола тинч ҳолатда оғзини очиб табассум қилади. Тепа қисмдаги тишларнинг пасти, олди ва пастки тишлар кўриниб туриши керак. Шу ҳолатда лабни 5–10 сония ушлаб туриш лозим. Табассум ҳолатида бола тепа ва пастки лабларини ичкари қайилтирмаслигини назорат қилиб турунг (102-расм). Бола билан бирга «И» товушини ашула оҳангида талаффуз қилади ва лаблар кулги ҳолатида чўзилади.



102-расм

## 2. «ХАРТУМЧА»

Лабларни олдинга чўзиб сурнай чалган ҳолатда, 1 дан 10 гача санаб ушлаб туради. Агар бола бу ҳолатни бажара олмаса унга конфет кўрсатиб уни лабини чўзиб олишни таклиф қилинг. Шу тарзда бола билан бирга «У-у-у-у» ашула оҳангида айтинг. Шунда лаб сурнайча ҳолатида бўлади (103-расм).



103-расм

### 3. «УЙЧА ОЧИЛМОҚДА»

Енгил табассум ҳолатида оғизни секингина очиб, («А» товушини ашула оҳангида айтгандек, оғизни очиб 5–10 сония ушлаб туриб секингина ёпилади. Тил оғизда орқага тортилмай тинч ҳолатда бўлади. Тил учи олдинги тишлар ёнида бўлади (104-расм).



104-расм

### 4. «ҚИЗИҚУВЧИ ТИЛЧА»

Табассум қилиб оғизни озроқ очиб, тилни олдинга-орқага ҳаракат қилдирамиз. Тилни кенг ёйиб, пастки лаб устига қўямиз, кейин оғиз ичига тортамиз. Оғиз очиқ ҳолатда бўлади. Машқ 8–10 марта такрорланади (105-расм).



105-расм

### **5. «ТИЛ ДАХАН БИЛАН САЛОМЛАШМОҚДА»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тил кенг ҳолатида пастга чўзилади. Бу машқ 5–10 марта бажарилади (106-расм).



**106-расм**

### **6. «ТИЛ ЮҚОРИ ЛАБ БИЛАН САЛОМЛАШМОҚДА»**

Енгил табассум қилиб оғизни очиб, тилнинг четларини кенг қилиб тепа лабга қўйилади. Тил юганчаси қисқа бўлганда тил учи тепа лабга тегиши керак. Шу ҳолатда тилни 3–5 сония ушлаб туради (107-расм).



**107-расм**

### **7. «МАЙМУНЧА»**

Оғизни кичкина очиб, тилни паски лаблар ва пастки тишлар орасига қўямиз. Уни шу ҳолатда 5 сония давомида ушлаб турамиз (108-расм).



**108-расм**

### **8. «БУЛЬДОГ»**

Тилни озроқ очган ҳолда тилни тепа лаб ўртасига қўйиб, 5–10 сония ушлаб туради (109-расм).



**109-расм**

### **9. «ХОМЯК»**

Очиқ ёпиқ ҳолатда тил унғ ва чап томонга навбатма-навбат тегиб туради, ҳар бир ҳолатда 3–5 сония тегиб туради. Тилнинг ҳаракатини бармоқларни лунжга қўйиб назорат қилиш мумкин (110-расм).



**110-расм**

### **10. «ДОИРАЧА»**

Оғиз ёпиқ ҳолатида, тил ички тарафдан бир текисда ҳаракатлантирилади. (Ўнг лунж тепа лабнинг тагида, чап лунж пастки лабнинг тагида бўлади. Кейин тил тескари томонга ҳаракатлантирилади. Худди шундай ҳолда иккала томонга 5-6 марта доира чизилади (111-расм).



**111-расм**

### **11. «НАВБАТИ БИЛАН» («Озғинлар ва семизлар»)**

Оғиз ёпиқ ҳолатида. Лаблар қисилган, Бола навбатманавбат пуфлаб лунжини шиширади ва бу ҳолатни 3-5 сония ушлаб туради (112-расм).



112-расм

**12. «ПУФАКЧАЛАР» (Лунжларни навбатма-навбат шишириш)**

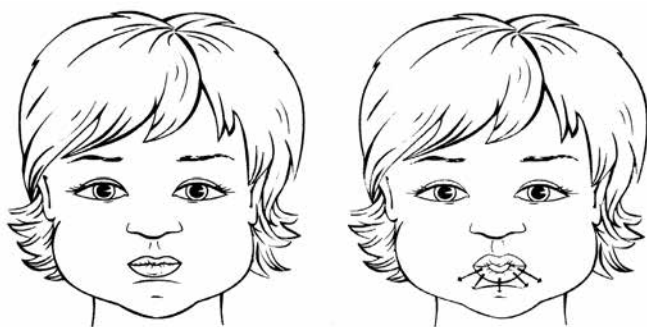
Оғиз ёпилган ҳолатда тинч суратда ҳавони у лунжидан бу лунжига ҳайдаб, лунжини шиширади (113-расм).



