

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

«Ертеңгілік жаттығудың бала өміріндегі орны»

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.04.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/95258/>

Мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Балабақшада дене жаттығулары мынандай түрлерге бөлінеді: таңертеңгі жаттығу, қимылды ойындар, спорттық жаттығулар, қарапайым туризм. Таңертеңгілік жаттығу балаларды ақыл – ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және күні бойы белсенді болуларына ықпал етуі тиіс. Таңертеңгі жаттығу балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады.

Таңертеңгі жаттығумен жүйелі айналысушыларда ұйқышылдық жоғалады, эмоционалдық өрлеу басталады, ең қабілеттілігі артады, балаларды тәртіптендіреді. Сөйтіп таңертеңгі жаттығу жасау алдында мүлде ерекше міндеттер қойылмайды, атап айтқанда: бала организмін «ояту», оны әрекетшіл қалыпқа келтіру, жан — жақтылыққа, бірақ бұлшық ет жүйесіне жайлап ықпал ететіндей, организмнің жүрек, тынысы және басқа функцияларының қызметін белсендіру, ішкі органдар мен сезім органдарының жұмысын стимулдау, тұлғаның дұрыс, жүрістің жақсы қалыптасуына ықпал ету, табанның қисайып кетпеуін болдырмау. Егер балалар күн сайын таңертең дене жаттығуын жасауға дағдыланса және мүдделі болса, ертеңгілік жаттығу сонысымен құнды. Осындай пайдалы әдет адамда өмір бойында сақталады. Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді. Бір уақыттың ішінде бірге жүргізілген бірқалыпты қимыл қызметінде жүгіріп, секіріп, үлгеріп, алып ұшқан балалар тынышталады, ал белсенділігі төмендері белсенділенеді.

Мұның бәрі балалардың барлығының да көңіл күйін бірдей етеді, сергітеді, оларды келесі сабаққа даярлайды. Сөйтіп таңертеңгілік жаттығуды бірден ұйқыдан кейін емес, біршама уақыт өткен соң жасағанда оның тәрбиелік маңызы кеңейеді. Ол күн кестесінің бөлінбес ұйымдастырушы сәті болады, балаларды белгілі бір тәртіпке, жинақылыққа үйретеді. Таңертеңгі жаттығу жылдың жылы мезгілдерінде алаңда, ал суық кездерде

залда өткізіледі. Белгілі бір тәртіппен іріктелінген дене жаттығуларының үйлесуі комплекс деп аталады. Бір ғана комплекстің өзі 2 апта бойы қайтланады. Егер комплекстің жекелеген жаттығулары тым қарапайым болса, балаларды қызықтырмаса немесе жалықтырса онда ол тәрбиешінің қалауына қарай күрделеніңкіруі мүмкін.

Ұлттық тәлім – тәрбие беруде түрлі жаңашыл әдістерді қолдануға болады. Соның бір түрі – ұлттық сипаттағы, сондай – ақ салт – дәстүр элементтерін жаттығуға кірістіруге болады. Ұршық иіру, жүн сабау, киіз басу жаттығуларын жасауға болады. Мектепке дейінгі жастағы таңертеңгілік жаттығуды «сезім, зейін, ерік, сұлулық, мәдениеті мінез – құлықтың бүкіл мәдениеті» деп есептеуімізге болады. Қорыта айтқанда балалар бақшасындағы таңертеңгілік жаттығулардың ерекшелігі – балаларды дұрыс қимылдауға үйрету. Бұл жағдайда балаларда кеңістіктегі орнын бағдарлай білуі, қимылды айқын, дәл, тәрбиеші ұсынған екіпінде, ырғақта, бағытта орындауы, әр баланың, қимылы бүкіл ұжымның қозғалысымен үйлесуі пісіп – жетіледі. Таңертеңгілік жаттығудың ұйымдастырушылық және тәртіптеушілік үлкен маңызы бар.

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

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