

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшада негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуының маңызы

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/174145/**Кенжебаева Манаш Шакизадаевна****Лауазымы: тәрбиеші****Ақтөбе облысы, Шалқар ауданы ауданы****«Бәйшешек» бөбекжай-бақшасы.****Осыны толтырып берсеңіз болды**

Кіріспе

Қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың дене дамуы үшін өте маңызды. Бұл жаттығулар арқылы бала өзінің физикалық мүмкіндіктерін танып, денесулулығын және денсаулығын қалыптастырады. Балабақшада қимыл-қозғалыс жаттығулары тек денешынықтыруға ғана емес, сонымен қатар баланың жалпы дамуына, психологиялық жай-күйіне және әлеуметтік қатынастарға да оң әсер етеді. Бұл мақалада балабақшада негізгі қимыл-қозғалыс жаттығуларының маңызы мен бала дамуына тигізетін әсері қарастырылады.

1. Қимыл-қозғалыс жаттығуларының бала дамуына әсері

Балабақшадағы қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың дене дамуының негізін қалайды. Олардың психомоторлық және когнитивті дағдыларын дамытуда маңызды рөл атқарады.

- Физикалық даму:** Қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың бұлшық еттерін күшейтіп, дене күшін арттырады. Олар балалардың қозғалыс үйлесімділігін, денетұрақтылығын және икемділігін дамытады. Жаттығулар баланың дене қимылдарының координациясын жақсартып, аяқ-

қолбұлшықеттерінің жұмысына әсеретеді. Қимыл-қозғалыс ойындары арқылы бала өз денесін дұрыс сезінуді, тепе-теңдікті сақтауды және икемділікті жетілдіреді.

Осының нәтижесінде баланың денсаулығы нығаяды, жүрек-қан тамырлары жүйесі жақсарады, әрі балалардың жалпы физикалық жағдайы күшейеді.

- **Координация және тепе—теңдік:** Балалардың қимыл-қозғалыс жаттығулары нәтижесінде ауыр қимылмен мүшелерінің арасындағы үйлесімділікті жақсартады.

Бұл жаттығулар балалардың қозғалыс координациясын және тепе-теңдігін қалыптастырады.

Балалар түрлі жаттығулар арқылы денемүшелерін бірдей уақыт аралығында және бір-біріне қатысты дұрыс бағытта қозғауды үйренеді.

Бұл олардың қозғалыс әрекеттерін жақсы үйлестіруіне және тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі.

Нәтижесінде балалар физикалық белсенділікті жоғары деңгейде орындай алады, сонымен қатар күнделікті өмірде қозғалыс координациясы мен тепе-теңдікті тиімді қолдануға дағдыланады.

- **Қозғалыс дағдыларын дамыту:** Қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың негізгі қозғалыс дағдыларын, мысалы, жүгіру, секіру, жүру, еңбектеу және басқа да физикалық әрекеттерді дамытуға мүмкіндік береді. Бұл жаттығулар баланың физикалық қабілеттерін нығайтып, оның денемүшелерін тиімді әрі үйлесімді түрде пайдалануға көмектеседі. Әртүрлі қозғалыс жаттығулары нәтижесінде ауыр қимылмен бала өз денесін бақылауды үйренеді, күш-қуатын, жылдамдығын және төзімділігін арттырады. Мұның нәтижесінде баланың жалпы денсаулығы жақсарып, физикалық дамуы жоғары деңгейге жетеді.

2. Қимыл—қозғалыс жаттығуларының психологиялық әсері

Қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың психологиялық жағдайына әсеретеді.

Олар эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастырып, психологиялық даму мен мотивацияға оң әсеретеді.

- **Эмоциялық тұрақтылық:** Қимыл-қозғалыс жаттығулары нәтижесінде баланың көңіл-күйін көтеріп, стрессті жеңуге көмектеседі. Қозғалыс жаттығулары баланың психологиялық күйін жақсартып, өзін жақсы сезінуіне ықпал етеді. Бұл жаттығулар баланың эмоциялық тепе-теңдігін сақтап, агрессия,

үрейнемесешаршаусияқтыжағымсызэмоциялардыжеңугемүмкіндікбереді. Әртүрліфизикалықәрекеттердіорындауарқылыбалаөзденесіненіміділігінарттырады, албүлөзкезегіндеэмоционалдыжағдайынтұрақтандыруғақөмектеседі. Соныменқатар, қимыл-қозғалысжаттығуларыкөңіл-күйдіңжоғарылауынажәнебалалардыңпсихологиялықдамуынаоңәсерінтигізеді.

- **Өзін—өзібағалау:**Қимыл-

қозғалысжаттығуларынорындағанкездебалаөзденесіндұрысбасқараалуқабілетінеиеболады, бүлөзінедегенсенімділіктіарттырады. Баланыңәрбіржетістігі, мысалы, жаңақимылдыорындаунемесебелгілібіржаттығудымеңгеру, оныңөзін-өзібағалауыннығайтады. Қимыл-қозғалысжаттығуларындабелсендіболубаланыңденеменақыл-ойыныңүйлесімдідамуынаықпалетіп, оныңөзкүшінесенуінемүмкіндікбереді. Соныменқатар, бүлөзін-өзіқұрметтеудіқалыптастыруғажәнебалағаөмірдіңбасқасалаларындадатабысқажетугедегенсенімұялатады.