113-расм

**13. «САМОВАР» (паравозча)**

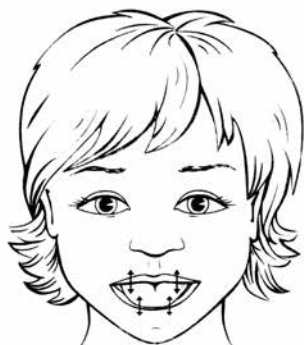
Лабни сиқиб, лунжни пуфлаб 2-3 сония ҳавони ушлаб турилади ва лаб орқали «пуф-пуф» деб ҳаво тезлик билан чиқарилади. «Пуф-пуф» – самовар қайнади (114-расм).



**114-расм**

**14. «ҚУЛОҚСИЗ ТИЛЧАНИ ЖАЗОЛАЙМИЗ».** (Тилни лабимиз билан «урамиз»)

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тилни тинч ҳолатда пастки лабга қўйиб, лаб билан уриб туриб «па-па-па» деб талаффуз қиламиз. Бўғинлар талаффуз қилиниб боланинг машқ бажарилиши осонлаштирилади. Босқичма-босқич бажаришни тавсия этамиз: 1–лаб билан тилнинг учи урилади. 2–лаб билан тилнинг ўртаси урилади. 3–лаб билан тилни уриб, олдинга-орқага ҳаракат қилдирилади (115-расм).

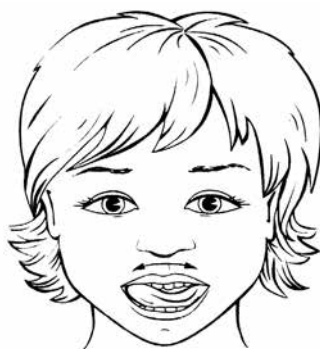


**115-расм**

**15. «ТИШНИ ТАШҚАРИСИДАН ТОЗАЛАЙМИЗ»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб туриб, тишни кўрсатиб, тилни кенг ҳолатида ташқаридан тепа тишга ўтказиб худди тишларни тозаллагандек ҳаракат қилдирилади. Шундай ҳолатда пастки тишнинг ташқариси ҳам «тозалнади» (116-расм).





**116-расм**

### **16. «ТИЛНИ ТИШЛАЙМИЗ»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб тил тишланади. Вариантлар: 1-тилнинг учи тишланади (117-расм). 2-тил ўртаси тишланади, 3-тил тишлани аста-секин олдинга ва орқага ҳаракатлантирилади. Машқни бажариш жараёнида «та-та» деб талаффуз қилинади.



**117-расм**

### **17. «КУРАКЧА»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тилнинг олди қисмини кенг ёйиб, пастки лабнинг устига қўйилади. Тилни шу ҳолатда 5-10 сония ушлаб турилади (118-расм).



**118-расм**

### **18. «КУРАКЧАГА ПУФЛАЙМИЗ»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тил четларини кенг ёзиб, пастки лаблар устига қўйиб, тинч ҳолатда тилнинг ўртасига пуфланади. Бу машқларни шиша ёки пуфакчаларни пуфлаб бажариш мумкин (119-расм).



**119-расм**

### **19. «ТЕПАЛИК («КЎПРИКЧА»)**

Табассум ҳолатида оғизни очиб тил учини пастки тишлар орқасига қўйилади. Кенг тил баландлик ҳолатида тепа тишга қараб кўтарилади (120-расм). Шу ҳолатда 1-10 сониягача ушлаб турилади. Агар бола қийналса, бу машқни ашула оҳангида «И-и-и» деб талаффуз қилинса, тил «тепалик» учун керакли ҳолатни бажаради (120-расм).



**120-расм**

### **20. «ТЕПАЛИКДАН ШАМОЛ ЭСМОҚДА»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб тилни тепалик ҳолатига келтирамиз. Кейин тинч ҳолатида тил ўртаси бўйлаб пуфланади. Ҳаво совуқ бўлиши керак. Агар ҳолатни ўзгартирмай оғизни очиб, тишлар орасини очиб пуфланса «с-с-с» товуши ҳосил бўлади (121-расм).

