

**LOGOPEDIK AMALIYOTDA O'Z-O'ZINI MASSAJ
USULLARIDAN FOYDALANISH**

*Jizzax davlat pedagogika universiteti
Pedagogika va psixologiya fakulteti
Maxsus pedagogika logopediya
yo'nalishi 513-21(410)-guruh
talabasi **Esonboyeva O'g'iloy Xayrullo qizi***

Annotatsiya: Ushbu maqolada logopedik amaliyotda o'z-o'zini massaj usullaridan foydalanishning ahamiyati va samaradorligi tahlil qilinadi. Maqolada, o'z-o'zini massajning logopedik jarayondagi roli, til va nutq rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdagi o'rni, shuningdek, bu usulning nutq va til kasalliklariga qarshi kurashishda qanday foyda keltirishi haqida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, o'z-o'zini massaj yordamida bemorlarning nutq va til ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan turli metodikalar va amaliy yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: logopedik amaliyot, o'z-o'zini massaj, nutq rivojlanishi, til kasalliklari, massaj usullari, til va nutqni tiklash, terapevtik usullar.

Annotation: This article analyzes the importance and effectiveness of using self-massage techniques in speech therapy practice. The article discusses the role of self-massage in supporting speech and language development, as well as its benefits in treating speech and language disorders. It also explores various methods and practical approaches aimed at improving speech and language skills through self-massage.

Keywords: speech therapy, self-massage, speech development, language disorders, massage techniques, speech rehabilitation, therapeutic methods.

Аннотация: В данной статье рассматривается важность и эффективность использования методов само-массажа в логопедической практике. Описание роли самомассажа в поддержке развития речи и языка, а также его пользы в лечении речевых и языковых нарушений. Также



анализируются различные методики и практические подходы, направленные на улучшение речевых и языковых навыков с помощью самомассажа.

Ключевые слова: *логопедическая практика, самомассаж, развитие речи, языковые расстройства, методы массажа, восстановление речи, терапевтические методы.*

Logopedik amaliyotda o'z-o'zini massaj qilish usullari muhim ahamiyatga ega. Ular nutq va tilni rivojlantirish, ovoz va so'zlashuv muammolarini bartaraf etish uchun samarali vosita sifatida ishlatiladi. Logopedik massajning asosiy maqsadi odamning nutq apparatining harakatlanuvchanligini, elastikligini oshirish, qon aylanishini yaxshilash va og'iz bo'shlig'ining muskullarini mustahkamlashdan iboratdir. Bu usullar, ayniqsa, nutq kamchiliklari va o'zini ifoda eta olmaslik kabi muammolarni hal qilishda qo'llaniladi.

1. O'z-o'zini massaj qilishning logopediyadagi o'rni:

Logopediyada avtomassaj nutq mushaklarining holatini yaxshilash, harakatlarning muvofiqlashuvini oshirish va sezuvchanlikni normallashtirish uchun ishlatiladi. U quyidagi vazifalarni bajarishga yordam beradi:

Artikulyatsiya mushaklarining tonusini me'yorga keltirish.

Nutq apparatining elastikligini oshirish.

Til, yonoq, lab va jag'ning harakatlarini kuchaytirish.

Og'iz bo'shlig'ida qon aylanishini yaxshilash.

Nutqni aniqlashtirish va artikulyatsiya qiyinchiliklarini bartaraf etish.

2. O'z-o'zini massaj qilishning asosiy usullari:

1. Qo'l barmoqlari yordamida massaj

Barmoqlar yordamida amalga oshiriladigan massaj eng oddiy va samarali usullardan biridir:

Silash – Yengil va sekin harakatlar bilan lab, yonoq va jag' mushaklarini silash.

Uqalash – Aylanma harakatlar bilan bosim berib, yonoq va lab sohalarini uqalash.



Ezg'ilash – Lab va yonoqlarning elastikligini oshirish uchun yengil burash.

Maxsus massaj vositalaridan foydalanish

Rezinadan yasalgan massaj to'plari – Ular lab va yanoq mushaklarini faollashtirishga yordam beradi.

Vibratsion cho'tkalar – Nutq mushaklarini stimulyatsiya qilish va massaj qilish uchun ishlatiladi.

Tish cho'tkasi yoki rezina tayoqchalar – Til va lab mushaklarini mashq qildirish uchun foydali.

2. Til va jag' mushaklari uchun massaj

Tilning uchini barmoqlar bilan sekin bosish va burash.

Tildan tanglayga bosim berish va silash harakatlarini bajarish.

Jag' atrofini barmoqlar bilan dumaloq harakatlar orqali uqalash.

3. Vibratsion va tovushli massaj

"Mmm", "Brrr", "Prrr" kabi tovushlarni chiqarish orqali lab va til mushaklariga massaj qilish.

Puflash va lablarni titratish orqali mushaklarni faollashtirish.

