

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшада өткізілетін жалпы даму жаттығуының бала дамуына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/174121/>**Дарменкулова Айжан Шахабаевна****Лауазымы: тәрбиеші****Шымкент қаласы.****№35 “Сәуле” бөбекжай- бақшасы**

Кіріспе: Балабақша – баланың дамуы үшін маңызды кезең болып табылады. Бұл кезеңде бала өзінің физикалық, эмоционалдық, ақыл-ойлық, әлеуметтік дағдыларын дамытады. Жалпы даму жаттығулары – баланың дене шынықтыруын, қозғалыс қабілеттерін және басқа да дағдыларын жетілдіруге бағытталған арнайы жаттығулар жиынтығы. Бұл жаттығулар баланың психологиялық және физиологиялық дамуына үлкен ықпал етеді. Осы мақалада балабақшада өткізілетін жалпы даму жаттығуларының бала дамуына әсері талқыланады.

1. Дене дамуына әсері

Жалпы даму жаттығулары баланың физикалық дамуына тікелей ықпал етеді. Бұл жаттығулар баланың дене қимылдарын үйлестіруге, бұлшық еттерін нығайтуға және жалпы денсаулығын жақсартуға көмектеседі.

- Қозғалыс қабілетін арттыру:** Жалпы даму жаттығулары баланың қозғалыс қабілеттерін жетілдіреді. Бала жүгіру, секіру, жүру, тепе-теңдікті сақтап жүру сияқты қозғалыстарды меңгере отырып, өз денесін басқаруды үйренеді. Бұл жаттығулар баланың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ықпал етеді және қозғалыс белсенділігін арттырады.
- Бұрыштық және кеңістік бағдарын дамыту:** Жаттығулар баланың кеңістікте орналасуын, қозғалыс бағытын дұрыс таңдауын қамтамасыз етеді, бұл оның кеңістік бағдарын дамытады. Бала қимылдарды дұрыс орындап, өзінің орналасуын, бағытты сезіне біледі, бұл оның қауіпсіздігіне де септігін

тигізеді.

- **Қимылдар үйлесімділігін жақсарту:** Бұл жаттығуларды үнемі орындау балаға қимылдарды үйлестіруге, яғни дененің әртүрлі бөліктерін бір уақытта басқаруға дағдыландырады. Баланың қол мен аяқтың үйлесімді жұмыс жасауын жақсартып, моториканы дамытуға көмектеседі. Сонымен қатар, жалпы даму жаттығулары баланың физикалық, психоэмоционалдық жағдайын жақсартып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Баланың өзін-өзі бағалау деңгейін арттырып, өмірлік дағдыларын дамытуға да қосымша мүмкіндіктер береді.

2. Эмоциялық және психологиялық дамуына әсері

Жалпы даму жаттығулары бала эмоцияларын реттеуге, өзін-өзі бағалауды қалыптастыруға және психологиялық тұрғыдан тұрақтылыққа ықпал етеді.

- **Қуаныш пен сенімділік сезімін ояту:** Балалар жаттығулар кезінде дене қимылдарын орындап, өздерінің күштеріне сенім арта бастайды. Әрбір сәтті аяқталған жаттығу балада жетістікке жеткендей сезім тудырып, оның өз-өзіне деген сенімділігін арттырады. Бұл процесте бала қуаныш пен мақтаныш сезімін сезінеді, себебі ол жаңа қимылдарды үйреніп, денесін нығайта алады. Мұндай жетістіктер балаға өзінің қабілеттеріне деген сенімін нығайтып, өзін бағалауды арттырады. Сонымен қатар, жаттығуларды орындау барысында өзін жақсы сезіну балалардың жалпы эмоциялық жай-күйіне, психологиялық дамуына жағымды әсер етеді.
- **Эмоцияларды бақылау:** Қозғалыс жаттығуларын орындау барысында балалар белгілі бір тәртіпке бағыну керек болғандықтан, бұл оларға эмоцияларын бақылауды үйретеді. Жаттығулар кезінде сабырлық сақтап, тапсырмаларды орындау баланың шыдамдылығын арттырады. Ол өз эмоцияларын реттеп, қиындықтарды жеңуге үйренеді. Сонымен қатар, дене жаттығуларын дұрыс орындау үшін бала назарын шоғырландырып, өзінің ішкі сезімдері мен реакцияларын бақылауға мәжбүр болады. Бұл да оның өзін-өзі ұстау қабілетін жетілдіреді, ал жаттығуларды орындап жетістікке жеткен кезде эмоционалдық тұрғыда қуаныш пен тыныштық сезімін сезінеді.
- **Стресске қарсы төзімділік:** Дене жаттығулары баланың психологиялық денсаулығын нығайтуға және стресс жағдайларына төзімділігін арттыруға ықпал етеді. Белсенді қозғалыстар, тыныс алу жаттығулары мен дене жаттығуларын орындау арқылы бала өз денесінің физикалық күші мен төзімділігін арттырып, қиындықтарды жеңуге дайын болуға үйренеді. Бұл жаттығулар баланың стресс жағдайларын басқаруға, эмоциялық тұрақтылығын сақтауға және сабырлылықты дамытуға көмектеседі. Дене

белсенділігі баланың ойлау қабілетін жақсартуға, көңіл-күйін көтеруге және жағымсыз эмоцияларды жеңуге мүмкіндік береді, осылайша стресске қарсы төзімділікті қалыптастырады.

3. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Жалпы даму жаттығулары әлеуметтік дағдылардың қалыптасуына да ықпал етеді. Балабақшадағы ұжымдық жаттығулар мен ойындар балаларды бірге жұмыс істеуге, бір-бірін қолдауға және басқа балалармен ынтымақтасуға үйретеді.

- **Топтық жұмыс:** Жалпы даму жаттығулары балаларды бірлесе жұмыс істеуге, ұжымда әрекет етуге үйретеді. Топтық жаттығулар барысында балалар өзара үйлесімді әрекет етуге, бір-біріне көмектесуге және ортақ мақсатқа жету үшін ынтымақтасуға дағдыланады. Бұл оларды бір-біріне сенуді, өз пікірін жеткізуді және басқалардың пікірін тыңдауды үйретеді. Топтық жұмыс балалардың қарым-қатынас дағдыларын дамытып, әлеуметтік байланыстарды нығайтады. Сонымен қатар, балаларға өзара сыйластықты, төзімділікті және командалық жұмыс істеудің маңыздылығын түсінуге мүмкіндік береді.
- **Достық пен ынтымақтастық:** Топтық жаттығулар барысында балалар бір-біріне көмектесіп, қолдау көрсете отырып, достық қарым-қатынастарын нығайтады. Олар бірге жұмыс істей отырып, өзара түсіністік пен сыйластықты үйренеді. Бұл жаттығулар балаларға ынтымақтастықтың маңыздылығын көрсетіп, топта жұмыс істегенде ортақ мақсатқа жетуге болатындығын түсіндіреді. Топтық жұмыстар кезінде балалардың бір-бірін қолдауы, өздерінің күштерін біріктіруі достықтың, сенімнің және әлеуметтік байланыстардың дамуына ықпал етеді.
- **Ережелерді орындау:** Жаттығуларда белгілі бір ережелер мен тәртіптің болуы балаларды жауапкершілікке, тәртіпке және уақытты дұрыс пайдалануға үйретеді.

4. Ақыл-ой және когнитивті дамуына әсері

Жалпы даму жаттығулары бала ойлау қабілетіне, зейінін шоғырландыруға және логикалық ойлауға да әсер етеді. Қозғалыс жаттығулары балаға маңызды когнитивті дағдыларды дамытудың жақсы тәсілі болып табылады.

- **Зейін мен назарды дамыту:** Жаттығулар баланың назарын бір нысанға шоғырландыруға, оның зейінін арттыруға көмектеседі. Балалар жаттығуларды орындау барысында белгілі бір тапсырмалар мен нұсқауларды есте сақтауды қажет етеді.
- **Қорытынды жасау дағдылары:** Әртүрлі жаттығуларды орындау барысында бала өз әрекеттерінің нәтижесін байқауға және қорытынды жасауға үйренеді.

- **Шығармашылық ойлауды дамыту:** Белгілі бір қимылдарды орындау кезінде бала өз қиялын іске асырып, жаңа шешімдер мен әдістерді іздеуге дағдыланады.

5. Тән саулығын жақсарту

Балабақшадағы жалпы даму жаттығулары балалардың денсаулығын жақсартуға және иммундық жүйені нығайтуға маңызды ықпал етеді. Бұл жаттығулар кезінде бала денесі белсенді жұмыс істейді, нәтижесінде жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің қызметі жақсарады. Бұл жүректің қанықтыру қабілетін арттырып, тыныс алу процестерін реттейді, соның арқасында бала ауа алмасуды тиімді жүзеге асырып, денсаулығын нығайтады. Қозғалыс жаттығуларының арқасында бұлшық еттер мен сүйектердің дұрыс дамуы қамтамасыз етіледі, бұл баланың дене құрылымын қалыптастырып, оның физикалық белсенділігін арттырады. Жаттығуларды үнемі орындау баланың төзімділігін арттырып, дененің жалпы күш-қуатын көтереді, бұл оның ұзақ уақыт бойы күш-қуат сақтап, кез келген физикалық қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Жалпы даму жаттығулары, сонымен қатар, бала организмінің түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырып, иммундық жүйені нығайтады.

Қорытынды

Жалпы даму жаттығулары балабақшадағы балалардың денсаулығын нығайтып, психологиялық, әлеуметтік және ақыл-ойлық дамуын жақсартады. Бұл жаттығулардың бала дамуына әсері өте зор, себебі олар тек физикалық күшті ғана емес, сонымен қатар эмоционалдық және когнитивті дағдыларды да қалыптастыруға ықпал етеді. Сондықтан жалпы даму жаттығуларын балабақша бағдарламасында міндетті түрде енгізу баланың толыққанды дамуына мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Жумаганбетова Б. Т., Бекжанова Д. Б. Ойын-мектеп жасына дейінгі баланың негізгі іс-әрекеті
2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі
4. Интернет желісі

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

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