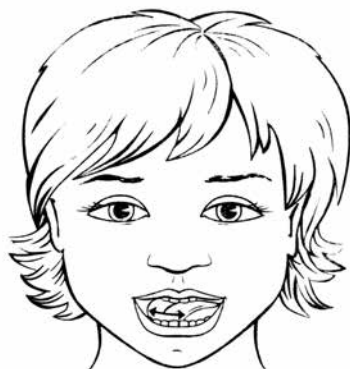


**121-расм**

### **21. «ПАСТКИ ТИШЛАРНИ ТОЗАЛАЙМИЗ»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб туриб, тишни кўрсатиб, тилнинг учи билан ичкарасидан тозаланади (122-расм). Тилнинг учи билан ҳаракатлантириб, уни милкларга тегишини

назорат қилиб борилади. Бу машқларни тишаро сирғалувчи товушларни талаффуз қилдиришда тавсия қилинади. Бу машқлар тишаро сигматизмни бартараф этишда ҳам бажарилади (122-расм).



**122-расм**

## **22. «ФАЛТАК»**

Табассум ҳолатида оғизни очиб туриб, тишни кўрсатиб, тилнинг учи пастки тишнинг ичкарасига тегиб туради (122-расм). Тил кенг ёйилиб олдинга тумалатиб ҳаракат қилдирилади. Иложи борича ичкарига тортилади. Машқ 8-10 тинч ҳолатда такрорланади (123-расм).



**123-расм**

### 23. «ҚАТЛАМАНИ ЧАЙНАЙМИЗ»

Табассум ҳолатида оғизни очиб тилнинг учини тил тагига қўйилади. Кейин олдинга итариб туриб, буралган тилни 10-15 мартаба енгил тишланади (124-расм).



124-расм

### 24. «КОСАЧА»

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тилни тепа тарафга кўтариб косача шакли ҳосил қилинади. Агарда бола косача шаклни бажаролмаса, унда «Тилни лабларимиз билан урамиз» машқига қайтилади. Тилни пастки лабга суртиб, тил ўртси енгилгина босилади. Бунда тил четлари тепага кўтарилади ва тил керакли шаклни олади (125-расм). Тилни шунингдек, юқори лаб томонга ўраб, унинг ёнини бармоқ билан 5-10 сония ушлаб турилади (125-расм).



125-расм

## 25. «ШИРИН МУРАББО»

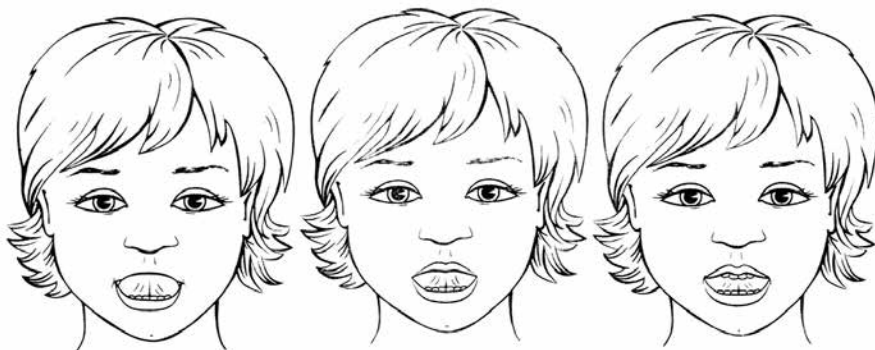
Табассум ҳолатида оғизни очиб, тилни косача шаклига келтириб, тепа лаб яланади, ҳаракат тепадан пастга қараб бажарилади. Косачани бузмасдан туриб, косачани ичкарига олган ҳолда ҳаракатни давом эттириш мумкин. (126-расм). Бу машқни бажаришда пастки жағлар тинч туриб, фақат тил ҳараат қилиши лозим (126-расм).



126-расм

26. «ЗИНАЛАР» (галма-галдан: «косача» – тепа лабларда, «косача» – тепа тишларда, «косача» – тепа тишлар орқасида)

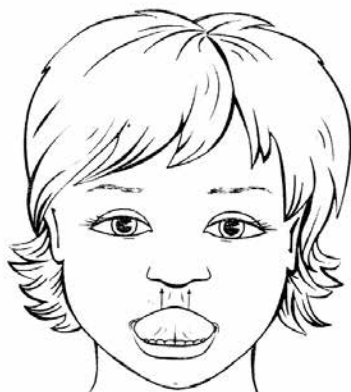
Кулги ҳолатида оғизни очиб тилни косача шаклига келтириб тепа лабларга қўйилади, кейин косачани бузмасдан оҳишта тепа тишларга ва тепа тишлар орқасига қўйилади. «Косача» ҳолатини сақлаб туриб, тилни бир текисда тутиб, ҳар бир ҳолатда 3–5 сония ушлаб турилади (127-расм).



