

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## МДҰ балалармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.12.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/173315/>**Байділда Перуза Пазылқызы****Лауазымы:Тәрбиеші.****Түркістан облысы.****Созақ ауданы.Таукент кенті.****«Таукент гүлдері»бөбекжай-бақшасы.**

**Кіріспе:** Мектепке дейінгі ұйымдарда (МДҰ) балалармен дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының маңызы өте зор. Бұл кезең балалардың физикалық дамуының негізі қаланатын, олардың денсаулығын нығайту мен жеке тұлға ретінде қалыптасуына ықпал ететін кезең. Балалардың физикалық жағдайы олардың ақыл-ойының дамуына, эмоционалдық тұрақтылығына, әлеуметтік қатынастарына әсер етеді. Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының басты мақсаты – балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, оларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу.

### Дене шынықтырудың маңызы

Дене шынықтырудың мектепке дейінгі жастағы балалар үшін маңызы өте зор, себебі бұл уақытта баланың дене құрылымы мен қозғалыс қабілеттері дамиды. Дене шынықтыру арқылы балалардың бұлшықеттері, буындары, жүрек-қан тамырлары және тыныс алу жүйелері қалыптасады. Мұндай сабақтар баланың денсаулығын сақтауға, шынығуға және жалпы физикалық дамуына ықпал етеді.

МДҰ-дағы дене шынықтыру сабақтарының басты мақсаты – баланың қозғалыс қабілеттерін дамыту, дене тәрбиесінің негіздерін сіңіру, дене шынықтыруды күнделікті өмірдің бір бөлшегіне айналдыру. Сонымен қатар, балаларды салауатты өмір салтына баулу, әртүрлі аурулардың алдын алу үшін дене шынықтыру жаттығуларының маңыздылығы түсіндіріледі.

## Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының негізгі бағыттары:

- 1. Дене шынықтыру сабақтары:** Мектепке дейінгі ұйымдарда дене шынықтыру сабақтары балалардың денесін дамытуға бағытталған түрлі жаттығуларды қамтиды. Бұл сабақтарда балалардың қозғалыс дағдылары қалыптасады, оларды жалпы физикалық дайындыққа баулиды. Әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы балалардың бұлшықеттері мен буындары дамиды, сондай-ақ тыныс алу жүйесі мен жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысы жақсарады.
- 2. Қозғалыс ойындары мен эстафеталар:** Балалардың дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ойын түрінде өткізу тиімді. Қозғалыс ойындары мен эстафеталар балалардың топта жұмыс істеу дағдыларын дамытуға, оларды біріктіруге және өзара көмектесуге үйретеді. Сонымен қатар, ойын барысында балаларда дене қозғалысы мен ұжымдық әрекеттерді үйлестіру қабілеттері дамиды.
- 3. Жеке және топтық жаттығулар:** Балалардың жеке жаттығулары олардың икемділігі мен төзімділігін арттыруға бағытталған. Топтық жаттығулар болса, балалардың бір-біріне деген сыйластық пен ынтымақтастық сезімдерін қалыптастырады. Әрбір жаттығу балалардың физикалық және психологиялық дамуындағы қажеттіліктеріне сәйкес ұйымдастырылады.
- 4. Демалыс және сауықтыру әдістері:** МДҰ-да дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары тек физикалық белсенділікпен шектелмейді. Балаларды сауықтыру үшін арнайы демалыс және тынығу әдістері де қолданылады. Балаларға арнайы тыныс алу жаттығуларын үйрету, денені қалпына келтіру үшін әртүрлі әдістер мен массаждар қолдану олардың денсаулығына оң әсер етеді.
- 5. Салауатты өмір салтын қалыптастыру:** МДҰ-да балаларға салауатты өмір салтын қалыптастыру маңызды. Бұл бағытта баланың дұрыс тамақтануы, жеке гигиена дағдылары мен қауіпсіздік шаралары туралы білім беріледі. Сонымен қатар, табиғатқа шығып, таза ауада серуендеу, суға шомылу сияқты сауықтыру шаралары да ұйымдастырылады.

## Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының пайдасы:

- **Физикалық дамуды қамтамасыз ету:** Балалардың дене қозғалыстарын дамыту олардың денсаулығын нығайтады. Әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы бұлшықет жүйесі, жүрек-қан тамырлары жүйесі, тыныс алу жүйесі дамиды.
- **Эмоционалдық және психологиялық денсаулықты жақсарту:** Физикалық белсенділік баланың көңіл күйін көтереді, стрессті жеңілдетеді, агрессияны басады. Бұл денсаулықтың маңызды бір бөлігі болып табылады.
- **Әлеуметтік даму:** Балалар топта жұмыс істей отырып, өзара қарым-қатынас

жасайды, эмоцияларымен бөліседі, ұйымшылдық дағдыларын игереді.

- **Тұрақты әдеттер мен дағдыларды қалыптастыру:** Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары арқылы балаларда салауатты өмір салтына деген қызығушылық пен қажеттілік пайда болады. Бұл олардың болашақта денсаулыққа деген жауапкершілік сезімін қалыптастырады.

## **Денешынықтыруды өткізу әдістері мен тәсілдері**

МДҰ аясында денешынықтыруды өткізу түрлі әдістер мен тәсілдерге сүйенеді. Оларды тиімді пайдалану үшін дене жаттығуларының дұрыс таңдалуы және жоспарлы түрде өткізілуі маңызды.

### **2.1. Жалпы дене жаттығулары**

Дене жаттығулары адамның дене күшін, икемділігін, шыдамдылығын арттыру үшін маңызды. МДҰ денешынықтыру жұмыстарында келесі негізгі жаттығулар түрлері қолданылуы мүмкін:

- Жүгіру, жаяу жүру, жүзу, велосипед тебу сияқты аэробтық жаттығулар;
- Күштік жаттығулар (дене салмағы мен сыртқы күш қолдану арқылы);
- Икемділік пен үйлесімділік жаттығулары
- Тездік пен тепе-теңдікті жақсартатын жаттығулар (тез жүгіру, гимнастика).

### **2.2. Топтық жаттығулар**

Денешынықтыруды топтық форматта өткізу қатысушылардың бір-бірімен байланысын арттырады. Бұл әдіс әлеуметтік ынтымақтастықты нығайтып, спортқа деген қызығушылықты оятады. Топтық жаттығуларға:

- Спорттық ойындар ;
- Тренажерлермен жұмыс
- Жаттығуларды жарыс түрінде өткізу.

### **2.3. Демалыс және қалпына келтіру шаралары**

Денешынықтыруды ұйымдастыру барысында демалыс пен қалпына келтіру шаралары да маңызды. Оларға:

- Жеңіл тыныс алу жаттығулары;
- Шомылу және массаж жасау;
- Жеңіл дене жаттығуларын жасау арқылы бұлшық еттерді қалпына келтіру.

## **Қорытынды**

Мектепке дейінгі ұйымдардағы дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстары баланың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына үлкен ықпал етеді. Бұл жұмыстар арқылы балалардың денсаулығы нығайып, олар салауатты өмір салтының негіздерін игереді. Дене шынықтыру мен сауықтыру шаралары жүйелі түрде жүргізілген жағдайда, баланың жалпы денсаулығы жақсарады, ал оның дамуы мен тәрбиесі сапалы болады.

#### **Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. **«Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж**
2. **«Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009 ж**
3. **«Отбасы және балабақша» №2,3, 2011 ж.**

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

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