

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшада өткізілетін жалпы даму жаттығуларының бала дамуына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.01.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/175478/>**Нуканова Арай Изтелеуовна***Лауазымы: Тәрбиеші.**Батыс Қазақстан облысы, Теректі ауданы, Ақсуат ауылы**«Ақсуат мектеп-бөбекжай-балабақша кешені»КММ*

Кіріспе: Балабақшада балалардың дене және ақыл-ой дамуына жағдай жасау маңызды. Жалпы даму жаттығулары (физикалық белсенділік) балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың психикалық және әлеуметтік дамуына да айтарлықтай үлес қосады. Балалар үшін арнайы жасалған қозғалыс жаттығулары дене шынықтырудың басты құралдарының бірі болып саналады. Бұл жаттығулар арқылы балалар өздерінің дене құрылымын жақсартып отырып, мидың белсенді жұмыс істеуін де арттырады. Баланың үйлесімді дамуына көмектесетін негізгі бағыттарды қарастырайық.

Негізгі бөлім:**1. Физикалық даму**

Жалпы даму жаттығулары баланың қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Ерте жастан бастап, қозғалыс әрекеттерін дамыту арқылы бала бұлшық еттері мен қаңқасының дұрыс қалыптасуына ықпал етеді. Физикалық жаттығулар мыналарға көмектеседі:

- **Бұлшық еттерді нығайту:** Жаттығулар арқылы балалардың барлық бұлшық ет топтары жұмыс істеп, күшейеді. Қозғалыстардың қайталануы және олардың күрделенуі дененің төзімділігін арттырады.
- **Қимыл-қозғалыс үйлесімділігін арттыру:** Жаттығуларды орындау барысында балалар қимыл-қозғалыстарын дәл әрі үйлесімді орындауды үйренеді. Бұл олардың тепе-теңдікті сақтау, кеңістікті сезіну дағдыларын дамытады.
- **Дене төзімділігі:** Қайталанатын қозғалыстар жүрек-қантaмыр жүйесіне,

тыныс алу жүйесіне оң әсерін тигізіп, балалардың дене төзімділігін арттырады. Бұл олардың жалпы денсаулығын нығайтады.

- **Зиянды әдеттерден сақтану:** Ерте жастан физикалық белсенділікке үйрету балаларды салауатты өмір салтын ұстануға бейімдейді, әрі дұрыс дағдыларды қалыптастырады.

2. Психологиялық даму

Физикалық белсенділік тек дене дамуына ғана емес, психологиялық әл-ауқатқа да тікелей әсер етеді. Жаттығулар балалардың көңіл-күйін көтеріп, психикалық тұрақтылықты қалыптастыруға көмектеседі. Оның психологиялық пайдасы мыналар:

- **Өзін-өзі бағалауды арттыру:** Жаттығулар кезінде балалардың өз күштеріне сенімділігі артады. Олардың әрбір жетістігі өзіне деген сенімдерін нығайтады, бұл кейінгі өмірлерінде де маңызды рөл атқарады.
- **Шыдамдылық пен төзімділік:** Балалар әртүрлі физикалық жаттығуларды орындау барысында шыдамдылықты, табандылықты және қиындықтарға қарсы тұру қабілетін дамытады. Бұл қасиеттер оларға өмір бойы қажет болады.
- **Эмоциялық тұрақтылық:** Жаттығулар балалардың эмоционалдық жағдайын реттеуге көмектеседі, стресс пен күйзелісті жеңілдетеді, көңіл-күйдің өзгермелілігін азайтады.