127-расм

## 27. «ФОКУС»

Табассум ҳолатда, оғизни очиб тилни кенгайтириб олдинги четларини устки лабга махкам ёпиштириб ўртасидан ариқча ҳосил қилинади. Шу ҳолатда тепага, бурунга қараб нафас чиқарилади. Бурун учига 1x1 ҳажмдаги калька ёпиштирилади, калька пуфланади. Калка бурунга енгил ёпишиши учун уни озроқ намланади. Калькани булагини боланинг тил учидан ўтказилади (128-расм).



128-расм

## 28. «КОСАНИ СИНДИРМА»

Тилни коса шаклига келтириб ҳаракатлантирилади: ташқарига чўзиб – қайтиб оғизга тортилади, «косача»ни бузмасдан ҳар бир ҳолатда 3-5 сония ушлаб турилади (129-расм).



129-расм

## **29. «ТЕПА ТИШЛАРНИ ТОЗАЛАЙМИЗ» (ИЧКИ ТОМОНДАН)**

Табассум ҳолатида оғизни очиб, тилни кенгайтириб у томондан бу томонга ҳаракат қилдириб тепа тишлар ички томондан тозаланади. Тил учи тепа танглай бўйлаб ҳаракатланишини назорат қилиш лозим (130-расм).



**130-расм**

## **30. «БЎЎҚЧИ»**

Кулги ҳолатда оғизни очиб тил учи билан қаттиқ танглайни силаб орқага – олдинга ҳаракат қилдириб «бўялади». Тил учи тепа тишларнинг ички томонининг юқори қисмигача етиб борсин, лекин оғиздан чиқиб кетмаслигини назорат қилиб боринг (131-расм).



**131-расм**



### 31. «НОҒОРАЧИ»

Табассум ҳолатида оғизни очиб тил учи билан тепа тишларнинг орқа томонидан тақиллатилади. Машқ давомида баланд овозда тушунарли қилиб кўп маротаба »Д-д-д« товуш қайтарилади (132-расм). Аста-аста ҳаракатни тезлаштириб тишларни ҳам тақиллатиш мумкин: «Дин-дин-дин» (қўнғироқ) ёки «Т-д, т-д» «от чопиши».



132-расм

### 32. «ТОЙЧОҚ»

Табассум ҳолатида, оғизни очиб тепа танглайга тил учи билан тақиллатилади. Бунда пастки жағ қимирламайди, фақат тил ишлайди (133-расм).



133-расм

### 33. «ҚЎЗИҚОРИН»

Табассум ҳолатида, оғизни кенг очиб, тилни ўзаги таранглашгунча тепага тортиб танглайга ёпиштирилади (қўзиқорин оёғига ўхшайди) шу ҳолатда 8–10 сония ушлаб турилади. Агар бола бу машқни бажаришга қийналаётган бўлса, «тойчоқ» машқига қайтилади (134-расм).



134-расм

### 34. «ГАРМОШКА»

Табассум қилганча оғиз очиқ, тил танглайга ёпишган ҳолатда, тилни танглайдан узмай оғизни очиб-ёпиш керак. Шу ҳолатда тил ости тўқималари чўзилади. Ҳар гал оғизни янада кенгроқ очиб тилни узоқроқ танглайда ушлаб туришга ҳаракат қилинади (135-расм).



135-расм

### 35. «КУЧЕР»

Лабларни маҳкам ёпиб, куч билан пуфлаймиз. Лаблар тебраниб «пир-пррр-пррр» деган овоз чиқади, отга ўхшаб ёки мотоцикл овозига ўхшаган овоз чиқади. Вариант: Лаблар орасига тилни кенг қўйиб пуфланади, тил чети лаблар билан бирга тебранади (136-расм).



136-расм

### 36. «НИНАЧА»

Оғзини очиб, тилни иложи борича олдинга чўзиб, ингичка қилиб таранг ҳолатда 1дан 5–10 га санагунча ушлаб турилади. Тил лаблар устида турмайди, олдига сурилади (137-расм).



137-расм

### 37. «СОАТ»

Табассум ҳолатида, оғиз очиқроқ тилни чўзиб, соат матниги каби бир текисда чапга – ўнгга ҳаракатлантирилади. Машқлар 10–15 марта қайтарилади. Тил пастки лабга теккизмасдан ҳаракатлантирилади. Пастки жағ ҳаракатсиз ҳолатда бўлади (138-расм).



138-расм

### 38. «ИЛОНЧА»

Оғиз очиб, ингичка тил билан олдинга – орқага ҳаракат қилинади. Тил пастки лабларга тегмайди, фақат олдинга чўзилади (139-расм).



