

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Қимыл-қозғалыс ойындары арқылы баланың денсаулығы мен икемділігін нығайту жолдары.

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.09.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/182603/>

МУХАТОВА АЙМАН КАЗЫКЕНОВНА

АННОТАЦИЯ

Мақалада мектепке дейінгі және бастауыш жас кезеңіндегі балалар үшін қимыл-қозғалыс ойындарының денсаулықты нығайту мен физикалық икемділікті дамытудағы рөлі қарастырылады. Қозғалыс ойындарының теориялық негіздері, жас ерекшелігіне сай ұйымдастыру әдістері, ұлттық ойындар мен заманауи АКТИВ ойын-жоспарларының баланың жүрек-қан тамыр жүйесі, буын-сүйек аппараты, тепе-теңдік, координация, психомоторлы дағдыларды қалыптастыруға әсері зерттеледі. Бұдан басқа, соңғы үш жылдағы зерттеулер талданып, ұсыныстар жасалады.

Түйін сөздер: қимыл-қозғалыс ойындары, денсаулық, мектепке дейінгі бала, физикалық икемділік, психомоторлық даму, жетекші ойын әдістері.

КІРІСПЕ

Адамның физикалық дамуында балалар кезеңі — өте маңызды этап. Бұл кезеңде сүйек, буын құрылымдары, жүрек-қан тамыр жүйесі, тыныс алу жүйесі, бұлшық еттер тез жетіледі; жүйке жүйесі де қозғалмалы іс-әрекеттерге жауап беруге бейімделеді. Баланың денсаулығын нығайту, физикалық икемділігін (гибкость, теңгерім, координация, күш, жылдамдық, төзімділік) дамыту үшін ең тиімді әдістердің бірі — қимыл-қозғалыс ойындары. Ойындар арқылы бала өз ағзасын таниды, қозғалудың әр түрлі формаларын меңгереді және денені дұрыс қолдануға дағдыланады.

Қазақстанда да, басқа елдерде де мектепке дейінгі мекемелерде балаларды шынықтыру, ұлттық ойындарды, қозғалыс жаттығулары мен жай спорт түрлерін ойын арқылы енгізу мәселелері өзектілігін жоғалтпай келеді. Балалардың жиі отырғысы

келетін өмір салты, электронды құрылғылардың артуы, қозғалыс белсенділігінің төмендеуі — мұндай ойындардың маңызын арттырады.

Мақаланың мақсаты — қимыл-қозғалыс ойындарының баланың денсаулығы мен физикалық икемділігін дамытудағы тиімділіктерін анықтап, жас ерекшелігіне сай әдістер мен ойын түрлерін ұсыну; соңғы үш жылдағы зерттеулерге шолу жасау.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

Қимыл-қозғалыс ойындарының бала дамуына әсерін жан-жақты қарастыру үшін ең алдымен олардың теориялық негіздеріне тоқталған жөн. Қозғалыс ойындары психомоторлық дамудың басты тетігі болып саналады. Себебі бала ойнап жүріп жүруді, жүгіруді, секіруді, затты лақтыру мен ұстауды, тепе-теңдікті сақтауды үйренеді. Мұндай әрекеттер арқылы қимыл үйлесімділігі дамиды, бұлшық еттер күшейеді, сүйек пен буын жүйесі шынығады. Ғалымдардың пікірінше, жүйелі түрде ұйымдастырылған ойындар жүрек-қан тамыр жүйесін жаттықтырып, тыныс алу қабілетін арттырады, сол арқылы балалардың жалпы денсаулығын нығайтады. Сонымен қатар ойын баланың көңіл-күйін көтеріп, топтағы балалармен қарым-қатынас жасауына, ережеге бағынуға үйретеді. Яғни қимыл-қозғалыс ойындары физиологиялық қана емес, психологиялық тұрғыдан да ерекше мәнге ие.

Жас ерекшелігіне қарай ойындарды дұрыс іріктеу маңызды. Мысалы, екі-төрт жас аралығындағы балалар үшін қарапайым, көп қайталанатын әрекеттерге негізделген ойындар қолайлы. Олар үшін жүгіру, секіру, затқа қол жеткізу немесе ұстап алу сияқты қарапайым қимылдар жеткілікті [1]. Бұл кезеңде негізгі мақсат – қозғалыс белсенділігін арттыру және денені шынықтыру. Ал төрт-алты жастағы балаларда қозғалыс қабілеттері күрделене бастайды. Олар тепе-теңдікті сақтауға, белгілі бір ережеге бағынуға, кедергіден өтуге қабілетті болады. Сондықтан бұл жастағы ойындарда манипуляциялық әрекеттер, мысалы, допты лақтыру мен қағып алу, секіргіш арқылы ойнау сияқты элементтер жиі қолданылады. Ал алты-сегіз жас аралығында ережесі бар ойындар, жарыс түріндегі тапсырмалар, топпен бірлескен қимылдар ерекше орын алады. Егер жас ерекшелігі ескерілмесе, ойын тым жеңіл болып, баланың қызығушылығын жояды немесе тым қиын болып, қорқыныш сезімін тудырады.

