

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Баяндама "Балабақшадағы таңертеңгілік жаттығулардың маңызы"

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.11.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/111346/>

Баяндама

Балабақшадағы таңертеңгілік

жаттығулардың маңызы

XXI ғасыр-білімділер ғасыры болғандықтан, бүгінгі таңда заманымызға сай дені сау, ой-өрісі жоғары, жан-жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Дені сау ұрпақ-еліміздің болашағы. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата-ананың ықыласы мен мйірімінен нәр алған бүлдіршін, балабақшада тәрбиешілердің шұғылалы шуағына бөленеді. Баланың бойындағы жақсы қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып, олардың өнегелі де тәрбиелі болып тәрбиеленуіне балабақшаның маңызы зор. Мектеп жасына дейінгі баланы дене жағынан тәрбиелеу ерекше орын алады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Балабақшада дене жаттығулары мынандай түрлерге бөлінеді: таңертеңгі жаттығулар, қимылды ойындар, спорттық жаттығулар, қарапайым туризм. Таңертеңгілік жаттығу балаларды ақыл-ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және күні бойы белсенді болуларына ықпал етуі тиіс. Таңертеңгі жаттығу балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады. Таңертеңгі жаттығумен жүйелі айналысушыларда ұйқысыздық жоғалады, эмоционалдық өрлеу басталады, қабілеттілігі артады, балаларды тәртіптендіреді. Сөйтіп таңертегі жаттығу жасау алдында мүлде ерекше міндеттер қойылмайды, атап айтқанда: бала организмін ояту, оны әрекетшіл қалыпқа кетіру, жан-жақтылыққа, бірақ бұлшық ет жүйесіне жайлап ықпал ететіндей, организмнің жүрек, тынысы және басқа функцияларының қызметін белсендіру, органдар мен сезім органдарының жұмысын стимулдау, тұлғаның дұрыс, жүрістің жақсы қалыптасуына ықпал ету, табанның қисайып кетпеуін болдырмау. Егер балалар күн сайын таңертең

дене жаттығуын жасауға дағдыланса және мүдделі болса, ертеңгілік жаттығу сонысымен құнды. Осындай пайдалы әдет адамдар өмір бойында сақталады. Баланың бақытты болуы үшін, дененің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл-ойы айқын, өз-өзіне сенімді, жан-жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығына мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз. Организмнің қоғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсеріне тез ұшырайды. 3-5 жас аралаығындағы баланың денесін шынықтыру кезінде басты фактор оның қимыл әрекетінің қаншалықты дұрыс жолға қойылғандығымен байланысты, себебі мақсатты орындатқан дене қимыл- қозғалыс жаттығулар бұлшық еттерге қан жүгіртіп, ағза қорегін арттырады.