139-расм

### 39. «КУРКА»

Оғиз очиқ ҳолатда, тилни тепа лаблар устига қўйиб, тил учини лаблардан узмаган ҳолда орқага-олдинга ҳаракатлантирилади. Ҳаракат аста-секин кучайтирилади, сўнг овоз қўшган ҳолда «бл-бл» деган овоз эшитилмагунча машқ давом эттирилади (140-расм).



140-расм

### 40. «АРҒИМЧОҚ»

Табассум ҳолатида тишлар кўриниб туради. Тилни кенг қўйиб (ички томонидан) пастки тишлар ва тепа тишлар орасида ҳаракатлантирилади. 3–5 сония бажарилади (141-расм).



141-расм

#### 41. «КЕМАЧА»

Кулиб туриб, тилни чўзиб тишларни зич қилиб [и] товуши чиқарилади. Илиқ ҳаво оқими иккита ёнидан чиқади (142-расм). Агарда «и» товуши ашула оҳангида чиқса, ундан «л» товушини чиқаришини сўраб, боладан янада тилни кўпроқ чиқариб, тилнинг учини эмас, ўрта қисмини сиқиб туришни талаб қилинг.



142-расм

Ҳамма машқлар ойна олдида бажарилади. Бу босқич ўтгандан кейин юқоридаги машқлар болани мажбурламасдан, ўйин тарзида давом эттирилиши керак. Уйда бу машқларни катталар, ота-оналар ёрдамида эртак-ўйинлар тарзида мустаҳкамлашлари мумкин. Катталар эртак сўзларини айтадилар, шу асосда болалар машқларни бажарадилар.

#### «ЭРТАК» ҲЙИНИ

Бола билан логопед ойна олдида ўтирганда, юзи ва артикуляция аъзолари яхши кўриниши керак. Бу эртакдан мақсад болаларни тана қисмлари билан таништириш. Логопед болага шеърларни ўқиб тана қисмлари, яъни артикуляция аъзолари билан таништириб боради. Чунки бола юз қисмлари ва

артикуляция аъзолари номини ҳар доим ҳам билавермайди. Логопед шеърни ўқиш жараёнида бола билан биргаликда юз қисмини ва артикуляция аъзоларини бармоқ билан кўрсатади.

Чарчамаган бўлсанг гарчи,  
Иякни пастга чўзамиз,  
Менинг қўлим кўрсат-чи:  
Жағ билан осилсин деб.  
Бу – юзингнинг ўнг томони,  
Сайр этишга ўрганмаган,  
Бу – юзингнинг чап томони.  
Тилча ётар беркиниб.  
Сен кучсизмас, кучлисан,  
Атрофда-чи бир қатор  
Салом, сенга тепа лаб,  
Пастки тишлар сафланган  
Сен ҳам ундан каммассан,  
Ёндагилар ўнг-чапда,  
Салом, сенга пастки лаб!  
Олдинда тишлар кўринар.  
Лабларда бир хислат бор –  
Оғиздаги тилчада  
Унда табассум беғубор:  
Шифт ўрнига танглай бор.  
Ўнгда – ўнг бурчак бор,  
Очилганда оғизча  
Чапда – чап бурчак бор.  
Олдинга юрди тилча.  
Жуда қизиқ эртакча:  
Антиқа бу оғизча,  
Унда бор учи, орқаси  
Бор унда ён томони.  
Раҳмат сизга менинг «Кўлчам»  
Афсонавий «Оғизчам».

Кейинчалик, бола товушларни тўғри талаффуз этганда ўзи қарама-қарши ўтирган ҳолда ҳар куни 2–3 та машқни бажариши мумкин. Бу машқларни бажаргандан сўнг яна 1–2 та янги машқлар қўшиб бориш мумкин.

Агар бола машқларни тўлиқ бажара олмаса, унда янги машқлар берилмайди. Олдинги ўтилган машқлар такрорланади.

## ИНТЕРФАОЛ ЭРТАК

### МЕҲМОНДАГИ ВОҚЕАЛАР

- Семиз набиралар меҳмонга келишди, («Семизлар»)  
Озғинлари ҳам бирга келишди. («Озғинлар»)  
Семизлар шошилмай кириб келишди, («Семизлар»)  
Озғинлар тез-тез югуриб келишди. («Озғинлар»)  
Бувим билан бобом кулиб пешвоз чиқишди, («Кулги ҳолати»)  
Ҳаммани ўпиб кутиб олишди. («Сурнайча»)  
Табассум билан тонгда уйғондик. («Кулги ҳолати»)  
Сўнг тишларимизни ювишга киришдик  
(«Тишларни ташқаридан тозалаш»)  
Теппа тишларни ташқарисидан,  
Ўнгга, чапга, ичкарисидан.  
Пастки тишларни ҳам яхшилаб ювдик,  
Лабларни сиқиб,  
Оғиз чайқадик. («Пуфакчалар»; «Самовар»)  
Самовар қайнагандек қаттиқ пуфладик.  
Ликопчани қуямиз – қўймоқни солиш учун, («Куракча»)  
Қўймоқни чайнаймиз. Яна озгина тишлаймиз.  
(«Тилни чайнаш»; «Қўймоқ тишлаш»)  
Кейинги қўймоқни мураббога ботириб,  
(«Ширин мураббо»)  
Гулли пиёлаларга иссиқ чой қуйиб, («Косача»)