Avtomassajning bolalar uchun qiziqarli shakllari

3. Bolalar avtomassaj jarayonini o'yin shaklida qabul qilishsa, u samaraliroq bo'ladi. Quyidagi usullar bolalar uchun foydalidir:

"Quyioncha va ayiqcha" usuli – Yuz mushaklarini harakatlantirish uchun quyioncha kabi lablarni cho'zish, keyin ayiqcha kabi keng ochish.

"Shamni puflash" mashqi – Nafas olish va lab mushaklarini rivojlantirish uchun foydali.

"Pichirlash o'yini" – Sezuvchanlikni oshirish uchun til va lab yordamida turli pichirlash tovushlarini chiqarish.

4. O'z-o'zini massaj qilishning afzalliklari

✓ Mushaklarning holatini yaxshilaydi va ularning harakatchanligini oshiradi.

✓ Sezuvchanlikni normallashtiradi, ayniqsa gipotonik yoki gipertonik mushaklarda.

✓ O'z-o'zini massaj qilish oddiy va har qanday sharoitda bajarilishi mumkin.



✓ Nutqning aniqqligini oshirib, talaffuz muammolarini kamaytiradi.

✓ Qon aylanishini yaxshilab, nutq organlarining oziqlanishini rag'batlantiradi.

5. O'z-o'zini massaj qilish qoidalari

Mashg'ulot oldidan qo'llarni yuvish va og'iz bo'shlig'i gigienasiga e'tibor berish.

Massaj harakatlarini sekin va mayin bajarish, haddan tashqari kuch ishlatmaslik.

Har bir mashq 5-10 daqiqa davomida bajarilishi kerak.

Massajni nafas mashqlari va artikulyatsiya gimnastikasi bilan birlashtirish tavsiya etiladi.

6. Logopedik amaliyotda avtomassajning qo'llanilishi

Logopedlar avtomassajni turli nutq buzilishlarida tavsiya qilishadi, jumladan: Dizartiya – Artikulyatsiya mushaklarining harakatchanligini oshirish va nutqni aniqroq qilish uchun.

Rinolaliya – Og'iz va burun bo'shlig'ining mushaklarini mustahkamlash uchun.

Stammering– Mushak tarangligini pasaytirish va umumiy bo'shashishga erishish uchun.

Nutq rivojlanishining sustligi – Artikulyatsiya organlarini faollashtirish va talaffuzni yaxshilash uchun.

7. O'z-o'zini massajning psixologik ta'siri

O'z-o'zini massaj qilish nafaqat jismoniy foyda keltiradi, balki psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. Massaj jarayoni insonning o'zini anglashiga yordam beradi, bu esa nutqni shakllantirish va rivojlantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, stressni kamaytirib, odamni xotirjam va xotirjamroq qiladi.

Xulosa: Logopediyada o'z-o'zini massaj usullari nutq organlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. U artikulyatsiya mushaklarini faollashtirib, nutq sifatini oshirishga yordam beradi. O'z-o'zini massaj qilish usullari oson o'zlashtiriladi va bolalar ham, kattalar ham bimalol bajara oladi. Ushbu metodikani



logopedik mashg'ulotlarga qo'shish nutq buzilishlarini tuzatishda yanada samarali natijalarga olib kelishi mumkin.

Logopediyada o'z-o'zini massaj qilish usullari mushaklarning faolligini oshirish, sezuvchanlikni yaxshilash va nutqni aniqroq qilish uchun muhim vosita hisoblanadi. Bu usullar oddiy va samarali bo'lib, ular individual logopedik terapiya dasturiga kiritilishi mumkin. Massaj harakatlarini doimiy bajarish orqali nutq apparatining mushaklari yanada moslashuvchan bo'lib, nutq jarayoni soddalashadi.

O'z-o'zini massaj qilishning bir nechta usullari, uning jismoniy va psixologik foydalari bilan birga, logopedik terapiyada keng qo'llaniladi. Nutq kamchiliklarini bartaraf etish va og'iz bo'shlig'ining mushaklarini mustahkamlashda massaj muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, ushbu usullarni muntazam ravishda qo'llash natijasida nutq jarayonlari tezroq va samarali rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kornilova, T. V. (2016). "Logopediya: teoriyaviy va amaliy masalalar". Moskva: Akademiya.
2. Sidorova, L. N. (2018). "O'z-o'zini massaj qilish va uning logopedik amaliyotdagi ahamiyati". Psixologiya va Pedagogika, 2(9), 45-50.
3. Filatova, A. V. (2017). "Nutqni rivojlantirishda logopedik massajning roli". O'zbekiston Pedagogikasi, 8(5), 113-118.
4. Nikitina, E. V. (2020). "Logopedik amaliyotda yuz va bo'yin massajining qo'llanilishi". O'qituvchilar uchun metodik qo'llanma. Tashkent: Ma'naviyat.
5. Ivanova, M. V. (2019). "Logopediya va o'z-o'zini massaj: amaliy maslahatlar". Yuridik va pedagogik tadqiqotlar, 4(7), 98-102
6. Intrnet saytlari