

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшадағы таңғы жаттығудың бала дамуына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
10.01.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/174743/>**Арымбекова Гулстан Ермұханқызы****Лауазымы: Дене тәрбиесі нұсқаушысы****Шымкент қаласы****№35 “Сәуле” бөбекжай-бақшасы.**

Кіріспе: Балабақшадағы таңғы жаттығу – балалардың дене және психологиялық дамуына үлкен әсер ететін күн тәртібінің маңызды бөлігі. Таңғы жаттығу – балалардың салауатты өмір салтын ұстануына алғашқы қадам. Бұл кезеңде балалардың қозғалыс белсенділігі ғана емес, олардың тәртіпке, жауапкершілікке үйренуіне, ұжымдық қарым-қатынасты қалыптастыруына септігін тигізеді. Таңғы жаттығу тек денсаулықты жақсартып қоймай, күнді сәтті бастауға және балаға өмір бойы қажетті көптеген құнды дағдыларды сіңіруге көмектеседі.

1. Денсаулықты нығайту және физикалық даму

Таңғы жаттығулар дене шынықтырудың маңызды аспектісі болып табылады. Балаларға жас кезінен бастап физикалық жаттығулардың пайдасын көрсету – олардың денсаулығының мықты болуын қамтамасыз етудің бірден-бір жолы. Күнделікті таңғы жаттығулар балалардың бұлшықеттерін дамытып, буындар мен омыртқаны дұрыс қалыптастыруға көмектеседі. Жаттығу кезінде қан айналымы жақсарып, тыныс алу жүйесі мен жүрек-қан тамырлары жүйесі белсенді жұмыс істей бастайды. Таңғы жаттығу иммунитетті күшейтіп, суық тию және басқа да жұқпалы аурулардың алдын алады. Көптеген зерттеулер физикалық белсенділік балалардың инфекцияларға төзімділігін арттыратынын дәлелдеді. Таңертеңнен бастап денені жаттығуларға бейімдеу арқылы бала өз ағзасын әртүрлі ауруларға қарсы мықты етеді. Сонымен қатар, жаттығулар дененің тепе-теңдігін сақтауға, қозғалыстарды үйлестіруге және балалардың жалпы моторикасын жақсартуға көмектеседі.

2. Тәртіп пен жауапкершілікті қалыптастыру

Балабақшадағы таңғы жаттығулар балаларды тәртіпке баулудың маңызды элементі. Күн сайын белгілі бір уақытта жаттығулар жасау балаларда күн тәртібін сақтауға және өз уақытын дұрыс ұйымдастыруға үйретеді. Мұндай дағдылар балаға өмір бойы қажет болады, өйткені уақытты басқару, тәртіп сақтау – кез келген жетістіктің негізі. Таңғы жаттығуларды орындау барысында балалар өз жауапкершілігін сезінеді, өйткені олар тапсырмаларды дұрыс орындауға, өз қимылдарын реттеуге үйренеді. Тәртіпке үйрену – бұл балалардың күнделікті өмірінде, кейін мектепке барған кезде және болашақта жұмыс істегенде де маңызды болады. Бала жаттығуларды дұрыс орындап, өз міндетін сезініп, топтағы әрекеттерге белсенді араласа бастайды. Бұл дағдылар оларға мектеп өміріне оңай бейімделуге, тапсырмаларды уақытылы орындауға, өзін-өзі бақылауға үйретеді.

3. Мотивация және көңіл-күйді көтеру

Таңертеңгі физикалық белсенділік балалардың көңіл-күйін жақсартып, оларды сергек әрі қуатты етеді. Жаттығулар арқылы ағзада эндорфиндер бөлініп, баланың өзін жақсы сезінуіне, күні бойы белсенді және көңілді болуына ықпал етеді. Көңіл-күйдің жақсы болуы – балалардың психологиялық жағдайына оң әсерін тигізеді. Олар өздерін сенімді сезініп, ортаға оңай сіңіседі, өз ойларын ашық айтып, жаңа нәрселерді үйренуге деген ынтасы артады. Таңертеңгі жаттығулар баланың энергиясын оятып, оны жаңа күнге ынталандырады. Белсенді қозғалыс пен ойын түрінде орындалатын жаттығулар балаларға жалықтырмай, оларды белсенділікке шақырады. Әрине, мұндай көңілді жаттығулар баланың психологиялық дамуына оң әсер етіп, стресс деңгейін азайтады және кез келген қиындықты жеңуге деген күш береді.

4. Зейін мен оқу қабілетін жақсарту

Физикалық жаттығулардың бірден-бір артықшылығы – олар мидың жұмысын жақсартады. Таңғы жаттығу балалардың зейінін шоғырландыру қабілетін арттырып, есте сақтау қабілетін дамытады. Белсенді қозғалыстар арқылы мидың қан айналымы күшейеді, бұл оның өнімділігін арттырады. Нәтижесінде балалар оқу үдерісіне жылдам бейімделеді, тапсырмаларды дұрыс орындап, жаңа ақпаратты оңай қабылдайды. Зерттеулер көрсеткендей, физикалық белсенділік когнитивті функцияларға, атап айтқанда, есте сақтау, ойлау, шоғырлану қабілеттеріне оң әсер етеді. Таңғы жаттығу кезінде балалардың жүйке жүйесі белсендіріліп, олардың оқу қабілеті жақсарады. Мұндай белсенділік баланың күні бойы сергек болып, оқу процесіне белсенді қатысуына мүмкіндік береді.

5. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Балабақшадағы таңғы жаттығулар топтық әрекет болғандықтан, балалардың қарым-

қатынас дағдыларын жетілдіреді. Олар жаттығуларды бірге орындап, бір-біріне қолдау көрсетеді, өзара әрекеттесуді үйренеді. Бұл балалардың әлеуметтік ортада өздерін еркін сезініп, топпен жұмыс істеуге бейім болуына мүмкіндік береді. Әлеуметтік дағдыларды дамыту – балалардың болашақта сәтті қарым-қатынас құрып, ұжымдық істерге белсене қатысуы үшін маңызды. Әлеуметтік байланыстар балалардың сенімділігін арттырып, өзін-өзі бағалауға оң әсер етеді. Топтық жаттығулар арқылы балалар бір-бірімен ынтымақтастық орнатып, кез келген істі бірге орындауға үйренеді. Мұндай әрекеттер балаларды бірлескен жұмысқа баулып, достық қарым-қатынас құруға мүмкіндік береді. Жаттығулар барысында балалар өз сезімдерін басқарып, ортақ ережелерді сақтап, топ мүшелерімен тіл табысуды үйренеді.

6. Ұйқыдан ояну және сергектік

Таңғы жаттығу балаларды ұйқыдан толық оятып, күнді белсенді бастауға көмектеседі. Көптеген балалар таңертең балабақшаға келгенде ұйқылы-ояу күйде болады. Жаттығу арқылы олар сергек бола бастайды, денесі мен миы белсенді жұмысқа дайындалады. Денені жаттығулармен ояту – балаға күні бойы күш-қуат беріп, оны сергек әрі белсенді етеді. Жаттығулар метаболизмді жылдамдатып, энергияны тиімді пайдалануға көмектеседі. Балалар таңертеңнен бастап белсенділік танытып, күнді жақсы өткізеді. Мұндай сергектік балаларға оқу процесіне дайын болуға, тапсырмаларды дұрыс орындауға және балабақшадағы іс-шараларға қатысуға мүмкіндік береді. Ұйқыдан оянғаннан кейін жасалған жаттығулар балалардың физикалық және психикалық белсенділігін арттырып, күнделікті өмірінде жақсы нәтижелерге қол жеткізуіне ықпал етеді.

7. Денені дұрыс қалыптастыру және омыртқаны нығайту

Балалардың дене қалыптасуы – олардың болашақтағы денсаулығы үшін өте маңызды фактор. Таңертеңгі жаттығулар балалардың дене мүсінінің дұрыс қалыптасуына көмектеседі. Жаттығулар омыртқа мен буындарды нығайтып, дененің дұрыс дамуын қамтамасыз етеді. Балаларға кішкентай кезден бастап дұрыс отырғызу, жүру, еңкеймеу секілді әрекеттерді үйрету арқылы олардың денсаулығын нығайтуға болады. Таңғы жаттығу омыртқаның қисаюын болдырмауға, денені тік ұстауға үйретеді. Дененің дұрыс орналасуы балалардың жалпы денсаулық деңгейін жақсартады, бұл әсіресе өсу процесі кезінде маңызды. Жаттығулар арқылы баланың денесі икемді бола түседі, бұл болашақта жарақаттанудың алдын алады және олардың физикалық дамуын күшейтеді.

8. Креативтілікті арттыру және шығармашылық ойлауды дамыту

Таңғы жаттығулар балалардың шығармашылық қабілеттерін дамытуға да көмектеседі. Әр түрлі қозғалыстарды орындау, ойын түріндегі жаттығулар балалардың қиялын дамытып, оларды жаңа идеяларды іздеуге ынталандырады. Мұндай белсенділік

балалардың қиялын дамытып, жаңа идеяларды іздеуге итермелейді. Креативті ойлау – қазіргі заманғы қоғамда өте құнды қабілет, және оны бала кезден дамыту өте маңызды. Жаттығулар арқылы балалар жаңа қимылдар ойлап тауып, өз мүмкіндіктерін кеңейтеді. Мұндай жаттығулар олардың болашақта шығармашылық қабілеттерін дамытып, әртүрлі салаларда жетістікке жетуіне көмектеседі.

Қорытынды

Балабақшадағы таңғы жаттығулар балалардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, олардың әлеуметтік, эмоционалдық және когнитивтік дамуына ықпал етеді. Бұл балаға салауатты өмір салтын ұстануды үйретіп, болашақта физикалық және психологиялық жағынан мықты болуға негіз қалайды. Таңғы жаттығулар арқылы балалардың өмір сүру сапасы жақсарып, олар өздерін жақсы сезініп, күнделікті іс-әрекеттерін белсенді орындайтын болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009ж
2. Сұлтанбекова Ж. Х. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие берудің негіздері.
3. 2.Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. – №. 111. 178-181.