Қаттиқ пуфлаб чойни совутдик, («Фокус»)  
 Чой ичдик – ҳамма хурсанд («Не разбей чашечку»)  
 Мазали нонуштадан биз мамнун бўлдик.  
 («Лаблар атрофини ташқарисидан ялаш»)

Итча ясаб берди бувим ғалтакдан,  
 У қолишмас асло тирик ҳайвондан. («Ғалтак»)  
 Бувимизга доим қарашамиз биз,  
 Ипни игнадан тез ўтказамиз биз. («Нинача»)  
 Бувим машинада тўғри чок тикиб,  
 Уни занжир чокка ўтказар букиб.  
 («Илонча», «Соатча»,  
 Бувим илмоқларни ип билан ўраб,  
 («Думалоқча», «Хомяк»)  
 Дум-думалоқ тугма такди яхшилаб.  
 Ясадилар бобом арғимчоқ,  
 Унда учиб роса бўлди кўнгил чоғ. («Арғимчоқ»)  
 Шундан кейин бекинмачоқ ўйнаб,  
 Беркиндик болхона, ертўла бўйлаб.  
 («Бульдог», «Маймунча»)

Бобом отга миниб, юради кўп соз,  
 Отнинг тақасидан чиқади овоз. («Тойчоқ»)  
 Мана от қадами секинлашмоқда, («Тойчоқ»)  
 Атрофда қўзиқоринлар кўринмоқда. («Қўзиқорин»)  
 Уларни биз дарровгина саватга солдик, («Гармошка»)  
 «Др-р-р» деб отни тўхтатдиб олдик. («Кучер»)  
 Уйчасидан курка чиқиб югурди,  
 «Бл-бл» дея овоз чиқариб улгурди. («Курка»)

## ИЗОТОНИК МАШҚЛАР

Изотоник машқлар – бу қаршилик ва қарши ҳаракатлар билан бажариладиган машқлардир. Улар мушаклар тонусини фаоллаштиради, агар мушаклар гипотоник ҳолатда бўлса, уларни мустаҳкамлайди.

Таъкидлаб ўтишимиз лозимки, бу машқларни фақат невропатолог – шифокорнинг маслаҳати билан бажариш мумкин!

Ушбу машқлар мажмуасига лаб, юз, лунж, пастки жағ ва бўйин мушаклари киради. Боланинг қўли тоза, ювилган бўлиши керак. Жиҳозларга: сўрғич киргизилган шпатеъг ва тоза дастрўмолча киради.

## ЛАБЛАР МАШҚИ

Лаблар олдинга чўзилади  
Аммо бармоқ рухсат  
бермайди

*(Лаб «Сурнайча» ҳолатида болани кўрсаткич ёки ўртанча бармоғи лабни тишларга сиқишига ҳаракат қилади. Лаб бармоқни олдинга итаради).*

Ўнгга – чапга итаради  
Ўртага ҳеч қўймайди

*(Лаб «Сурнайча» ҳолатида: кўрсаткич бармоқ лабни ўнга-чапга итаради, лаб эса қаршилиқ кўрсатиб марказга интилади).*

Лаблар йиғилишмоқчи,  
Бармоқлар кенг кулмоқчи.

*(Кўрсаткич бармоқлар оғиз бурчагига қўйилиб, лабларни икки томонга чўзади, лаблар эса олдинга чўзилиб сурнайча бўлиб йиғилишига ҳаракат қилади).*

Балиқ лабин чимчилашди  
У жилмайиб отилиб чиқди.

*(Бош ва кўрсаткич бармоқлар лабни сурнайча ҳолатида сиқиб туради, лаб эса жилмайишига чўзилади).*

## ЛУНЖЛАР МАШҚИ

Сўрғич юқори лаб орқасидаги чўнтагида

Чўзади ўзини орқасидан.

*(Сўрғич киргизилган шпатель юқори лаб ва тишлар орасига киргизилиб лабни олдинга чўзади. Лаб қаршилик кўрсатади).*

Сўрғич пастки лабнинг орқасидаги чўнтагида

Уни шу ерда ҳар қандай одам ушлаб тура олади.