3. Танымдық қабілеттерді дамыту

Жалпы даму жаттығулары баланың ақыл-ой қабілеттеріне де оң әсерін тигізеді. Қозғалыс белсенділігі арқылы ми қызметі жақсарып, ойлау қабілеті дамиды. Танымдық қабілеттерді дамытудағы маңызды әсерлері:

- **Зейін мен шоғырлануды жақсарту:** Физикалық белсенділік балалардың зейінін шоғырландыру қабілетін күшейтеді. Бұл балалардың ойын кезіндегі тәртіптілігін және тапсырмаларды орындаудағы дәлдігін арттырады.
- **Есте сақтау қабілетін дамыту:** Жаттығулар барысында балалар әртүрлі қозғалыстарды қайталайды, бұл олардың есте сақтау қабілетін күшейтеді.
- **Логикалық ойлауды дамыту:** Жаттығуларды орындау кезінде балалар тапсырмалар шешімін табуға үйренеді, бұл олардың логикалық ойлау дағдыларын жетілдіреді.
- **Креативті ойлау:** Қимыл-қозғалыс ойындары балаларды жаңа тәсілдермен ойлануға, шығармашылық қабілеттерін көрсетуге мүмкіндік береді.

4. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Жалпы даму жаттығулары топпен орындалғанда, балалардың әлеуметтік өзара

әрекеттесу қабілеттерін дамытуға көмектеседі. Бұл олардың басқа балалармен және ересектермен тиімді қарым-қатынас жасауына ықпал етеді. Әлеуметтік дамудың негізгі артықшылықтары:

- **Командалық жұмыс дағдыларын дамыту:** Топтық жаттығулар балаларға өзара әрекеттесіп, бірге жұмыс істеуді үйретеді. Бұл командалық рухты дамытып, ынтымақтастыққа баулиды.
- **Қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру:** Жалпы даму жаттығулары кезінде балалар бір-бірімен сөйлесуге, бір-біріне көмектесуге үйренеді, бұл олардың коммуникативтік дағдыларын жақсартады.
- **Жауапкершілік пен сенім:** Топтық ойындар мен жаттығулар балаларға жауапкершілікті сезінуге және бір-біріне сенуге үйретеді.
- **Қарсыласпен күресу және ынтымақтасу:** Физикалық ойындар мен жарыстар балаларды бәсекелестік пен ынтымақтастықтың негізгі қағидаларын түсінуге баулиды.

5. Еңбекқорлық және тәртіп

Жаттығуларды үнемі орындау балаларды тәртіптілік пен еңбекқорлыққа тәрбиелейді. Қиындықтарға төтеп беріп, жүйелі түрде жаттығу орындау балаларға болашақта да өздеріне жүктелген міндеттерді жауапкершілікпен орындауға мүмкіндік береді. Еңбекқорлық пен тәртіптің пайдасы:

- **Тұрақты әдеттерді қалыптастыру:** Балалар үнемі жаттығу жасап, белгілі бір ережелер мен тәртіпке сәйкес әрекет етеді, бұл олардың әдеттері мен тәртібін қалыптастырады.
- **Жоспарлау қабілетін дамыту:** Жаттығулар арқылы балалар өз уақыттарын жоспарлауды және міндеттерін орындау ретін ұйымдастыруды үйренеді.
- **Міндеттерге жауапкершілікпен қарау:** Балаларға жаттығу орындау белгілі бір міндеттерді орындауды үйретеді, бұл оларға жауапкершілікті сезінуді дамытады.

Қорытынды

Балабақшада өткізілетін жалпы даму жаттығулары балалардың жан-жақты дамуына зор ықпал етеді. Олар физикалық денсаулықты нығайтып қана қоймай, балалардың психологиялық тұрақтылығын, танымдық қабілеттерін және әлеуметтік дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді. Сондықтан балабақшаларда бұл жаттығуларды тұрақты түрде өткізу балалардың болашақ өмірінде табысты болуына негіз бола алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Мухина В. С. Мектеп жасына дейінгі балалар психологиясы: Қазақша аудармасы. – Алматы: Мектеп, 1986 – 230 б.
2. Құсаинов А.Қ. «Баланың дамуы» Алматы. Рауан, 2000.
3. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж.
4. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. – №. 111. – С. 178-181.
5. Интернет желісі.

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

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