

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Балаға серуеннің пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
16.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/172949/

Жұмажанова Гүлханым Жұмажанқызы

Лауазымы: тәрбиеші

Атырау облысы

Құрманғазы ауданы

Жүмекен ауылы

КМҚК «Ақ толқын» бөбекжай балабақшасы

Кіріспе

Баланың денсаулығы мен дамуы үшін серуендеу – маңызды және қажетті іс-шаралардың бірі. Серуендер тек дене шынықтыруды ғана емес, сонымен қатар балалардың эмоционалдық, когнитивтік және әлеуметтік дамуына да үлкен әсер етеді. Бала үшін таза ауада уақыт өткізу, табиғатпен танысу, белсенді қозғалу оның жалпы дамуына оң әсер етеді. Бұл мақалада балаға серуеннің пайдасы, оның денсаулыққа әсері және серуендеудің балалар үшін маңыздылығы қарастырылады.

1. Денсаулыққа пайдасы

Серуендеу бала денсаулығына көптеген оң әсерлерін тигізеді. Таза ауада серуендеу балалардың физикалық дамуына қолайлы жағдай жасайды. Оның пайдасы:

- Физикалық белсенділік:** Серуендеу баланың бұлшықет жүйесін, жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтады. Белсенді қозғалыс бала ағзасының жұмысын жақсартып, иммундық жүйесін күшейтеді. Бұл балалардың жалпы физикалық қалыпты жағдайын жақсартып, олардың дене шынықтыру деңгейін арттырады.
- Таза ауа мен оттегінің әсері:** Таза ауадағы серуендер баланың тыныс алу жүйесіне пайдалы әсер етеді, оның өкпесіне оттегін жеткізіп, жалпы денсаулығын жақсартады. Бұл әсіресе балалардың иммунитетін күшейтіп, тыныс алу жүйесінің тиімді жұмыс істеуіне көмектеседі.

- **Дұрыс өсіп-даму:** Серуен кезінде күн сәулесінің әсерінен бала ағзасы витамин D өндіріп, сүйек жүйесінің қалыптасуына көмектеседі. Витамин D сүйектер мен бұлшықеттердің дұрыс дамуына қажетті маңызды элемент болып табылады, әсіресе өсу кезеңінде.
- **Жалпы тонус:** Серуендер бала ағзасының жалпы тонусын арттырып, энергияның балансын жақсартады. Бұл оның күнделікті іс-әрекетіне, ойнауына және оқуға оң әсер етеді, сондай-ақ, балалардың жалпы көңіл күйін көтеріп, стрессті жеңілдетеді.

2. Эмоционалдық және психологиялық пайдасы

Серуендер баланың психологиялық және эмоционалдық дамуына да маңызды ықпал етеді:

- **Стрессті жеңілдету:** Табиғатта уақыт өткізу балаға стресстен арылуға, тыныштық пен бейбітшілік сезімін сезінуге көмектеседі. Белсенді қозғалыс және таза ауа балада жағымды эмоциялар тудырады, бұл оның көңіл-күйін жақсартады. Сонымен қатар, табиғатта серуендеу баланың жүйке жүйесін тыныштандырып, эмоционалдық жағдайын жақсартады.
- **Сенсорлық дамуы:** Табиғатпен танысу баланың сенсорлық дамуына көмектеседі. Ол түрлі түстерді, дыбыстарды, иістерді сезініп, қоршаған әлемді кеңінен түсінеді. Табиғи ортаға әсер ету баланың сезімталдығын арттырып, оның сенсорлық қабілеттерін дамытады.
- **Эмоционалдық тұрақтылық:** Серуен кезінде бала табиғатпен байланыс орнату арқылы эмоциялық тепе-теңдігін сақтайды, өйткені бұл оған тыныштық пен қуаныш әкеледі. Табиғат баланың ішкі күйін теңестіреді, оған стресстен арылуға және эмоциялық денсаулығын нығайтуға мүмкіндік береді.
- **Қарым-қатынас дағдыларын дамыту:** Бала ата-анасымен немесе құрбыларымен бірге серуендеу кезінде қарым-қатынас дағдыларын жетілдіреді. Ол өз сезімдері мен ойларын бөлісуді үйренеді, әлеуметтік дағдыларын қалыптастырады. Бұл процесте бала өз эмоцияларымен бөлісу, тыңдау және өзара әрекеттесу дағдыларын дамытады, бұл оның психологиялық өсуіне оң әсер етеді.

