

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығы үшін қозғалыс режимінің рөлі

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/173127/>**Әшірханова Құттықыз Бегмашқызы****Лауазымы: тәрбиеші****Қызылорда облысы****Шиелі ауданы****Кмқк «Балдырған» бөбекжай-бақшасы**

Қозғалыс режимі мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын қалыптастыру мен нығайтуда ерекше маңызды рөл атқарады. Бұл кезеңде балалардың физикалық және психикалық дамуының негізі қаланады, сондықтан олардың әртүрлі қозғалыс әрекеттері мен жаттығуларға қатысуы аса қажетті болып табылады.

1. Қозғалыстың балалардың физикалық денсаулығына әсері

Мектеп жасына дейінгі кезеңде балалардың сүйек жүйесі, бұлшық еттері мен буындары қалыптасып, қозғалыс дағдылары дамиды. Қозғалыс режимі балалардың физикалық жағдайына үлкен әсер етеді, себебі ол:

- Сүйек және бұлшық еттердің нығаюына ықпал етеді.** Белсенді қозғалыстар сүйектер мен бұлшық еттердің дұрыс дамуына көмектеседі, бұл балалардың денесінің дұрыс қалыптасуына ықпал етеді.
- Жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартады.** Қозғалыс жүрек соғуын реттейді, қан айналымын жақсартады, осылайша ағзаның жалпы жағдайын нығайтады.
- Қабілеттер мен координацияны дамытады.** Баланың дене үйлесімділігі мен қозғалыс координациясы әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы дамиды, бұл олардың өзін-өзі бағалауын арттырады және сенімділікті қалыптастырады.

2. Қозғалыстың балалардың психоэмоционалды дамуына әсері

Балалардың психоэмоционалды денсаулығы да қозғалысқа тікелей байланысты. Белсенді ойындар мен жаттығулар балалардың көңіл-күйін көтеріп, олардың эмоционалды жағдайын жақсартады. Қозғалыс режимі:

- **Қалыпты стресс деңгейін сақтайды.** Физикалық белсенділік балаларға жүйке жүйесін тыныштандырып, стресс пен мазасыздықты жеңуге көмектеседі. Сондай-ақ қозғалыс кезінде эндорфиндер бөлінеді, бұл көңіл-күйді көтеріп, баланың эмоционалды тепе-теңдігін қамтамасыз етеді.
- **Әлеуметтік дағдыларды дамытады.** Балалар бірлескен ойындар мен жаттығулар арқылы топтық қарым-қатынас жасау, бір-біріне көмектесу және тәртіпті болу дағдыларын меңгереді.

3. Мектепке дайындық

Қозғалыс режимі мектеп жасына дейінгі балалардың мектепке дайындық деңгейін арттырады. Белсенді қозғалыстар мектепке барар алдында балалардың зейінін, есте сақтау қабілетін және ойлау дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Әр түрлі қозғалыстар арқылы балалар:

- **Назарын жинақтауды үйренеді.** Дене жаттығулары мен ойындар балалардың назарын ұзақ уақыт бойы сақтауға, тапсырмаларға шоғырлануға мүмкіндік береді.
- **Шығармашылық ойлауды ынталандырады.** Әртүрлі ойындар мен жаттығулар балалардың қиялын дамытуға және ойлау қабілетін жетілдіруге көмектеседі.

4. Қозғалыс режимінің түрлері

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін қозғалыс режимінің әртүрлі түрлері бар, олар әртүрлі әсер етеді:

- **Жүгіру мен секіру.** Балалардың энергиясын шығару және денесін қалыптастыру үшін тиімді әдістердің бірі.
- **Жүзу.** Су қоршаған орта баланың денесін жұмсақ қана қалыптастырады, бұлшық еттері дамиды және тыныс алу жүйесі жақсарады.
- **Би мен музыка.** Би балалардың денесін ырғақпен қимылдату арқылы ойлау қабілетін дамытуға, өзін-өзі сезінуін арттыруға ықпал етеді.
- **Қыдыру мен серуендеу.** Табиғатта серуендеу балалардың денсаулығын нығайтып, психологиялық жайлылықты сақтауға көмектеседі.

5. Қозғалыс режимін ұйымдастырудағы ата-аналар мен тәрбиешілердің

рөлі

Қозғалыс режимін дұрыс ұйымдастыру балалардың денсаулығына әсер етеді. Бұл үшін ата-аналар мен тәрбиешілер мынадай әрекеттерді орындауы қажет:

- **Қозғалыс уақытын бақылау.** Балалардың күнделікті қозғалыс әрекеттерінің мөлшерін бақылап, оларды дұрыс уақыт аралығында ұйымдастыру қажет.
- **Қызықты әрі дамытушы ойындар ұсыну.** Балаларға тек физикалық белсенділікті ғана емес, сонымен қатар шығармашылық қабілеттерін дамытатын ойындар мен жаттығуларды ұсыну.
- **Көшелерде және табиғатта белсенді болуға шақыру.** Табиғатқа шыққан кезде балалар ашық ауада физикалық белсенділікті қызығушылықпен орындайды, бұл олардың денсаулығын нығайтады.

Балалардың танымдық дамуына әсері

Қозғалыс режимі балалардың танымдық дамуына да ықпал етеді. Дене жаттығулары мен ойындар балалардың ойлау қабілеттерін жақсартуға көмектеседі:

- **Зейін мен естің дамуы:** Қозғалыс баланың зейінін шоғырландырып, есте сақтау қабілетін жақсартады. Әртүрлі жаттығуларды орындау баланың ойлау жүйесін дамытуға мүмкіндік береді.
- **Шығармашылық және шешім қабылдау дағдыларын дамыту:** Белсенді әрекеттер балалардың шығармашылық ойлауын ынталандырады. Балалар қозғалыс арқылы жаңа тәсілдер мен шешімдер қабылдауға үйренеді.

Қорытынды

Қозғалыс режимі мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын дамытуда аса маңызды рөл атқарады. Ол физикалық күш-қуатты арттырып қана қоймай, психоэмоционалды жай-күйін жақсартуға, сонымен қатар мектепке дайындығын қамтамасыз етуге көмектеседі. Сондықтан балалардың күнделікті өмірінде қозғалыс әрекеттерінің болуы – олар үшін тек қажеттілік қана емес, денсаулықтың кепілі болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер.

1. Увалиева И. М., Кумаргажанова С. К., Даниярова Ж. Е. Балалардың дамуының физиологиялық көрсеткіштерінің ауытқуын бағалаудың бағдарламалық қамтамасын жасақтау 2016. – №. 4. – С. 108-112.
2. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. – №. 111. – С. 178-181.
3. Интернет желісі

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

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