

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшада балалардың физикалық даму белсенділігі

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/173789/

Абдрахимова Гульзада Кзыркановна

Лауазымы: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Кіріспе: Балабақшадағы балалардың физикалық дамуы — олардың жалпы денсаулығы мен өсуінің негізгі көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Бұл кезеңде балалардың физикалық дамуы мен қозғалыс дағдыларының қалыптасуына ерекше назар аударылады. Себебі, балабақша жасындағы балалардың дене белсенділігі олардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамытып, психологиялық жағдайын жақсартуға ықпал етеді. Сонымен қатар, бұл жаста балалардың физикалық дамуы олардың болашақта дұрыс қалыптасқан жеке тұлға болып өсуіне негіз қалайды.

Балабақшада физикалық белсенділіктің маңызы

Балабақша жасындағы балалардың физикалық белсенділігі олардың денсаулығына, дұрыс өсуіне және дамуына ықпал етеді. Бұл жастағы балаларда сүйек-бұлшықет жүйесінің дамуы, моторикасының жетілуі, қозғалыс дағдыларының қалыптасуы маңызды болып табылады. Балабақшадағы физикалық белсенділік — балалардың жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, бұлшықет және жүйке жүйелерінің дұрыс дамуын қамтамасыз ететін тиімді әдіс болып табылады.

Физикалық белсенділіктің балалар үшін маңыздылығы бірнеше аспектілерді қамтиды:

- Дене дамуының жақсаруы:** Дене белсенділігі балалардың бұлшықет жүйесін нығайтып, сүйек құрылымының қалыптасуына ықпал етеді. Жақсы дамыған бұлшықеттер мен сүйектер баланың дене бітімінің дұрыс қалыптасуына көмектеседі.
- Қимыл үйлесімділігінің артуы:** Бұл кезеңде балалардың моторикасы, яғни қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысы қалыптасады. Бұл олардың қимыл-қозғалысын жетілдіріп, кез келген әрекетті оңай орындауға мүмкіндік береді.
- Эмоционалды және психологиялық дамуы:** Физикалық белсенділік

балалардың психологиялық жағдайын жақсартады. Спорттық ойындар мен қозғалыс жаттығулары баланың эмоциялық күйін реттеп, өзін сенімді сезінуіне ықпал етеді.

Балабақшада физикалық белсенділікті ұйымдастыру

Балабақшада физикалық белсенділікті ұйымдастыру үшін арнайы әдіс-тәсілдер мен бағдарламалар қолданылады. Балалардың денсаулығын сақтау және физикалық дамуын жақсарту үшін әртүрлі жаттығулар мен ойындар жиі өткізіледі. Мұндай бағдарламалар балалардың жас ерекшеліктеріне қарай бейімделеді, және олардың даму деңгейіне сай құрылып, балалардың қызығушылығын арттырады.

Физикалық белсенділіктің түрлері

Балабақшадағы физикалық белсенділік әртүрлі қозғалыс ойындары мен жаттығуларды қамтиды. Бұл ойындар балалардың дене күшін, ептілігін, жылдамдығын дамытуға көмектеседі.

- **Дене жаттығулары:** Балалар үшін арнайы әзірленген жеңіл дене жаттығулары, гимнастика және эстафеталық ойындар денсаулықты нығайтады, бұлшықет жүйесін дамытады.
- **Қозғалыс ойындары:** Әртүрлі ойындар мен сайыстар балалардың физикалық белсенділігін арттырып, қозғалыс дағдыларын жақсартады. Мысалы, «Қашып құтыл» немесе «Баскетбол» ойындары сияқты белсенді ойындар балалардың жылдамдық пен ептілікті дамытуға ықпал етеді.
- **Жүгіру мен секіру:** Жүгіру мен секіру сияқты негізгі қозғалыс түрлері балалардың қимылын үйлестіріп, денесін нығайтады. Бұл белсенділіктер сондай-ақ балалардың төзімділігін арттырады.
- **Жеңіл спорт түрлері:** Балабақшада балалар үшін жеңіл атлетика, гимнастика, акробатика сияқты спорт түрлерін үйрету арқылы олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын жетілдіруге болады.

Ойын алаңдары мен табиғат аясында серуендеу

Балабақшада физикалық белсенділік тек арнайы ұйымдастырылған жаттығулармен шектелмейді. Балалар үшін табиғатта серуендеу, ашық алаңда ойындар ойнау да маңызды рөл атқарады. Бұл уақыт балалардың қозғалыс белсенділігін арттырып, табиғатпен тығыз байланыста болуына мүмкіндік береді. Табиғат аясында балалардың денсаулығы нығаяды, әрі олар өздерінің физикалық мүмкіндіктерін ашып, жаңа дағдыларды меңгереді.

Балабақшада физикалық белсенділіктің пайдасы

Балабақшадағы физикалық белсенділіктің балалар үшін көптеген артықшылықтары

бар:

- **Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту:** Балалар физикалық белсенділіктің арқасында қозғалыс дағдыларын жетілдіреді. Әртүрлі қимылдарды үйлестіріп, дене мүшелерін дұрыс қолдану қабілеті артады.
- **Денсаулықты нығайту:** Қозғалыс пен спорт балалардың жалпы денсаулығына оң әсер етеді. Ол иммунитетті күшейтіп, балалардың жиі ауруларға шалдығуын болдырмайды.
- **Жаңа дағдыларды меңгеру:** Физикалық белсенділік балаларға өз денелерін дұрыс бақылап, жаңа дағдыларды меңгеруге мүмкіндік береді. Олар дене жаттығулары мен ойындар арқылы төзімділік, шыдамдылық, ұйымшылдық сияқты қасиеттерді дамытады.
- **Топтық жұмыс және қарым-қатынас дағдылары:** Спорттық ойындар мен жаттығулар баланың топта жұмыс істеу, бір-бірімен қарым-қатынас жасау қабілеттерін арттырады. Олар бір-біріне көмек көрсетуді, тәртіпті болуды, ережелерді сақтауды үйренеді.

Қорытынды

Балабақшада балалардың физикалық белсенділігін ұйымдастыру — олардың денсаулығы мен дамуына үлкен әсер ететін маңызды аспект. Жүргізілген физикалық белсенділік балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына ықпал етеді. Сондықтан, балабақшада балалардың қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру және оларға физикалық дамудың қажетті жағдайларын жасау — олардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы маңызды қадам болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Жұмабекова Ф. *Мектепке дейінгі педагогика: Оқу құралы.* – Астана: Фолиант, 2008. – 336 б.
2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. *Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру*
3. *Интернет желісі.*