

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Музыкалық сергіту жаттығуларының мектепке дейінгі балалар денсаулығына әсері

<b>ЖАРИЯЛАНДЫ</b> 11.01.2025	<b>ТІРЕК СӨЗДЕР</b> денсаулық, когнитивтік даму, қимыл үйлесімділігі, мектепке дейінгі балалар, Музыкалық сергіту жаттығулары, психоэмоционалдық даму, физикалық даму	<b>СІЛТЕМЕ</b> <a href="https://bilimger.kz/174795/">https://bilimger.kz/174795/</a>
---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

### Искакова Ақгул Бекеновна

Ақмола облысы Целиноград ауданы Қажымұқан ауылы

МКҚК «Қошақан» бөбекжайы

Музыка жетекшісі

### Аңдатпа

Мақалада музыкалық сергіту жаттығуларының мектепке дейінгі балалардың физикалық, психоэмоционалдық, және когнитивтік денсаулығына әсері жан-жақты қарастырылады. Музыкамен сүйемелденетін белсенді қимылдардың дене үйлесімділігі мен бұлшық ет тонусын жақсарту, эмоциялық тұрақтылықты нығайту және шығармашылық әлеуетті дамытуға тигізетін ықпалы зерттеледі. Сонымен қатар, балалардың топпен бірге әрекет ету қабілеттерін дамыту, қимылдарды ырғақпен үйлестіру және танымдық процестерді жақсартуда музыкалық жаттығулардың маңызды рөлі талданады.

### Кілт сөздер

Музыкалық сергіту жаттығулары, мектепке дейінгі балалар, денсаулық, физикалық даму, психоэмоционалдық даму, когнитивтік даму, қимыл үйлесімділігі.

Балалардың мектепке дейінгі кезеңі олардың денсаулық негіздерінің

қалыптасуындағы ең маңызды уақыт болып табылады. Дәл осы кезеңде олардың физикалық, психоэмоционалдық, және когнитивтік дамуы қарқынды жүреді. Қазіргі қоғамдағы өмір салтының өзгеруіне байланысты балалардың физикалық белсенділігі төмендеуде, бұл олардың жалпы денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осыған байланысты музыкалық сергіту жаттығулары ерекше маңызға ие, өйткені олар баланың денесін шынықтырумен қатар, психоэмоционалдық көңіл-күйін де жақсартады. Музыкалық жаттығулар балалардың физиологиялық, эмоциялық және әлеуметтік қажеттіліктерін қанағаттандыратын кешенді құрал ретінде ұсынылады.

### **Музыкалық сергіту жаттығуларының физикалық денсаулыққа әсері**

Музыкалық сергіту жаттығулары балалардың физикалық дамуына үлкен ықпал етеді. Бұл жаттығулар балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы олардың жүрек-қантaмыр жүйесін нығайтады, бұлшық еттерді күшейтеді және жалпы дене шыдамдылығын жоғарылатады. Әсіресе, ырғақтық музыкамен орындалатын жаттығулар балалардың моторикасын жетілдіреді, ұсақ және ірі моторлық дағдыларын жақсартуға мүмкіндік береді. Балалар белгілі бір ырғақпен қимыл жасағанда олардың қимыл үйлесімділігі дамиды, бұл олардың дене тепе-теңдігін сақтауға және жылдамдықты сезінуге көмектеседі.

Сонымен қатар, дене жаттығуларының музыкалық сүйемелдеумен орындалуы балаларды жаттығуларды қызығушылықпен орындауға ынталандырады. Музыка балаларды шаршатпай, оларға қимыл-қозғалыстарды жеңіл және көңілді орындауға мүмкіндік береді. Осылайша, музыкалық жаттығулар балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңызды құралдардың бірі болып табылады.

