

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасы: Оның мәні және маңызы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.12.2024ТІРЕК СӨЗДЕР  
Ұйқыдан кейінгі сауықтыру  
гимнастикасы:СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/173234/>**Джунусова Куляш Капиятовна****Лауазымы: тәрбиеші****Батыс Қазақстан обл****Ақжайық ауданы****Жамбыл ауылы****«М.Абдулов атындағыНОМ»КММ****Жанындағы «Балапан»шағын орталығы**

**Кіріспе:** Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасы – ағзаны таңертеңгі уақыттағы жүктемелерге бейімдеу үшін жасалатын физикалық жаттығулардың жиынтығы. Бұл гимнастика адам денсаулығына зор пайда әкеледі, өйткені ол ұйқының денсаулыққа деген оң әсерін толықтыра отырып, күн бойындағы белсенділікті арттырады.

### 1. Ұйқының адам ағзасына әсері

Ұйқы адам денсаулығының негізі болып табылады. Ол ағзаны қалпына келтіру, жүйке жүйесін тыныштандыру, және энергия жинақтау процесін қамтамасыз етеді. Алайда ұйқыдан кейінгі алғашқы сәттерде ағза әлі де толық оянып, жұмыс істеуге дайын емес болады. Ұйқы кезінде бұлшық еттер мен буындар демалады, бірақ қан айналымы мен метаболизм процесі баяу жүреді. Сондықтан ұйқыдан кейін денені қозғау арқылы қан айналымын жақсарту, бұлшық еттер мен буындарды іске қосу өте маңызды.

### 2. Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасының маңызы

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасының басты мақсаты – ағзаны физикалық

және психологиялық тұрғыдан оятып, күнделікті белсенділікке дайындау. Бұл гимнастика көптеген пайдалы әсерлерді қамтиды:

- **Қан айналымын жақсартады:** Ұйқыдан кейін қан айналымы баяу болады, сондықтан гимнастика қан тамырларын кеңейтіп, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады.
- **Жүйке жүйесін тыныштандырады:** Ерте таңғы жаттығулар жүйке жүйесін сергітіп, стрессті азайтады. Сонымен қатар, психологиялық тұрғыдан дайындықты жақсартады.
- **Бұлшық еттер мен буындарды жұмсартады:** Ұйқы кезінде дененің бұлшық еттері мен буындары демалады, ал гимнастика оларды жұмысқа қосады, бұлшық еттердің созылуын және буындардың қозғалғыштығын арттырады.
- **Энергияны арттырады:** Таңертеңгі жаттығулар ағзаны сергітіп, энергияны арттырады, осылайша күн бойы белсенді және өнімді болуға көмектеседі.
- **Мазасыздықты және депрессияны азайтады:** Таңғы жаттығулар эндорфиндер мен серотонин гормондарын бөліп шығарады, бұл адамның көңіл-күйін жақсартуға, стресстен арылуға және көңіл-күйді көтеруге көмектеседі.

### 3. Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасының түрлері

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасы әртүрлі жаттығуларды қамтиды, бірақ олардың барлығы дененің басты мүшелері мен жүйелерін оятып, сергітуге бағытталған. Мұндай жаттығулар көбінесе жеңіл, бірақ тиімді болуы керек, өйткені таңертең ағза әлі толық оянбаған.

1. **Созылу жаттығулары:** Бұлшық еттер мен буындарды сергіту үшін ең тиімді жаттығулардың бірі – созылу. Мысалы, қолды жоғары көтеріп, аяқты созу немесе аяқты алға созып отырып, денені алға еңкейту.
2. **Тыныс алу жаттығулары:** Терең тыныс алу ағзаны оттегімен қамтамасыз етіп, миды сергітеді. Терең және баяу тыныс алу стрессті азайтады және ағзаны күн бойына дайындайды.
3. **Динамикалық жаттығулар:** Қол мен аяқты жылдам қозғалтатын жаттығулар, мысалы, жеңіл жүгіріс немесе жаяу жүру, ағзаны жылдам оятады. Бұл жаттығулар жүрек пен қан айналым жүйесінің жұмысын жақсартады.
4. **Дененің тепе-теңдігін жақсартатын жаттығулар:** Жеңіл йога немесе пилатес жаттығуларын таңертеңгі уақытта орындау дененің тепе-теңдігін жақсартады, бұлшық еттерді икемді етеді.
5. **Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасының ұсыныстары**

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасын орындау барысында кейбір ережелерді

сақтау маңызды:

- **Жаттығуларды жеңіл бастаңыз:** Таңертең дене әлі оянбағандықтан, өте ауыр жаттығулардан бастамаңыз. Жеңіл созылулар мен тыныс алу жаттығулары жеткілікті.
- **Жылдамдықты біртіндеп арттырыңыз:** Ұйқыдан кейін дене жұмыс істеуге дайын болмайды, сондықтан жаттығуларды біртіндеп күшейту керек.
- **Таңертеңгі гимнастиканы күнделікті әдетке айналдырыңыз:** Әр күн сайын таңғы жаттығуларды жасап, бұл денсаулыққа оң әсерін береді.

## 5. Қорытынды

Ұйқыдан кейінгі сауықтыру гимнастикасы адам ағзасының толыққанды жұмыс істеуіне әсер ететін маңызды фактор болып табылады. Ол тек денені оятып қана қоймай, психологиялық және физикалық жағынан да денсаулыққа пайдалы әсер етеді. Таңертеңгі жаттығулар қан айналымын жақсартып, бұлшық еттер мен буындардың қозғалғыштығын арттырады, жүйке жүйесін тыныштандырады. Осы себептен, күнделікті таңертеңгі сауықтыру гимнастикасын жасау – денсаулықты сақтау мен жақсы көңіл-күй үшін өте маңызды әдет.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру
2. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі
3. Интернет желісі

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

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