*(Сўрғичли шпатель пастки лаб орқасидан киргизилади ва уни олдинга чўзади. Лаб қаршилик кўрсатади).*

Лунжларимни сиқаман

Чунки соғлом боламан

*(Шиширилган лунжларни кўллар билан оҳиста урилади, лаблар эса қаттиқ сиқилиб ҳавони чиқариб юбормасликка ҳаракат қилади).*

Кўлларим сиқиб итарар

Тилим уриб йиқитар.

*(Кўл билан лунжни тишларга сиқиб итаради, тил эса кўлларни итаришга ҳаракат қилади).*

## ТИЛ МАШҚИ

Мушук белини эгди,

Сўрғич уни итарди.

*(Тил «Кўприкча» ҳолатида сўрғичли шпатель тил устига кўндаланг кўйилиб, тилни кўприкчани огиз ичкарасига итаришга ҳаракат қилгандек босади.)*

Учини четга сураман

Нинага халақит бераман

*(Тил «Нинача» ҳолатида аммо сўрғичли шпатель уни гоҳ ўнг томонга, гоҳ*

чап томонга суриб, тилга халақит беради. Тил эса уни итариб чиқишига ҳаракат қилади).

Тилимни кўтараман  
Сўрғични мен қўймайман

(Сўрғичли ипатель тил учига кўндаланг ётқизилади, тилни кўтарилишига бермайди.

Тилимни мен тушираман  
Фақат сўрғич уни кўтарар.

(Сўрғичли ипатель тил тегига кўндаланг ётқизилади, тилни кўтаришига ҳаракат қилади тил эса йўл қўймайди.

Тил ичкарида беркиниб,  
Ўтиришга ўрганган.

(Тил учини румолча билан ушлаб секин тортилади, тил бўлса орқасига, оғиз ичига қайтишига уринади.

Рўмолчамни лабда сиқиб  
Қўлчам билан тортаман

(Рўмолчани тиш билан эмас, лаблар билан қаттиқ сиқиш лозим).

Қафасда гўё қушча,  
Сиқилиб кетди тилча.

(Тил тишларни итариб чиқариб ташлашга ҳаракат қилади).

## ПАСТКИ ЖАҒ МАШҚЛАРИ

Куч билан оғизни очсам –  
Муштим қўймайди.

(Боланинг муштини жағи остига жойлаштириб зўр бериб оғиз очилишига қаршилик кўрсатади).

Куч билан оғизни ёпсам –  
Энди бармоқ қўймайди.

*(Бола ўртанча бармоғи билан иягидан настга итарди, оғиз ёпилишига қаршилик қилади).*

## БҲЙИН МАШҚЛАРИ

Чаккамда икки қўлим,  
Уни узолмас дўстим.

*(Кафтлар чеккага қўйилади: бармоқлар энса томонга йўналтирилган. Бола бошини бир томонга буриб иягини елкасига теккизишига уринади, қўллар қаршилик кўрсатади. Худди шу уриниши бошиқа томонга).*

Қўлим бошимни ушлади,  
Қимирлашга бермади.

*(Икки қўл билан бош ушланади: кафтлар чек када, бош бармоқлар бўйин олдида, қолганлари энса томонда. Бош у томон, бу томонга эгилмоқчи, қўллар йўл қўймайди.)*

Қўлим бармоқлари билан  
Бошим энсасин ўраб  
Бошим орқага кетса,  
Дарров олибди ушлаб.

*(Бармоқларни бош орқасига қўйиб бир-бирига маҳкамлаб энсани (ёстиққа қўйгандек) қўямиз. Бош орқага тушмоқчи, қўллар қаршилик кўрсатади).*

Кафтим қўнди пешонамга  
Маҳкам турсин деб.  
Бошим олдинга кетса,  
Ҳеч қўймас, – «Йўл йўқ!»

*(Кафтни пешонага қўйиб бош билан итарилади. Қўл қаршилик кўрсатади.)*

## ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

Блыскина И.В., Ковшиков В.А. Массаж в коррекции артикуляционных расстройств. – СПб.: Сатис, 1995.

Дьякова Е.А. Логопедический массаж. – М.: Академия, 2003.

Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. – СПб.: Литера, 2005.

Крупенчук О.И., Воробьёва Т.А. Уроки логопеда. Исправляем произношения. – ООО Издательский дом «Литера», Санкт-Петербург, 2009.

Шомаҳмудова Р. Мўминова Л.Р. Болалар талаффузидаги камчиликларни бартараф этиш. – Т.: «Турон Иқбол» нашриёти 2007.

Шомаҳмудова Р., Тўлаганова Д.Р. Илк ёшдаги жисмоний ривожланишида нуқсонли бўлган болалар билан ота-оналар ва педагоглар ҳамкорлигидаги олиб бориладиган коррекцион ишлар. – Т.: «Чашма Принт» , 2013.

