

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Қимылды ойындардың бала денсаулығына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.03.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/176770/>**Авзали Еркетай***Лауазымы: Тәрбиеші**Алматы облысы, Жамбыл ауданы, Ақсеңгір ауылы**КМҚК » Ақбота » бөбекжайы*

Кіріспе: Қимылды ойындар мектепке дейінгі ұйымдарда (МДҰ) балалардың денсаулығын жақсартудың негізгі құралы ретінде маңызды рөл атқарады. Олар баланың қозғалыс белсенділігін арттырып қана қоймай, дене шынықтыруға деген қызығушылығын арттырып, денсаулықты сақтау және нығайту дағдыларын қалыптастырады. Қимылды ойындар балалардың физикалық, психикалық және әлеуметтік дамуына кешенді түрде әсер етеді. Олардың көмегімен бала дене бітімінің дұрыс қалыптасуына қол жеткізеді және түрлі аурулардың алдын алады.

Негізгі бөлім:**Қимылды ойындардың денсаулыққа тигізетін пайдасы.**

Қимылды ойындар баланың физикалық тұрғыдан дамуы үшін өте маңызды. Белсенді қозғалыс әрекеттері барлық негізгі бұлшық ет топтарын қамтиды. Мысалы, жүгіру, секіру, тартылу, лақтыру, ұстау сияқты қозғалыстар бұлшық еттің нығаюына ықпал етеді. Бұлар дененің барлық бөлімдерінің үйлесімді дамуын қамтамасыз етеді. Бұлшық еттерді жаттықтыру балалардың жалпы дене бітімінің дұрыс қалыптасуына септігін тигізеді. Әсіресе балалық шақта дене қозғалыстарының үйлесімділігі мен бұлшық еттердің күш-қуатының артуы маңызды. Сонымен қатар, мұндай ойындар баланың қимыл-қозғалыс мүмкіндіктерін кеңейтіп, физикалық даму процесін жеделдетеді.

Тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйесіне пайдасы.

Қимылды ойындар кезінде балалардың тыныс алу және жүрек-қантамыр жүйесі тиімді түрде дамиды. Ойындар балалардың өкпе сыйымдылығын арттырып, олардың оттегін сіңіру қабілетін жақсартады. Жүрек-қантамыр жүйесіне әсер ететін физикалық

белсенділік жүректің жұмысын жақсартады және қан айналымын күшейтеді. Таза ауада, ашық аспан астында өтетін ойындар балалардың табиғи ортада қозғалуына мүмкіндік беріп, олардың иммундық жүйесін нығайтуға көмектеседі. Белсенді қозғалыстар жүрек бұлшық етін нығайтып, қан айналымының тұрақты жүруіне ықпал етеді, бұл баланың ұзақ мерзімді денсаулығын жақсартады.

Икемділік пен төзімділікті дамыту.

Қимылды ойындар баланың төзімділігін арттырып, дененің икемділігін дамытады. Белсенді түрде қозғалу арқылы балалар өз денесін жақсырақ сезініп, түрлі кедергілерден өту, секіру, жүгіру сияқты әрекеттерді меңгереді. Бұл ойындар баланы шыдамдылыққа үйретіп, шаршауға төзімді болуға бейімдейді. Мысалы, ұзақ уақыт жүгіру немесе секіру сияқты ойындар баланың физикалық төзімділігін арттырады. Сонымен қатар, икемділік дене мүшелерінің қозғалысы мен буындардың серпімділігін жақсартып, болашақта жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі.

Психикалық дамуға әсері.