Соңғы жылдардағы ғылыми зерттеулер қимыл-қозғалыс ойындарының тиімділігін тағы да дәлелдеп отыр. 2025 жылы жарияланған халықаралық зерттеу нәтижелері бойынша белсенді ойындар мен арнайы дағдыға бағытталған дене тәрбиесінің екеуі де балалардың негізгі қозғалыс қабілеттерін дамытуда оң нәтиже береді, бірақ құрылымдалған ойындардың тиімділігі жоғарырақ екендігі анықталды [2]. Тағы бір еңбекте белсенді ойындарға негізделген бағдарламалар балалардың ептілігі мен үйлесімділігін айтарлықтай жақсартқаны көрсетілген. Сондай-ақ 2023 жылы жүргізілген зерттеуде бес жастағы балаларға координацияға негізделген қозғалыс сабақтары

енгізілгенде олардың тепе-теңдікті сақтау қабілеті мен дене үйлесімділігі едәуір артқаны анықталды. Бұл деректер қимыл-қозғалыс ойындарының тек денені шынықтырып қана қоймай, баланың когнитивтік қабілеттеріне де әсер ететінін айқындайды [3].

Ұлттық ойындардың рөліне жеке тоқталу қажет. Қазақтың дәстүрлі «Асық ату», «Ақ серек, көк серек», «Қойға қасқыр шапты» сияқты қимылға құрылған ойындары баланың жылдамдығын, шапшаңдығын, байқампаздығын жетілдіреді. Мұндай ойындар ұжымдық сезімді күшейтіп, халықтың мәдениетімен, әдет-ғұрпымен таныстырады [4,5]. Заманауи әдістермен ұштастырылғанда, ұлттық ойындар балаларға ерекше қызық әрі пайдалы бола түседі. Соңғы зерттеулерде ұлттық ойындарды жүйелі түрде қолдану балалардың қозғалыс белсенділігін арттырумен қатар, олардың әлеуметтік бейімделуін жеңілдететіні көрсетілген.

Қимыл-қозғалыс ойындарының денсаулыққа тигізетін пайдасы сан қырлы. Олар жүрек соғысын реттеп, тыныс алу жүйесін жаттықтырады, сүйек пен буындардың беріктігін күшейтеді. Әсіресе секіру мен жүгіру ойындары сүйек массасының артуына ықпал етеді. Бұлшық еттердің күші артып, жалпы тонусы жақсарады [6]. Сонымен бірге қимыл-қозғалыс ойындары когнитивтік дамуға да әсер етеді. Жүйелі түрде белсенді ойын ойнаған балалардың зейіні жоғары болып, есте сақтау қабілеті мен шешім қабылдау дағдылары тез жетіледі. Зерттеулер белсенді балалардың эмоциялық жағдайы тұрақтырақ болатынын, стресс деңгейі төмен болатынын көрсетеді.

Практика жүзінде тәрбиешілер үшін бірнеше ұсыныс беруге болады [7]. Ең алдымен, ойындарды жас ерекшелігіне қарай таңдап, балалардың физикалық дайындығын ескеру қажет. Ұлттық ойындар мен заманауи ойын әдістерін үйлестіріп қолдану олардың қызығушылығын арттырады. Ойындарды күн тәртібіне енгізу де аса маңызды: таңертеңгілік жаттығулар, серуен кезіндегі қозғалыс ойындары, сабақ арасындағы үзілістерде шағын белсенді ойындар балаларға қуаныш сыйлап қана қоймай, денсаулығын да жақсартады [8]. Сонымен қатар тәрбиешілер қауіпсіздік талаптарын сақтауы, құрал-жабдықтарды дұрыс пайдалануына назар аударуы қажет. Балалардың бірлесіп ойнауын қолдау арқылы әлеуметтік дағдыларын жетілдіруге мүмкіндік беріледі.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қимыл-қозғалыс ойындары бала денсаулығы мен физикалық икемділіктің дамуына айтарлықтай оң әсер етеді. Жүрек-қан тамырлық жүйе, бұлшық еттер, сүйектер, қозғалыс үйлесімділігі, психомоторлық дағдылар — бәрі ойын әрекеттері арқылы дамиды. Соңғы үш жылдағы зерттеулер белсенді ойындардың негізгі қозғалыс дағдыларын (fundamental movement skills) дамытуда тиімділігін көрсетеді, әсіресе құрылымдалған белсенді ойындар мен балалардың когнитивтік дамуы үшін пайдалы.

Тәрбиешілерге ұсынылатын іс-әрекеттер: жас ерекшелігіне сай ойындарды таңдауы, ұлттық ойындарды, заманауи ойын әдістерін қолдануы, ойындарды күндік тәртіпке тұрақты түрде енгізуі, балалардың белсенділігін, қызығушылығын арттыру. Осылайша баланың дене саулығы нығаяды, физикалық икемділігі дамиды, психологиялық тұрғыдан теңгерімді тұлға қалыптасады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Liu B., Yan Y., Jia J., et al. "Can active play replace skill-oriented physical education in enhancing fundamental movement skills among preschool children?" BMC Public Health, 2025. BioMed Central
2. Zhang X., et al. "Effects of active play interventions on children's FMS: A systematic review." BMC Pediatrics, 2025. BioMed Central
3. Koolwijk P., et al. "Fundamental movement skill interventions in young children (2-5 years)." (2024). Taylor & Francis Online
4. Esen H.T., Güçlüöver A., Kurnaz M., Altinkök M. "The impact of coordination-based movement education model on balance development of 5-year-old children." Frontiers in Psychology, 2023. Frontiers
5. Pacheco C., et al. "Effects of movement behaviors on preschoolers' cognition." IJBNPA, 2025. BioMed Central
6. Sollerhed A.C., et al. "Factors associated with implemented teacher-led gross motor and physical activities among children in ECEC." Frontiers in Psychology, 2023. Frontiers
7. Қазақстандық көзқарас: "Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық қимыл-қозғалыс ойындарының рөлі." (Уткельбаева Г.) Инфоурок
8. "Адам денесінің жетілуі, денсаулығы: қимыл-қозғалыс ойындар жинағы." (Білімділер, онлайн жинақ) Білімділер

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

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