Аюпова М. «Логопедия» дарслик – Т.: ЎзФМЖН 2007.

Мўминова Л.Р. Нутқда оғир нуқсонли бўлган болалар билан таълим-тарбия ва коррекцион иш тизими. – Т.: Фан ва технологиялар маркази, 2011.

Шомаҳмудова Р. Талаффузга ўргатиш ва нутқ ўстириш. – Т.: «Илм зиё» нашриёти 2012.

Шомаҳмудова Р., Тўлаганова Д.Р. Илк ёшдаги жисмоний ривожланишида нуқсонли бўлган болалар билан ота-оналар ва педагоглар ҳамкорлигидаги олиб бориладиган коррекцион ишлар. – Т.: «Чашма Принт» , 2013.

Шомаҳмудова Р., Нурмухамедова Л.Ш., Тўлаганова Д.Р. Имконияти чекланган болаларни оилада тарбиялаш. – Т.: «Чашма Принт» , 2013.

Новикова Е.В. Зондовый массаж. Коррекция звукопроизношения. – М.: ГНОМИД 2000.

Шомаҳмудова Р. Тўғри талаффузга ўргатиш ва нутқ ўстириш. – Т.: «Илм зиё» нашриёти, 2013.

## МУНДАРИЖА

Кириш .....	3
Нутқни ҳаракат билан ифодалаш .....	6
Артикуляция аъзоларини текшириш .....	6
Копток билан ўйинлар .....	13
Кинезиологик машқлар .....	14
Ёзувга тайёргарлик ва дисграфиянинг олдини олиш .....	16
Бўйямиз ва чизамиз .....	16
Контурли чизиш .....	25
Штрихлаш .....	25
Катаклар бўйлаб расмлар чизиш .....	26
Ҳарфлар намунаси билан ишлаш .....	28
Логопедик массаж .....	31
Анъанавий – классик массаж усуллари .....	32
Мушаклар тонуси .....	33
Массажни ташкил этиш .....	34
Умумий бўшаштириш .....	35
Нафас олиш машқлари .....	47
Нафас машқи .....	49
Унли товушлар билан ўйинлар .....	50
Унли товушларни ҳаракат билан ашула оҳангида айтиш .....	50
Ашула оҳангида чапак чалиш .....	54
Унли товушларни ҳар хил куч ва баландликда ашула оҳангида айтиш .....	55
Унли товушларни талаффуз қилишни мустаҳкамлаш ва бир текис, кучли, узоқ нафас чиқаришни ривожлантириш учун копток билан ўйинлар .....	56
Овоз .....	57
Тиш чўткаси билан массаж қилиш .....	58
Логопедик зондлар .....	58
Товуш қуювчи зондлар .....	59
Санчқи зонди .....	62
«Типратикан» зонди .....	63
«Ролик» зонди .....	65
«Хаскаш» зонди .....	66
«Тароқ» зонди .....	68
«Панжа» – зонди .....	70
«Ракета» – зонди .....	72

«Ғалтак» зонди .....	73
«Эшкак» зонди .....	74
Юз ва бўйиннинг ўз-ўзини массажи .....	75
Артикуляцион машқлар .....	78
«Эртак» ўйини .....	101
Интерфаол эртак .....	103
Меҳмондаги воқеалар .....	103
Изотоник машқлар .....	104
Лаблар машқи .....	105
Лунжлар машқи .....	106
Тил машқи .....	106
Пастки жағ машқлари .....	107
Бўйин машқлари .....	108
Фойдаланилган адабиётлар .....	109



*Ушбу қўлланма муаллифлар О.И. Крупенчук ва Т.А. Воробьёларнинг «Талаффузни тузатамиз» китобидан фойдаланган ҳолда мослаштириб таржима қилинган, қўшимча материаллар билан тўлдирилган ва такомиллаштирилган.*

**ЛОГОПЕДИЯ**  
**Комплекс машқлар методикаси**

Тузувчи - муаллифлар:  
Р. Шомахмудова, Л. Ш. Нурмухамедова, Д. Р.Тўлаганова

«Chashma Print» нашриёти  
Тошкент – 2014

Муҳаррир *И.Турсунова*  
Бадий муҳаррир *Б.Ҳайдаров*  
Компьютерда саҳифаловчи *Н.Файзиева*  
Корректор *Ш.Ҳикматова*

Теришга берилди 25.03.2014 й. Босишга рухсат этилди 09.04.2014.  
Бичими 70 x 100  $\frac{1}{16}$ . Офсет босма усулида босилди. Шартли б.т. 9,1.  
Нашр ҳ.т. 9,0. Адади 1000 дона. Буюртма № .