

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

**Балабақшадағы дене шынықтыру оқу қызметі:  
маңызы мен ерекшеліктері.**ЖАРИЯЛАНДЫ  
24.01.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimgger.kz/175245/>**Примкулова Азиза**

Балабақша – бала өміріндегі алғашқы әлеуметтік орта, ол оның алғашқы білім мен тәрбие алатын мекені. Балабақшадағы дене шынықтыру оқу қызметі балалардың физикалық дамуы мен денсаулығын нығайтуға, олардың психологиялық және әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға бағытталған маңызды іс-шаралардың бірі. Бұл қызметтің мақсаты – балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу, олардың физикалық белсенділігін арттыру, дене тәрбиесіне деген қызығушылықтарын ояту, сондай-ақ денсаулықтарын сақтауға бағытталған дағдыларды дамыту.

**1. Дене шынықтыру оқу қызметінің мақсаты**

Балабақшадағы дене шынықтыру сабағының басты мақсаты – балалардың денсаулығын сақтау және нығайту, олардың физикалық мүмкіндіктерін дамыту. Сонымен қатар, дене шынықтыру оқу қызметі балалардың қозғалыс дағдыларын жетілдіруге, олардың бойында күш-қуат, төзімділік, икемділік пен үйлесімділікті қалыптастыруға ықпал етеді. Бұл сабақтар арқылы балалардың дұрыс өмір салтын ұстануына, салауатты өмірге деген қызығушылықтарының артуына жағдай жасалады.

**2. Дене шынықтыру оқу қызметінің міндеттері**

Дене шынықтыру сабағының нақты міндеттері мынадай:

— Балалардың физикалық дамуын қамтамасыз ету. Баланың дене құрылымы мен қозғалыс дағдыларын дамыту арқылы олардың бұлшық еттері мен сүйек жүйесін нығайту.

— Қозғалыс үйлесімділігін дамыту. Балалардың қол-аяқ моторикасын жақсарту, қозғалыс координациясын қалыптастыру.

— Салауатты өмір салтын қалыптастыру. Балаларды дұрыс тамақтану, таза ауада серуендеу, дене шынықтыру жаттығуларын жасау сияқты денсаулықты сақтаудың

негізгі қағидаттарына үйрету.

— Психоэмоционалдық дамуды қамтамасыз ету. Балалардың психологиялық жағдайын жақсарту, олардың көңіл-күйін көтеру, стресс пен шаршаудан арылту.

— Әлеуметтік дағдыларды дамыту. Топтық ойындар мен жарыстар арқылы балаларды өзара ынтымақтастыққа, топта жұмыс істеуге үйрету.

### **3. Дене шынықтыру оқу қызметінің түрлері**

Балабақшада дене шынықтыру оқу қызметі әртүрлі әдіс-тәсілдер мен түрлер арқылы ұйымдастырылады. Бұл түрлер балалардың жас ерекшеліктеріне, физикалық дамуына және педагогтың мақсаттарына байланысты өзгеріп отырады. Мысалы:

#### **1. Жалпы дене жаттығулары:**

Жалпы дене жаттығуларының мақсаты – баланың барлық дене бөліктерін дамыту. Балалар созылу, иілу, секіру, жүгіру сияқты қарапайым қимылдарды орындайды. Мұндай жаттығулар балалардың бұлшық еттерін күшейтіп, денсаулығын нығайтады.

#### **2. Қозғалыс ойындары:**

Балабақшадағы дене шынықтыру сабағында әртүрлі қозғалыс ойындары қолданылады. Олардың ішінде «Жолда жүгіру», «Допты қуу», «Құмырсқалар мен шегірткелер» сияқты ойындар балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіреді. Бұл ойындар балалардың физикалық белсенділігін арттырып қана қоймай, олардың көңіл-күйін көтереді, коммуникативтік дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

#### **3. Теңгерім жаттығулары:**

Балалардың дене тепе-теңдігін сақтау дағдыларын дамыту үшін түрлі жаттығулар жүргізіледі. Мысалы, арқанмен жүру, тепе-теңдік тақтасында жүру, бір орыннан екінші орынға секіру сияқты жаттығулар баланың координациясын жақсартады және олардың өз денесін дұрыс басқаруды үйретеді.

#### **4. Спорттық ойындар:**

Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтарында спорттық ойындар да маңызды орын алады. Бұл ойындар баланың командада жұмыс істеу қабілетін арттырады, сондай-ақ оларды әділ бәсекеге үйретеді. Мысалы, футбол, волейбол, баскетбол сияқты ойындар арқылы балалар топта жұмыс істеп, бір-біріне көмек көрсету дағдыларын меңгереді.

#### **5. Шағын жаттығулар мен ойын жаттығулары :**

Балалар үшін қол және саусақ моторикасын дамытуға арналған жаттығулар да

маңызды. Мысалы, түрлі ойыншықтармен немесе доппен ойнау, түрлі заттарды көтеру, қою, жинау арқылы балалардың ұсақ моторикасы дамиды.

#### 4. Дене шынықтыру сабағының балаларға беретін пайдасы:

Дене шынықтыру сабақтарының балалардың физикалық және психологиялық дамуына үлкен әсері бар. Олар баланың денсаулығын нығайтып, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастырады. Сонымен қатар, бұл сабақтар балалардың эмоциялық жағдайына да оң әсер етеді, оларды көңіл-күйдің жақсы болуына, стресстен арылуға көмектеседі. Бұдан бөлек, дене шынықтыру сабағы балаларды тәртіпке, ережелерді сақтауға, командалық жұмысқа үйретеді.

#### 5. Қорытынды

Балабақшадағы дене шынықтыру оқу қызметі – балалардың денсаулығы мен физикалық дамуы үшін маңызды фактор. Бұл сабақтар арқылы балалар тек дене тәрбиесін ғана емес, сондай-ақ психологиялық, әлеуметтік және шығармашылық дағдыларды да дамытады. Дене шынықтыру сабағы балаларды салауатты өмір салтына үйретіп, олардың денсаулығын нығайтып, өмір бойы дұрыс өмір сүруге деген ынта оятады. Сондықтан дене шынықтыру оқу қызметін балабақша бағдарламасының маңызды бөлігі ретінде қарастырып, оған ерекше назар аудару қажет.

#### Негізгі әдебиеттер

1. Т.Ә.Ботағариев, С.С.Кубиева. *Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің теориялық негіздері.* –Орал, 2010. -232 б.
2. З.Есмағамбетов. *Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі.* –Қарағанды, 2005. — 192 б.
3. А.Тайжанов, А.Қарақов. *Дене тәрбиесі.* –Алматы, 2009. -189 б.
4. Е.Уаңбаев. *Дене тәрбиесінің негіздері.* –Алматы: «Санат», 2000. -72 б.
5. Ф.Н.Жұмабекова. *Мектепке дейінгі педагогика.* -Астана: «Фолиант», 2008. — 332 б.
6. А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. *Мектеп жасына дейінгі балалар дене тәрбиесінің теориясы мен методикасы.* –Алматы: «Мектеп», 1985. -293 б