Қимылды ойындар тек физикалық дамуға ғана емес, сонымен қатар баланың психикалық дамуына да оң әсер етеді. Олар балалардың эмоциялық жағдайын жақсартып, өз-өзіне деген сенімділікті арттырады. Қозғалыс белсенділігі арқылы бала стресті жеңіл қабылдап, психикалық тұрақтылыққа ие болады. Сондай-ақ, қимылды ойындар баланың әлеуметтік дағдыларын дамытуға, яғни басқа балалармен қарым-қатынас жасауға, топта жұмыс істеуге, бірігіп әрекет етуге үйретеді. Әрбір бала ойын барысында өз-өзіне сенімділік танытып, ойынның ережелерін орындауға, өз міндеттерін дұрыс түсінуге үйренеді.

Зейін мен ойлау қабілетін дамыту.

Қимылды ойындар тек физикалық қабілеттерді ғана емес, сонымен қатар баланың зейінін, ойлау қабілетін дамытуға бағытталған. Ойын кезінде бала жылдам шешім қабылдауға, ережелерді сақтауға және өз әрекеттерін басқаруға үйренеді. Бұл оның зейін қою, мақсатқа жету және шешім қабылдау дағдыларын қалыптастырады. Мысалы, қимылды ойындар барысында бала өз кезегін күтіп, командаластарымен бірлесіп әрекет етуі қажет. Бұл әрекеттер олардың ойлау процестерін жетілдіреді және ақыл-ойдың ширақтылығын арттырады. Ойынның ережелерін түсіну, әрекеттердің логикасын құрастыру сияқты аспектілер балалардың танымдық қабілеттерінің дамуына ықпал етеді.

Қимылды ойындардың түрлері

Жүгіру ойындары

Жүгіру ойындары балалардың жылдамдығын арттырып, бұлшық еттердің дамуын

күшейтеді. Жүгіру, секіру, тез қозғалу балалардың дене күшін арттырып қана қоймай, олардың үйлесімді қозғалыстарын жетілдіреді. Мысалы, «Кім жылдам?» ойыны балалардың жарысу қабілеттерін дамытып, бәсекеге қабілеттілікті нығайтады. Сонымен қатар, мұндай ойындар балалардың төзімділігін арттырып, оларды шаршамай, ұзақ уақыт қозғалыста болуға дағдыландырады.

Доп ойындары

Доппен ойнау баланың қозғалыс координациясын жақсартады. «Допты лақтыр» немесе «Допты қағып ал» сияқты ойындар балалардың реакция жылдамдығын және дәлдікті арттырады. Доппен ойнау балаларды шапшаңдыққа, жылдам шешім қабылдауға үйретіп, олардың қозғалыс координациясын жақсартады. Доппен ойнау сондай-ақ, баланың командада ойнау қабілетін арттырып, басқалармен ынтымақтастық орнатуды үйретеді.

Кедергілерден өту ойындары

Кедергілерден өту ойындары балалардың физикалық және психикалық қабілеттерін дамытуға бағытталған. Бұл ойындар балаларды шешім қабылдауға, қиын жағдайларды жеңуге және түрлі кедергілерден өтуге бейімдейді. Мысалы, «Кедергілерден өту» ойыны балалардың төзімділігін арттырып, оларды қиындықтармен күресуге үйретеді. Бұл ойындар балалардың дене икемділігін және қозғалыс шеберлігін дамытады.

Қорытынды

Қимылды ойындар баланың денсаулығын нығайтуға, физикалық және психикалық дамуына ықпал етеді. Олар балалардың қозғалыс белсенділігін арттырып, дененің дұрыс қалыптасуын қамтамасыз етеді, иммундық жүйені күшейтеді. Қимылды ойындарды жүйелі түрде қолдану арқылы балаларды салауатты өмір салтына баулу және дене шынықтырудың маңыздылығын ұғындыру – әрбір педагогтың басты міндеті. Сондықтан мектепке дейінгі ұйымдарда қимылды ойындарды дұрыс ұйымдастыру мен өткізу балалардың жан-жақты дамуына негіз болады.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Тәтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж
2. «Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009 ж
3. Сұлтанбекова Ж. Х. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие берудің негіздері. – 2008.

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

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