3. Когнитивтік дамуына әсері

Серуендер баланың миының жұмысын жақсартуға да әсер етеді:

- **Ойлау қабілетінің дамуы:** Табиғатта уақыт өткізу балаға жаңа нәрселерді көруге, зерттеуге мүмкіндік береді. Ол әр түрлі жануарлар мен өсімдіктерді байқап, олар туралы жаңа ақпарат алады. Бұл оның танымдық қабілеттерін

арттырады, өйткені бала қоршаған ортаға қызығушылықпен қарайды, өздігінен жаңа мәліметтерді жинап, оларды өңдейді.

- **Шығармашылық ойлау:** Табиғат баланың қиялын ұштап, шығармашылық қабілеттерін дамытуға септігін тигізеді. Құммен ойнау, ағаштардың пішіндерін зерттеу немесе гүлдер мен жәндіктерді көру баланың ойлауын кеңейтеді. Табиғаттағы әртүрлі элементтер баланың шығармашылық шешімдер қабылдауына және жаңа идеялар ойлап табуына ықпал етеді.
- **Кеңістік бағдарлау:** Серуендеу баланың кеңістікпен танысуына көмектеседі. Ол өз орнын дұрыс бағдарлап, бағытты анықтай алады. Серуен барысында бала қоршаған ортаны бағдарлап, өз қозғалыс бағыттарын анықтап, жергілікті ортадағы нысандарды таниды, бұл оның кеңістікті түсіну дағдыларын дамытады.

4. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Серуендер балаға басқа балалармен қарым-қатынас жасау үшін тамаша мүмкіндік береді. Ол басқа балалармен бірге ойнап, өзара әрекеттесіп, әлеуметтік дағдыларын дамытады. Бұлоныңкомандадажұмысістейбілуіне, достықорнатуынакөмектеседі.

- **Қарым-қатынасжасау:**Балалартоптасыпойнағандабір-біріменсөйлесіп, қарым-қатынасжасайды. Бұлолардыңәңгімелесу, сұраққою, жауап беру дағдыларынжетілдіреді.
- **Топтықойындар:**Серуенкезіндебалаларбірлесіпойындаройнайды, бұлолардыңұжымдықжұмысжасаудағдыларындамытады. Ойындабіргеәрекетету, ережелердісақтаужәнебірлескенмақсаттарғажету – бұләлеуметтікдағдылардыңдамуынаықпалетеді.

5. Серуенніңотбасылықрөлі

Серуендер тек балалар үшін ғана емес, ата-аналар үшін де пайдалы. Ата-аналар мен баланың бірге уақыт өткізуі олардың қарым-қатынасын нығайтады. Бұл отбасындағы қатынастарды жақсартып, баланың ата-анасымен эмоционалдық байланысын тереңдетеді. Бірге серуендеу баланың ата-анасымен бірге болған уақытты бағалауға және олардың арақатынасын нығайтуға мүмкіндік береді, бұл баланың психоэмоционалдық дамуына оң әсер етеді.

Серуендер кезінде баланың сенімділігі артып, ата-анасымен өткізген уақыт оған ыңғайлы әрі қауіпсіз сезім сыйлайды. Бұл балаға ата-анасының қамқорлығы мен сүйіспеншілігін сезінуге мүмкіндік береді, ал ата-аналар баласының жағдайын жақсарту үшін маңызды рөл атқарады. Бірге серуендеу отбасы мүшелерінің арасындағы қарым-қатынасты нығайтып, ата-аналар мен балалар арасындағы сенімді әрі сүйіспеншілікті қатынастарды орнатуға көмектеседі.

Қорытынды

Серуендер бала өмірінде маңызды рөл атқарады. Олар денсаулықты нығайтып, эмоционалдық тұрақтылықты арттырып, когнитивтік және әлеуметтік дамуға ықпал етеді. Баланың серуендеуі оны тыныштандырып, қуаттандырады, әрі өмірге деген оң көзқарасын қалыптастырады. Сондықтан балалардың күнделікті өмірінде серуендердің болуы өте маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Калилаева А. Т. Мектеп жасына дейінгі балаларға экологиялық тәрбие берудегі тәрбиешінің рөлі.
2. Ғалиева А. Н., Ахметова Г. Б. Мектеп жасына дейінгі балаларға экологиялық тәрбие беру жұмысын ұйымдастыру.
3. Бектемісова А. Ө. Серуенді өткізу арқылы мектеп жасына дейінгі балаларды экологиялық тәрбиелеу
4. Сұлтанбекова Ж. Х. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие берудің негіздері. – 2008.

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

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