- **Мотивацияменкөңілкүй:**Қимыл-

қозғалысжаттығуларынойынтүріндеұйымдастырубаланыңқызығушылығынарттырып, қозғалысқадегенінтасынкүшейтеді. Мұндайжаттығуларбаланыңденебелсенділігінталандырып, оныңкөңіл-күйінжақсартады. Ойынэлементтеріарқылыбалажаттығулардыңқызықтыәрікөңілдіқабылдайды, бүлөзкезегіндеоныңфизикалықжәнепсихологиялықтұрғыдандамуынаоңәсеретеді. Жаттығулардыойынтүріндеорындаубалағақуаныш, қанағаттанусезімдерінсыйлап, күш-жігерінжұмсауға, соныменқатарөзініңқабілеттерінжетілдіругемүмкіндікбереді.

3. **Қимыл—қозғалысжаттығуларынбалабақшадақолдануәдістері**

Балабақшадақимыл-

қозғалысжаттығуларыныңтүрліәдістеріментүрлеріқолданылады.

Бұләдістербалалардыңфизикалықдамуынжәнепсихологиялықкөңіл-күйінжақсартуғақөмектеседі.

- **Қарапайымжаттығулар:**Балаларғадененіқызыдыружәнеенгізгібұлшықеттердідамыту үшінқарапайымжаттығуларберіледі. Мысалы, қолменаяқтыжылжыту, секіру, жүгірусияқтықозғалыстар.

Бұлжаттығуларбаланыңденесініңенгізгіқозғалысдағдыларынжетілдіреді, бұлшықеттерінкүшейтедіжәнеденебітімінжақсартады.

Қарапайымжаттығулардыкүнделіктіорындаубалаларғаденсаулықтарыннығайтуға, физикалықтөзімділіктіарттыруға, сондай-ақолардыңүйлесімдіқозғалысдағдыларындамытуғамүмкіндікбереді.

- **Ойынтүріндегі жаттығулар:** Қимыл-қозғалыс жаттығулары ойынтүрінде өткізу балалардың қызығушылығын арттырып, жаттығуларды ойынға айналдырады. Мысалы, «Қояндар мен қасқырлар» немесе «Ағаштың астынан өту» сияқты ойындар балаларды қозғаушы әрекеттерге шақырып, оларды қуанышпен орындауға мүмкіндік береді. Ойын арқылы балалар қимыл-қозғалыс дағдыларын жақсартады, сергектік пен белсенділікті арттырады, сонымен қатар топтық жұмыс пен өзара қарым-қатынас дағдыларын да дамытады.
- **Күрделі жаттығулар:** Қимыл-қозғалыс жаттығуларын біртіндеп күрделендіру арқылы балалардың дене шынықтыру деңгейін арттыруға болады. Мысалы, бір аяқпен тұру, қолмен тіреу жасау, секіру сияқты жаттығулар баланың физикалық дайындығын күшейтеді. Бұл жаттығуларды орындау баланың дене тұрақтылығын жақсартып, тепе-теңдік пен координацияны дамытуға ықпал етеді. Күрделі жаттығулар арқылы бала дене күшін, икемділігін және шыдамдылығын жетілдіреді. Сонымен қатар, бұл жаттығулар өздігінен жетістіктерге жетуге деген сенімділік пен мотивацияны арттырады.

4. Қимыл-қозғалыс жаттығулары мен әлеуметтік даму

Қимыл-қозғалыс жаттығулары балалардың әлеуметтік дағдыларын да дамытуға көмектеседі. Ойындармен жаттығулар арқылы балалар өзара қарым-қатынас жасауды үйренеді.

- **Топтық жұмыстар:** Қимыл-қозғалыс жаттығулары топтық жұмыстар түрінде ұйымдастырылғанда, балалар топта жұмыс істеуді, бір-бірімен қарым-қатынас жасауды үйренеді. Бұл әлеуметтік дағдыларды дамытуға ықпал етеді.
- **Жарыстар:** Жарыстар мен командалық ойындар балалардың бір-бірімен бәсекелесіп, жеңіске жетуге талпынуын арттырады. Бұл балалардың әлеуметтік шекараларын кеңейтіп, өзарасыйластықты нығайтады.

5. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын ата-аналармен бірге өткізу

Қимыл-қозғалыс жаттығуларын ата-аналармен бірге өткізу баланың физикалық дамуына оң әсер етеді. Ата-аналардың баласымен бірге жаттығулар жасауы олардың денсаулығын нығайтып қана қоймай, баланың дене шынықтыру деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл балаларға отбасымен бірге уақыт өткізуге, қарым-қатынас жасауға және бір-біріне қолдау көрсетуге мүмкіндік береді. Ата-аналардың үлгісі балаларға физикалық белсенділіктің маңыздылығын түсінуге және оны өз өміріне енгізуге көмектеседі. Балалардың қуаныш пен өзара байланыс орнату арқылы дене

жаттығуларының арқасында психологиялық көңіл-күйлері де жақсарады.

Қорытынды

Балабақшада қимыл-қозғалыс жаттығулары баланың дене, психологиялық және әлеуметтік дамуына үлкен әсер етеді. Олар баланың денсаулығын жақсартумен қатар, өзіне деген сенімділігін арттырып, ұжымда жұмыс істеуде ғдыларын қалыптастырады. Қимыл-қозғалыс жаттығуларын дұрыс ұйымдастыру баланың денешынықтыруын жетілдіріп, оның рухани және психологиялық дамуына оңықпалетеді.

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. **З. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж.**
4. **Интернет желісі.**

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

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