Таңертеңгі жаттығу балалар бақшасында күнді ұйымдасқан түрде бастауға мүмкіндік береді, күн кестесін дәл орындауға ықпал етеді. Бір уақыттың ішінде бірге жүргізілген бір қалыпты қимыл қызметінде жүгіріп, секіріп, үлгіріп алып ұшқан балалар тынышталады, ал белсенділігі төмендері белсендіреді. Мұның бәрі балалардың барлығында көңіл-күйінің бірдейлігін бірдей етеді. Оларды келесі оқу іс-әрекетке даярлайды. Сөйтіп таңертеңгілік жаттығуды бірден ұйқыдан кейін емес біршама уақыт өткен соң жасағанда оның тәрбиелік маңызы кеңейеді. Ол күн кестесінің бөлінбес ұйымдастырушы сәті болады, балаларды тәртіпке, жинақылыққа үйретеді. Таңертеңгі жаттығу жылдың жылы мезгілдерінде алаңда, ал суық кезеңдерінде залда өткізіледі. Белгілі бір тәртіппен іріктелінген дене жаттығуларының үйлесуі комплекс деп аталады. Бір ғана комплекстің өзі 2 апта бойы қайталанады. Егер комплекстің жекелеген жаттығулары тым қарапайым болса, балаларды қызықтырмаса немесе жалықтырса онда ол тәрбиешінің қалауына қарай күрделенуі мүмкін. Таңертеңгілік жаттығулар арнайы бір уақытта таңғы асқа дейін жүргізіледі, жаттығуға қатысу үшін, ата-аналар балаларын балабақшаға кешіктірмей алып келуі абзал. Таңертеңгілік жаттығуды балабақшаның тәрбиешісі немесе дене шынықтыру пәнінің жетекшісі жүргізеді. Таңертеңгілік жаттығулар өткізілетін бөлмелерде балалар келер алдында алдын-ала бірнеше минут бұрын желдетіп алуыңыз абзал. Жаттығу кешендерін таңдап алу кезінде, көп балалы топтарының қызығушылығы туралы ұмытпау керек. Күнделікті 2 апта бойы бір жаттығуды орындағаннан балалардың қызығушылығын төмендетуі мүмкін. Таңдалған жаттығу кешендерін жаңа жаттығулармен алмастырып отыруы керек. Жаттығуларды қысқа және түсінікті етіп түсіндіріңіз. Жаттығуларды көрсетіп және оны түсіндіруді алдын-ала ойластыру керек. Жаттығуларды балалардың дұрыс орындауын қадағалаңыздар. Балабақшада таңертеңгілік жаттығулар балалардың сапқа тұруымен басталады. Бұл сапқа тұрғызу тез өтеді, балалардың топтың ауданына бірдей орналастыру үшін маңызы өте зор. Содан балалардың зейінін аударып, жүруден және жеңіл жүгіруден бастауыңызға болады. Бұл уақытта реакциялық жаттығуларды

өткізудің маңызы зор;мысалға тәрбиешінің шапалағына, балалар жүгіруді тоқтатпай қол шапалағымен жауап береді. Балабақшаларға таңертеңгілік жаттығуларды таңдаған уақытта бұлшық ет топтарын шынықтыратын; иық буыны, аяқ,табан,кеуденің көлденең орналасқан және арқа бұлшық еттеріне,іш бұлшық еттерін шынықтыратын жаттығуларға назар аудару керек.Әрине, жаттығудың түрлілігі бөлменің ауданына тәуелді.

II кіші топтарда күнделікті таңертеңгілік жаттығулар ұйымдастырылады. Жиынға енген таңертеңгі жаттығулар дене шынықтыру ұйымдастырылған қимыл әрекеттерде мотивациялық бөлімінде пысықтау мақсатымен қайталаынады.Әр топтама өзгертілмей, бір ай бойы, жылдың жылы мерзімінде таза ауада,салқын мерзімінде бөлмеде өткізіледі.Таңертеңгілік жаттығуларды балаларға толық мақсатымен жаттығулар түрлі жан-жануарларға еліктеу әдісімен ұйымдастырылады.

Ортаңғы топтарда күнделікті таңертеңгі жаттығулар ұйымдастырылады. Таңертеңгі жаттығулар жиыны әр айда екі рет ауыстырылады.Бұл жаттығулардан кейін негізгі қимылды дамытатын жаттығулар орындалады.Орындалатын әрбір жаттығулар 4-5 рет қайталаынады.Ең соңында жаттығулардан кейін көңілді,қызықты,қимылды ойын ұйымдастырылады.

Қорыта айтқанда балалар балабақшасындағы таңертеңгілік жаттығулардың ерекшелігі-балаларды дұрыс қимылдауға үйрету.Бұл жағдайда балаларда кеңістіктегі орнын бағдарлай білуі, қимыл айқын, дәл, тәрбиеші ұсынған екпінде,ырғақта,бағытта орындауы,әр баланың,қимылы бүкіл ұжымның қозғалысымен үйлесуі пісіп,жетіледі.Таңертеңгілік жаттығудың ұйымдастырушылық және тәртіптеушілік үлкен маңызы бар.

•

Тәрбиеші :Садылдаева Гүлнұр

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

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