

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Таңертеңгі жаттығудың маңызы мен міндеттері

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.06.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/77588/>

Қимыл-қозғалыс баланың кез-келген іс-әрекетінің негізін құрайды. Баланың белсенді қимыл-қозғалысына шектеу қою өсіп келе жатқан организмнің биологиялық қажеттіліктерін қамтамасыз етуіне кері әсерін тигізеді, сенсорлық дамуына кедергі жасайды.

Физикалық жаттығулар дене тәрбиесінің негізі болып табылады. Таңертеңгі жаттығу денсаулықты нығайтуға, организмді жетілдіру мен шынықтыруға, жұмыс қабілетін арттыруға жақсы әсер етеді. Оның аса маңызды міндеттерінің бірі тұлға мен табанның бұзылуына жол бермеу болып табылады.

Балалар бақшасындағы таңертеңгі жаттығудың ерекшелігі- балаларды дұрыс қимылдауға үйрету. Бұл жағдайда балаларда кеңістіктегі орнын бағдарлай білуі, қимылды айқын, дәл, тәрбиеші ұсынған екіпінде, ырғақта, бағытта орындауы дамып жетіледі. Таңертеңгі жаттығудың ұйымдастырушылық және тәрбиелеушілік үлкен маңызы бар.

Таңертеңгі жаттығудың маңызы мен міндеттері

Таңертеңгі гимнастика балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі басты құрал болып табылады. Жаттығумен жүйелі айналысушыларда ұйқышылдық жоғалады, сергектік сезім пайда болады, қабілеттілігі артады.

Атап айтқанда таңертеңгі жаттығу жасау алдына ерекше міндеттер қойылады: бала организмінен «ояту», оны әрекетшіл қалыпқа келтіру, жан-жақтылыққа, бірақ бұлшық ет жүйесіне жайлап ықпал ететіндей, организмнің жүрек, тыныс және де басқа да функцияларының қызметін белсендіру, тұлғаның дұрыс, жүрістің жақсы қалыптасуына ықпал ету.

Егер балалар күн сайын таңертеңгі жаттығу жасауға дағдыланса және мүдделі болса ол сонысымен құнды болады. Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар таңертеңгілік жаттығудың сауықтырушылық зор маңызы сақталады. Дене жаттығуларымен күнбе-күн айналысу бала денесінің өсуіне және организмнің функционалдық жағдайына қолайлы әсер етеді. Жаттығудың мазмұны бұлшық еттердің әр түрлі топтарына арналған (мойын, иық, бел, кеуде, аяққа) жаттығуларды қамтиды. Оларды жүйелі қайталау баланың қимыл-қозғалыс аппаратын қатайтады. Тұлғаның бұзылуын емдеуге және жалпақтабандылықты болдырмауға арналған жаттығулар кеңінен қолданылады. Жүгір мен секірулер тыныс алу мен қан айналысын, жүрек қызметін және басқа физикалық функцияларды анағұрлым күшейтеді. Бұлардың бәрі организмнің қалыпты тіршілік қызметіне, оның жұмыс қабілеттілігін арттыруға қолайлы жағдай жасайды.

Таңертеңгі жаттығудың мазмұны мен құрылым жоспары

Таңертеңгі жаттығудың мазмұнына алдын-ала сабақтарда балаларға үйретілген жаттығулар мен ұзақ уақыт үйретуді талап етпейтін жеңіл жаттығулар енгізіледі. Таңертеңгі жаттығуда балалар қозғалыстармен жаттығады. Бірақ жаттығулар балаларға жағымды әсер ету үшін қозғалыстың анықтығына, дәлдігіне, олардың жеткілікті түрде жиілігі сақталуы керек.

Жаттығудың бәрі белгілі бір тәртіппен орналастырылады, яғни олар бұлшық еттердің әр түрлі топтарына кезекпен әсер ететендей болуы тиіс. Әдеттегідей, жаттығу шамалы жүруден және жеңіл жүруден басталады, содан кейін барып балалар жалпы жетілдіруші жаттығуларды орындау үшін сапқа тұрады.