### **Психоэмоционалдық денсаулыққа әсері**

Музыканың психоэмоционалдық денсаулыққа әсері ертеден белгілі. Музыка адамның эмоциялық жағдайына тікелей әсер етіп, стрессті төмендетуге, көңіл-күйді жақсартуға ықпал етеді. Мектепке дейінгі балалардың психикасы өте сезімтал болғандықтан, оларға дұрыс

таңдалған музыка ерекше әсер етеді. Музыкалық сергіту жаттығулары балалардың эмоционалдық жағдайын тұрақтандырып, өзін-өзі еркін сезінуге көмектеседі.

Топпен орындалатын жаттығулар балаларға бір-бірімен әрекеттесу және ұжымдық сезім қалыптастыру дағдыларын береді. Олар бірлесе әрекет ету барысында бір-біріне қолдау көрсетуді, сенім білдіруді және ұжымның бір бөлігі болуды үйренеді. Сонымен қатар, музыкамен бірге орындалатын қимыл-қозғалыстар балалардың көңілін көтеріп, олардың шаршауын азайтады.

### **Когнитивтік дамуға ықпалы**

Музыкалық сергіту жаттығулары балалардың танымдық процестерін жақсартуда маңызды рөл атқарады. Әуендерді тыңдау және ырғақпен бірге қимыл жасау есте сақтау, зейін қою және логикалық ойлау қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Балаларға берілген белгілі бір қимылдарды музыкамен үйлестіре отырып орындау тапсырмалары олардың зейінін шоғырландыруды және тапсырмаларды дәйекті түрде орындауды үйретеді.

Сонымен қатар, музыканың балалардың шығармашылық қабілеттеріне тигізетін ықпалы зор. Олар музыкамен бірге қимылдай отырып, өз қиялын қолдануға және жаңа қозғалыс түрлерін ойлап табуға үйренеді. Бұл олардың шығармашылық әлеуетін ашып, өзін-өзі көрсету дағдыларын қалыптастырады.

### **Қолдану әдістері мен тәжірибелік ұсыныстар**

Музыкалық сергіту жаттығуларын тиімді ұйымдастыру үшін педагогтар бірнеше маңызды аспектілерді ескеруі қажет. Біріншіден, музыка мен қимыл-қозғалыстар балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек. Кішкентай балаларға арналған музыка қарапайым, көңілді және жеңіл ырғақты болғаны жөн. Екіншіден, жаттығулар балалардың қызығушылығын оятатындай ойын түрінде құрылуы қажет. Мысалы, белгілі бір әуенмен би қимылдарын жасау немесе музыкалық аспаптардың қарапайым түрлерін қолдану олардың белсенділігін

арттырады.

Сонымен қатар, жаттығуларды өткізгенде топтық және жеке тапсырмаларды үйлестіре отырып, балалардың жеке ерекшеліктерін ескеру маңызды. Әр бала музыкаға әртүрлі әрекет ететіндіктен, оларға дербес қолдау көрсету қажет.

Музыкалық сергіту жаттығулары мектепке дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуда және дамытуда кешенді әсерге ие. Олар балалардың физикалық белсенділігін арттырып, эмоциялық күйін тұрақтандырып, когнитивтік дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік береді. Музыканың және қозғалыстың үйлесімділігі балалардың күнделікті өмірінде салауатты дағдылар қалыптастыруға ықпал етеді. Сондықтан, музыкалық сергіту жаттығуларын мектепке дейінгі мекемелерде кеңінен қолдану балалардың жан-жақты дамуына мүмкіндік береді.

### **Пайдаланылған әдебиеттер**

1. Досымбекова, Ә. «Балалар физиологиясы.» – Алматы, 2022.
2. Ким, Ж. «Музыка және психология.» – Астана, 2021.
3. Smith, J. «The Role of Music in Early Childhood Development.» – Oxford University Press, 2020.
4. Бейсенова, Г. «Мектепке дейінгі педагогика.» – Шымкент, 2019.
5. White, P. «Physical Activity and Child Development.» – London, 2018.