

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Дене шынықтыру және салауатты өмір салтын қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.01.2025

ТІРЕК СӨЗДЕР  
дене шынықтыру, денсаулық,  
мектепке дейінгі жастағы балалар,  
салауатты өмір салты, тәрбие

СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/175362/>

### Сагиева Назира Абдрахмановна

Ақтөбе облысы, Мартөк ауданы, Сарыжар ауылы

«Нұр-Ай» бөбек ЖШС бақшасы

Тәрбиеші

### Аннотация

Бұл мақалада дене шынықтырудың балалар денсаулығына тигізетін оң әсері мен салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңыздылығы қарастырылады. Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене дамуын қолдау және олардың өмір бойы денсаулықты сақтауға арналған дағдыларын дамыту жолдары ұсынылған. Дене шынықтырудың психикалық және физикалық дамуындағы орны ерекше.

**Кілт сөздер:** дене шынықтыру, салауатты өмір салты, мектепке дейінгі жастағы балалар, денсаулық, тәрбие.

### Кіріспе

Қазіргі қоғамда дене шынықтыру мен салауатты өмір салтын насихаттау өзекті мәселелердің бірі болып табылады. Бала кезден бастап денсаулыққа мән беру адамның өмір сапасын жақсартып қана қоймай, қоғамның әлеуметтік және экономикалық тұрғыдан дамуына да ықпал етеді. Әсіресе мектепке дейінгі жастағы балалар үшін дене шынықтырумен айналысу мен дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру маңызды. Бұл кезеңде балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуы негізделеді. Балабақша кезеңіндегі бала ағзасының тез қарқында дамуы оның белсенділігін арттырып, күнделікті қимыл-

қозғалыстарды дұрыс орындауына көмектеседі. Сол себепті осы жастағы дене тәрбиесі мен салауатты өмір салтының негіздерін қалау — болашақта дені сау ұрпақ тәрбиелеудің кепілі.

### **Дене шынықтырудың бала денсаулығына әсері**

Дене шынықтыру – баланың физикалық дамуында шешуші рөл атқарады. Бұлшық еттерді нығайту, икемділікті арттыру, жүрек-қан тамыр жүйесін жақсарту дене жаттығуларының басты артықшылықтары болып табылады. Балабақша жасындағы балалардың қозғалыс белсенділігі жоғары болғандықтан, оларға арнайы ұйымдастырылған жаттығулар пайдалы. Жаттығулар арқылы балалар моторикасын дамытады және денесін дұрыс басқаруды үйренеді. Сонымен қатар, күнделікті дене шынықтыру сабақтары балалардың иммунитетін нығайтып, түрлі ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Қимыл белсенділігі арқасында бала ағзасының қан айналым жүйесі жақсарады, бұл өз кезегінде барлық ішкі органдардың дұрыс жұмыс істеуіне ықпал етеді.

Сонымен қатар, дене шынықтыру психикалық денсаулыққа да оң әсер етеді. Зерттеулер көрсеткендей, физикалық белсенді балалардың стресске төзімділігі жоғары, зейін шоғырландыру қабілеті жақсарады. Бұл оқу процесінде де маңызды рөл атқарады. Күнделікті қозғалыс баланың эмоциялық жағдайын тұрақтандырады, мінез-құлқын жақсартады және өзін-өзі бағалауын жоғарылатады.

### **Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негіздері**

Салауатты өмір салты дегеніміз – адамның күнделікті өмірінде денсаулығын сақтап, нығайтуға бағытталған шаралар жиынтығы. Балалар үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі аспектілері:

- **Дұрыс тамақтану.** Балаларға арналған мәзірде витаминдерге бай, теңгерімді тағамдар болуы тиіс. Тамақтану рационында көкөністер мен жемістердің, сүт өнімдерінің, ақуыз көздерінің жеткілікті болуы маңызды. Балалардың дұрыс өсіп-жетілуі үшін калориясы теңгерімді тағамдар тұтыну қажет.
- **Қозғалыс белсенділігі.** Күні бойы әртүрлі қимыл-қозғалыс ойындарына қатысу дене шынықтыру жаттығуларымен қатар жүруі қажет.

Балалардың бос уақытын белсенді ойындар мен спорттық іс-шараларға толтыру олардың дене дайындығын арттырады.

- **Гигиеналық дағдыларды меңгерту.** Жеке бас гигиенасы, қолды жуу, дұрыс киіну сияқты дағдылар баланың өмір бойы денсаулықты сақтауға көмектеседі. Баланы жас кезінен бастап жеке бас тазалығын сақтауға дағдыландыру оның денсаулығының беріктігін қамтамасыз етеді.
- **Ұйқының жеткілікті болуы.** Баланың дені сау болуы үшін тәулігіне 10–12 сағат ұйқы қажет. Толыққанды ұйқы баланың көңіл-күйін жақсартып, зейінін шоғырландыру қабілетін арттырады.

### **Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары**

Балабақшада дене шынықтыру сабағының ұйымдастырылуы балалардың жас ерекшелігі мен физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып жүзеге асырылады. Сабақтар қызықты әрі белсенді болуы үшін ойын түрінде өткізіледі. Қозғалыс ойындары балалардың қиялын, әлеуметтік дағдыларын дамытады және топпен жұмыс істеуге үйретеді. Әр сабақтың негізгі мақсаты – балалардың денсаулығын нығайтып, физикалық қабілеттерін арттыру. Сабақ барысында спорттық жабдықтарды қолдану балалардың қызығушылығын оятып, оларды белсенді болуға ынталандырады.

### **Ата-аналармен бірлесе жұмыс істеу**

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда ата-аналардың рөлі ерекше. Балабақша тәрбиешілері ата-аналармен тұрақты байланыс орнатып, дене шынықтырудың маңыздылығы туралы түсіндіру жұмыстарын жүргізуі қажет. Оларға балалардың денсаулығын жақсарту үшін үй жағдайында қолдануға болатын жаттығулар мен ойындарды ұсынуға болады. Ата-аналардың қолдауы балаларға салауатты өмір салтын ұстануға деген оң көзқарас қалыптастырады.

### **Қорытынды**

Дене шынықтыру мен салауатты өмір салты балалардың денсаулығы мен жан-жақты дамуына негіз болады. Балабақшада және отбасында денсаулықты сақтауға бағытталған дұрыс әдеттерді қалыптастыру – болашақ ұрпақтың дені сау және белсенді болуына кепіл. Сондықтан тәрбиешілер, ата-аналар және қоғам мүшелері балалардың салауатты өмір сүруіне барынша жағдай жасауға

атсалысуы тиіс.

### Пайдаланылған әдебиеттер

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» заңы.
2. Балалардың физикалық тәрбиесін ұйымдастыру: әдістемелік құрал / Ә.Б. Сатыбалдиева. – Алматы, 2022.
3. Қ. Сәрсенова, «Мектепке дейінгі дене тәрбиесі», Алматы, 2019.
4. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по физической активности детей, 2021.
5. Ахметова А., «Дене шынықтыру және спорт негіздері», Нұр-Сұлтан, 2020.

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

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