Жалпы жетілдіруші жаттығулар мына ретпен іріктеледі: мойынға арналған, қол мен иық белдеудің бұлшықеттеріне арналған жаттығу, тұлға мен аяқтың (еңкеюлер, бұрылулар, отырып-тұрулар, аяқты ілгері, кейін, жан-жаққа сермеулер және т.б.) бұлшық еттерін қатайтатын жаттығулар. Бұл жаттығулар ертеңгілік жаттығудың алғашқы кезінде негізінен түрегеліп тұрып орындалады. Жаттығудан кейін бірқалыпты ақырын жүріс немесе бір орында секіру орындалады. Таңертеңгі жаттығу шамалы жүрумен аяқталады. Ондай кезде марштық сипаттағы әндер қойылуы мүмкін. Бір комплекс 2 апта бойы қайталануы мүмкін. Таңертеңгі жаттығу жазғы маусымда далада, таза ауада немесе жақсы желдетілген бөлмеде өткізіледі. Таңертеңгі жаттығу ұзақтығы, сипаты, мазмұны, жаттығулардың шамасы жас ерекшелігіне байланысты әр түрлі болады.

2 кіші топтағы таңертеңгі жаттығу

Бұл жас ерекшелік тобында таңертеңгі жаттығу топ бөлмесінде жасалады. Таңертеңгі жаттығуға топ балалары түгел қатысуына жағдай жасалуы керек. Жаттығудың ұзақтығы 4-5 минут. Таңертеңгі жаттығу комплексі жалпы шынықтыру сипатындағы 3-4 жаттығудан құралады және 3-4 рет қайталануы керек. Олардың мазмұнына жүру, бір орында тұрып секіру, жүгіру міндетті түрде кірістіріледі. Бірінші жарты жылдықта көбінесе

балалардың өткен жылғы үйренген жаттығулары пайдаланылады. Бұл-оларды қайталатуға, нығайта түсуге жағдай жасайды. Таңертеңгі жаттығуда әр түрлі құралдар пайдаланылады: сылдырмақтар, жалаушалар, кубиктер және т.б.

Ортаңғы топтағы таңертеңгі жаттығу

Ортаңғы топтан бастап таңертеңгілік жаттығу арнайы дене шынықтыру залында жасалуы керек. Бұл жас ерекшелік тобында балалар жаттығуға өз бетімен дайындалады және оған қатысуда анағұрлым белсенділік көрсетеді. Жаттығудың ұзақтығы 5-6 минут. Таңертеңгі жаттығу комплексі жалпы шынықтыру сипатындағы 4-5 жаттығудан құралады және 4-5 рет қайталаынады. Олардың мазмұнына жүру, жүгіру, бір орында тұрып секіру, жүгіру, иық пен қолдың, мойынның, аяқтың, іш пен арқаның бұлшық еттеріне арналған жаттығулар міндетті түрде кірістіріледі. Жаттығуларды орындау үшін жылдың басында балалар шеңберге тұрады, жылдың екінші жартысында звено болып сапқа тұрады. Ортаңғы топта жаттығу барысында бастапқы қалыптың барлық түрі сақталады. Жаттығу жасау үшін әр түрлі құралдар пайдаланылады: доптар, қысқа таяқшалар, кубиктер.

Ересектер және мектепалды даярлық топтарындағы таңертеңгі жаттығу

Бұл жас ерекшелік топтарында балалар таңертеңгі жаттығуға өз бетінше дайындалуы керек. Жүру, жүгіру жаттығулары әр түрлі болуға тиіс. Жүру қарқынды, бағытты өзгертуде, аяқтың ұшымен, өкшесімен, табанның сыртқы қырымен, тізені жоғары көтеріп жүру, кедергілерден аттауда және де басқа зейін қою жаттығулары кең қолданылады. Жаттығудың ұзақтығы 8-10 минут. Таңертеңгі жаттығу комплексі жалпы шынықтыру сипатындағы 5-6 жаттығудан құралады және 7-8 рет қайталаынады. Балалар жаттығуға сап түзеген кезде залдың ортасымен үш-үштен үш сап құрап немесе төрт-төрттен төрт сап құрай бөлінеді.

Басшылық ету әдістері

Ересек балалар тобындағы таңертеңгілік жаттығудың негізгі ерекшеліктерінің бірі-балалардың оларды орындауға жауапкершілікпен қарауы. Тәрбиеші балаларға таңертеңгі жаттығудың міндетін түсіндіреді, оның денені жетілдірудегі, күшке ие болудағы оңтайлылық, денені жалпы қалыптастырудағы, жүрістің сәнді болудағы ролін ашып көрсетеді. Жаттығу барысында дем алу мен дем шығару үйлесімділігін сақтау да жаттығуды дұрыс жасаудың негізгі шарттарының бірі екенін балаларға үйрету міндетті болып саналады. Бұл жас ерекшелік топтарында балалар таңертеңгі жаттығуды тез есте сақтап, өздері басшылық жасай алады.

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

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