

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Балалардың денсаулығын нығайтамыз

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/33422/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Мошқал Алтынай**

Білім мен тәрбие беру саласының алғашқы сатысы балабақшаларда дене тәрбиесі маңызды орын алады. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және өз беттерімен қимылдар жасай білуді үйретуге бағытталған.

Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесінің негізгі мақсаттары мынадай:

— балалардың негізгі қыймыл әрекеттерін жетілдіріп, спорттық қозғалыс жаттығулары мен ұлттық ойындары үйрету және сол үйренгендерін өз еріктерімен орындауға әрекеттендіру.

Бұл мақсатта қазақ халқының бала денесін жетілдіру әдістері, оларды қолдану жолдары және ғасырлар бойы сұраптылып келген озық тәжіребелер де ескерілген.

Өйткені, ата — бабаларымыз балаларын ат құлағында ойнатып, қырда жарыстырып, шабандоздыққа үйреткен. Осындай мәнді де мағыналы тіршілік пен еңбек түрлерін игеру әрекеттері арқылы балалардың денесі шынығып, шымыр да тұлғалы бітім қалыптасқан, алып күштің иесі де шыққан. Осы ұлттық дәстүрді ұрпақтан – ұрпаққа жалғастыру мақсатында біздің балабақшада қазақ халқының тіршілік әрекетіне байланысты ұлттық нақыштағы қимыл – қозғалысына арналған жаттығуларды әр топтағы балаларға жасатып үйрету жұмыстары жүргізілуде.

Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз

қаланады. Қазақтың кемеңгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты. Сау жан – сау денеді ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Қазіргі уақытта біздің №3 «Родничок» балабақшасында талапқа сай, жақсы жабдықталған музыка залы, аулада спарт және ойын алаңдары бар. Оларда түрлі жарыстар, әр бағыттағы спорттық ойындар жиі жүргізіліп тұрады. Күнделікті ертеңгілік балалармен дене шынықтыру жаттығулары жасалады. Осы сабақ барысында балалардың дене бітімі дұрыс қалыптасып, іс қимылдары жетіліп, бұлшық еттері қатаюына көңіл бөлінеді.

Түскі ұйқыдан тұрғаннан кейін балалар бірнеше дене жаттығуларын жасайды. Дәрігерлер тарапынан балаларға әртүрлі емдік қасиеттері бар шөптерден сусындар (фито — бар) жасалынып ішкізіледі. Сонымен қатар балабақшада ата – аналардың қатысуымен түрлі спорттық жарыстар өткізіліп тұрады. Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді. Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада «Шымықсан шымыр боласың», «Көңілді достар», «Кім жылдам», деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіледі. Әр сабақ жан – жақты толқыланып, кем – кетігі болса толықтырылып, баланың толыққанды өсіп — өнуі мұқият қадағаланады.

Білім мен тәрбие беру саласының алғашқы сатысы балабақшаларда дене тәрбиесі маңызды орын алады. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және өз беттерімен қимылдар жасай білуді үйретуге бағытталған.

Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесінің негізгі мақсаттары мынадай:

— балалардың негізгі қыймыл әрекеттерін жетілдіріп, спорттық қозғалыс жаттығулары мен ұлттық ойындары үйрету және сол үйренгендерін өз еріктерімен орындауға әрекеттендіру.

Бұл мақсатта қазақ халқының бала денесін жетілдіру әдістері, оларды қолдану жолдары және ғасырлар бойы сұраптылып келген озық тәжіребелер де ескерілген.

Өйткені, ата — бабаларымыз балаларын ат құлағында ойнатып, қырда жарыстырып, шабандоздыққа үйреткен. Осындай мәнді де мағыналы тіршілік пен еңбек түрлерін игеру әрекеттері арқылы балалардың денесі шынығып, шымыр да тұлғалы бітім

қалыптасқан, алып күштің иесі де шыққан. Осы ұлттық дәстүрді ұрпақтан – ұрпаққа жалғастыру мақсатында біздің балабақшада қазақ халқының тіршілік әрекетіне байланысты ұлттық нақыштағы қимыл – қозғалысына арналған жаттығуларды әр топтағы балаларға жасатып үйрету жұмыстары жүргізілуде.

Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. Қазақтың кемеңгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты. Сау жан – сау денеде ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Қазіргі уақытта біздің №3 «Родничок» балабақшасында талапқа сай, жақсы жабдықталған музыка залы, аулада спарт және ойын алаңдары бар. Оларда түрлі жарыстар, әр бағыттағы спорттық ойындар жиі жүргізіліп тұрады. Күнделікті ертеңгілік балалармен дене шынықтыру жаттығулары жасалады. Осы сабақ барысында балалардың дене бітімі дұрыс қалыптасып, іс қимылдары жетіліп, бұлшық еттері қатаюына көңіл бөлінеді.

Түскі ұйқыдан тұрғаннан кейін балалар бірнеше дене жаттығуларын жасайды. Дәрігерлер тарапынан балаларға әртүрлі емдік қасиеттері бар шөптерден сусындар (фито — бар) жасалынып ішкізіледі. Сонымен қатар балабақшада ата - аналардың қатысуымен түрлі спорттық жарыстар өткізіліп тұрады. Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді. Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада «Шымықсан шымыр боласың», «Көңілді достар», «Кім жылдам», деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіледі. Әр сабақ жан – жақты толқыланып, кем – кетігі болса толықтырылып, баланың толыққанды өсіп — өнуі мұқият қадағаланады.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.