

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

МДҰ қимылды ойындардың бала денсаулығына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/173787/

Абдрахимова Гульзада Кзыркановна

Лауазымы: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Балабақша жасындағы балалардың денсаулығының қалыптасуы, әсіресе олардың физикалық және психоэмоционалдық дамуында маңызды рөл атқарады. Бұл кезеңде баланың дене жаттығулары мен ойындары үлкен әсер етеді. Қимылды ойындар — баланың дене дамуы мен психикалық денсаулығын қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі болып табылады. Қимылды ойындардың бала денсаулығына тигізетін әсерін түсіну үшін, оның негізгі түрлері мен пайдасын қарастыру қажет.

1. Қимылды ойындардың түрлері

Балабақшада балалардың қимыл-қозғалыс қабілеттерін дамыту үшін түрлі ойындар ұйымдастырылады. Олар әдетте:

- Жүгіру, секіру, жылжу** сияқты дене қозғалыстарын қажет ететін ойындар;
- Топтық ойындар:** балалардың бірігіп жұмыс істеуі, бір-біріне көмек көрсетуі және топтық қатынасты дамытуға арналған ойындар;
- Рөлдік ойындар:** балалардың қиялын дамытуға және дене қозғалыстарын үйлестіруге бағытталған;
- Кедергілер арқылы өтетін ойындар:** үйлесімділік пен күшті дамытуға арналған арнайы құрылғыларды қолдану.

2. Қимылды ойындардың денсаулыққа әсері

Физикалық дамуға әсері

Қимылды ойындар баланың физикалық дамуында маңызды рөл атқарады. Әрбір қозғалыс барысында балалар:

- Бұлшықеттерді нығайтады:** Жүгіру, секіру, жүру сияқты әрекеттер бұлшықеттердің және сүйектердің дұрыс дамуына әсер етеді.

- **Координацияны жетілдіреді:** Қимылды ойындар баланың қол мен аяқты үйлестіру қабілетін жақсартады, бұл моториканың дамуына ықпал етеді.
- **Дененің шыдамдылығын арттырады:** Регулярлы физикалық белсенділік баланың дене шынықтыру деңгейін көтеріп, ұзақ уақыт бойы қозғалуға қабілетті етеді.
- **Кардио-жүйесінің жұмысын жақсартады:** Жүгіру мен секіру сияқты әрекеттер жүрек-қан тамырлары жүйесіне пайдалы, қан айналымын жақсартады.

Психоэмоционалдық даму

Қимылды ойындар балалардың психикалық дамуына да үлкен әсер етеді. Олар баланың эмоционалдық және когнитивті дамуында маңызды рөл атқарады. Балалар ойын барысында:

- **Стресс пен уайымдарды азайтады:** Жаттығулар мен ойындар баланың эмоционалдық күйін жақсартуға, күйзелістен арылуға көмектеседі.
- **Әлеуметтік дағдыларды дамытады:** Балалар топпен жұмыс істегенде, бір-бірімен қарым-қатынас жасап, топтық жұмыс дағдыларын игереді. Бұл балалардың достық, сенімділік және өзара көмек көрсету қабілеттерін арттырады.
- **Ойлау қабілеті жетілдіріледі:** Қимылды ойындар баланың логикалық ойлауын, проблемаларды шешу дағдыларын, сондай-ақ есте сақтау қабілетін жақсартады.

Денсаулықты сақтау және профилактика

Қимылды ойындар балалардың ағзасының дұрыс дамуына әсер етеді. Олар:

- **Қабыну ауруларының алдын алу:** Жүйелі физикалық белсенділік иммундық жүйені күшейтеді, бұл балаларды әртүрлі инфекцияларға қарсы тұруға мүмкіндік береді.
- **Артық салмақтың алдын алу:** Қозғалыс арқылы калория шығыны көбейіп, балалардың артық салмақтан арылуына көмектеседі. Бұл әсіресе қазіргі қоғамда кездесетін артық салмақ мәселесіне қарсы профилактикалық шара ретінде тиімді.
- **Денсаулықты нығайту:** Қимылды ойындар балалардың жалпы денсаулығын нығайтып, олардың ағзасын түрлі ауруларға қарсы тұруға даярлайды.

3. Қимылды ойындардың танымдық және шығармашылық дамуға әсері

Қимылды ойындар баланың тек физикалық дамуына ғана емес, ой-өрісінің кеңеюіне

де ықпал етеді. Әр ойын баланың логикасын, қиялын, шығармашылығын дамытуға көмектеседі:

- **Танымдық қабілеттерді арттырады:** Балалар ойын барысында проблемаларды шешу, жоспарлау және жаңа әдіс-тәсілдерді қолдану арқылы ойлау қабілеттерін жетілдіреді.
- **Шығармашылық қабілеттері дамиды:** Әртүрлі рөлдерді орындау, импровизация жасау және жаңа образдарды құру балалардың шығармашылық әлеуетін ашады.

Қорытынды

Қимылды ойындар балабақша жасындағы балалардың денсаулығына және психоэмоционалдық дамуына елеулі әсер етеді. Олар физикалық дамуды, психологиялық теңгерімділікті, әлеуметтік дағдыларды және шығармашылық қабілеттерді дамытуға көмектеседі. Сондықтан, балалардың күнделікті өмірінде қимылды ойындардың маңызын асыра бағаламау керек. Әрбір бала үшін ойын — бұл тек көңіл көтеру емес, сондай-ақ денсаулығын нығайтып, болашаққа қадам басқан кезде қажетті дағдыларды игеру мүмкіндігі болып табылады.

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.