

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Мектепке дейінгі жастағы физикалық дамудың маңызы.

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.09.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/182628/>

Өмірбекова Бақытгүл Арыстанғалиқызы

Лауазымы: Тәрбиеші

Ақтөбе облысы

№7 "Арман" бөбекжай балабақшасы

Кіріспе

Мектепке дейінгі кезең – баланың ағзасы мен қимыл-қозғалысының қарқынды дамиды ең нәзік әрі маңызды шағы. Бұл кезеңде бала ағзасының табиғи жетілуі ғана емес, өмірлік дағдылары мен мінез-құлқының негізі қаланады. Дәл осы шақта денсаулықтың мықты іргетасы қаланып, қозғалыс белсенділігі арқылы бұлшық еттері нығайып, жүйке жүйесі тұрақтанады, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу мүшелері дұрыс дамиды.

Физикалық дамудың маңызы тек дене саулығында емес, сонымен қатар ақыл-ой қабілеттерін, эмоциялық тұрақтылықты және жеке тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз ететіндігінде. Баланың денесі шыныққан сайын оның өзіне деген сенімі артады, қоршаған ортамен қарым-қатынасы жақсарады, белсенділігі артып, өмірге деген құштарлығы күшейеді. Сондықтан балабақшада да, отбасында да жүйелі түрде денсаулықты нығайтуға бағытталған жұмыс жүргізілуі аса қажет.

Негізгі бөлім

1. Физикалық даму - денсаулық кепілі

Баланың табиғи қозғалысқа деген құштарлығын қолдау – оның денсаулығын нығайтудың басты шарты. Мектепке дейінгі жаста бала бойындағы энергиясын әртүрлі қимылдар арқылы шығарады. Жүгіру, секіру, еңбектеу, өрмелеу секілді қарапайым қозғалыстардың өзі жүрек пен өкпенің жұмысын жақсартып, қан айналымын қалыпқа келтіреді, сүйек пен бұлшық еттерді жетілдіреді.

Әрбір күнделікті қозғалыс – болашақтағы денсаулықтың кепілі. Белсенді баланың иммунитеті жоғары болады, ол жиі сырқырай бермейді, суыққа төзімділігі артады. Дене белсенділігі болашақта түрлі аурулардың алдын алып, ұзақ әрі сапалы өмір сүруге негіз қалайды.

2. Қимыл белсенділігі мен ақыл-ойдың байланысы

Қозғалыс – ақыл-ойдың серігі. Физикалық даму тек дене саулығына ғана емес, ойлау қабілетінің дамуына да тікелей ықпал етеді. Қимыл белсенділігі кезінде қан айналымы күшейіп, ми жасушаларына оттегі мол жеткізіледі, бұл баланың есте сақтау қабілетін, назарын шоғырландыруын, ойлау шапшаңдығын арттырады.

Серуен кезіндегі қозғалмалы ойындар мен спорттық жаттығулар қиялды дамытады, сөйлеуді жетілдіреді, шығармашылық ойлауға жетелейді. Мысалы, түрлі эстафеталық ойындарда бала тек қимыл жасап қоймайды, сонымен бірге жоспар құруға, шешім қабылдауға дағдыланады. Яғни, дене қозғалысы – ой еңбегінің дамуына түрткі болатын қуатты құрал.

3. Тәрбиелік мәні

Физикалық даму – тәрбиенің ажырамас бөлігі. Қимыл-қозғалысқа негізделген ойындар мен жаттығулар баланы тәртіпке баулиды. Командалық ойындар ережені сақтауға, топпен ынтымақтаса білуге үйретеді. Бала жеңіске жеткенде қуанып, жеңілгенде сабыр сақтауды, төзімді болуды үйренеді.

Спорттық белсенділік арқылы балада ерік-жігер, батылдық, шыдамдылық сияқты қасиеттер қалыптасады. Мысалы, белгілі бір жаттығуды орындаудағы табандылық немесе жарыстағы қайсарлық – кейінгі өмірінде де қажет болатын өмірлік дағдылар. Осылайша физикалық даму – мінез-құлықты тәрбиелеудің де құралы болып табылады.

4. Балабақшадағы дене тәрбиесінің рөлі

Балабақша – физикалық дамудың жүйелі түрде іске асатын маңызды ортасы. Мұнда күнделікті таңғы жаттығулар, серуен кезіндегі қозғалмалы ойындар, арнайы ұйымдастырылған дене шынықтыру сабақтары өткізіледі. Бұл жұмыстар баланың қимыл белсенділігін арттырып қана қоймай, салауатты өмір салтын қалыптастыруға негіз болады.

Тәрбиеші мен мұғалімнің дұрыс ұйымдастырған әрбір ойыны немесе жаттығуы балада қозғалысқа деген қызығушылықты оятады. Сонымен қатар спортқа бейімделген бала алдағы өмірінде де денсаулығын күтуге, спортпен тұрақты шұғылдануға әдеттенеді. Осылайша балабақшадағы дене тәрбиесі – болашақта салауатты ұрпақ қалыптастырудың алғышарты.

Қорытынды

Қорыта айтқанда, мектепке дейінгі жастағы физикалық даму – баланың болашақ денсаулығы мен тұлғалық дамуының басты тірегі. Бұл кезеңде баланың денесін шынықтыру арқылы оның жан дүниесі де қалыптасады: ол төзімді, батыл, тәртіпті әрі өзіне сенімді болып өседі.

Физикалық дамудың нәтижесінде бала денсаулығын нығайтып қана қоймайды, сонымен бірге ерік-жігерді, жауапкершілікті, ынтымақты бойына сіңіреді. Отбасы мен балабақша бірлесе отырып, балалардың күнделікті қозғалыс белсенділігін қамтамасыз етуге, спортқа деген сүйіспеншілігін қалыптастыруға күш салуы қажет. Өйткені дені сау, шымыр, белсенді бала – ертеңгі қоғамның мықты да табысты азаматы болмақ.

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

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