

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшадағы таңғы жаттығудың балаға пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/174125/

Мансуров Серик Ринатулы

Лауазымы: Дене шынықтыру нұсқаушысы

Жетісу обылысы

Көксу ауданы

Жұлдыз бөбекжай-балабақшасы

Кіріспе

Таңғы жаттығулар – бала организмінің дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі. Балабақшада таңертеңгі уақытта өткізілетін жаттығулар дене дамуы мен жалпы көңіл-күй үшін маңызды рөл атқарады. Мұндай жаттығулар балалардың күн бойына сергек болуына, денсаулықтарын нығайтуға және психоэмоционалдық жағдайларын жақсартуға көмектеседі. Бұл мақалада балабақшадағы таңғы жаттығулардың бала дамуына, денсаулығына және тәртібіне қалай әсер ететіні талқыланады.

1. Физикалық дамуды қолдау

Физикалық дамуды қолдау мақсатында таңғы жаттығулар баланың денсаулығын жақсартып, жалпы физикалық жағдайын нығайтады. Бұл жаттығулар:

- Дене бұлшықеттерін күшейтеді:** Таңғы жаттығулардың әсерінен баланың дене бұлшықеттері нығайып, олардың күшін арттырады. Әртүрлі жаттығулар баланың қимыл-қозғалыс қабілетін жақсартып, бұлшықеттердің икемділігін арттырады. Сонымен қатар, бұл жаттығулар ұсақ және ірі моторика дағдыларын дамытуға көмектеседі, өйткені дене қозғалысының үйлесімділігі мен икемділігі артқан сайын бала түрлі қимылдарды дұрыс және үйлесімді түрде орындауды үйренеді. Бұлшықеттердің дамуы балалардың жалпы денсаулығына, сондай-ақ олардың физикалық белсенділігіне оң әсер етеді.
- Қозғалыс үйлесімділігін арттырады:**

Таңғыжаттығуларбаланыңденесінқозғалысқа дұрыс бейімдеп, оныңқозғалысүйлесімділігінжақсартады.

Әртүрліжаттығуларменқозғалыстүрлерідененіңкемділігінарттырып, тепе-теңдікпенкоординацияныжақсартады.

Балаларжаттығулардыорындауарқылыденесініңәртүрлібөліктерінүйлесімдітүрд еқолданудыүйренеді, бұлолардыңқозғалысдағдыларынжетілдіреді.

Бұлқабилетбаланыңфизикалықдамуынағана емес,

күнделіктіөмірдедеөзәсерінтигізеді,

өйткеніденеүйлесімділігіменкоординациясыжақсыдамығанбалаөзінесенімдіәріб елсендіболады.

- **Қанайналымын белсендіреді:**

Таңғыжаттығуларағзадағықанайналымынжақсартады,

бұлөзкезегіндеденегеқажеттіоттегініңтиімдіжеткізілуінқамтамасызетеді.

Бұлбаланыңжалпысергектігінарттырып, оныңбелсенділігінжоғарылатады.

Қанайналымыныңбелсендіруібаланыңмиынажақсықанағмыныңжетуінеықпале тіп, зейінменойлауқабилеттерінжақсартады. Соныменқатар,

таңғыжаттығуларбалаға күнніңалғашқысағатындадайынболуға,

жаңакүнге күш-қуатпенжәнежоғарыкөңіл-күйменкіругемүмкіндікбереді.

- **Жүрек—қан тамырлары жүйесін нығайтады:**

Күнделіктітаңғыжаттығуларжүрекпенқан тамырларыныңқызметінжақсартады, олардыңжұмысынреттеп, жалпыжүрек-

қан тамырлары жүйесінің тиімділігін арттырады.

Бұлжаттығуларжүрекбұлшықетініңкүшінарттырып,

қан тамырлар арқылы қанның дұрысағып,

оттегіменқоректікзаттардыңағзағажеткізілуінқамтамасызетеді. Соныменқатар, баладажүрек-

қан тамырлары жүйесінің дұрыс жұмыс істеуі ұзақ мерзімді денсаулықты сақтауға және түрлі аурулардың алдын алуға көмектеседі.

2. Психоэмоционалдық күйді жақсарту

Таңғыжаттығулардыңбаланыңпсихоэмоционалдықжағдайынаәсеріүлкен, өйткеніолартекефизикалықденсаулықтынығайтыпқанақоймай, соныменқатарбаланыңішкідүниесіндежақсартады:

- **Көңіл—күйді көтереді:** Физикалықжаттығулар серотонин гормоныныңбөлінуінынталандырады, бұлбаланыңкөңіл-күйінкөтеріп, оны қуаныш пен жақсы сезімдерге бөлендіреді. Мұндайәсерлербаланыңкүндібастауынажақсынегізқалдырады.
- **Танымдыққабилеттерді нығайтады:** Физикалықбелсенділік бала

миынақанағымын жақсартады,
бұлоқу жән танымдық процестерді белсендіруге әсеретеді.
Бұл жаттығулар баланың оқу үлгерімін жақсартып,
жаңа білімді қабылдау қабілетін арттырады.

- **Стрессі азайтады:** Таңғы жаттығулар баланың нерв жүйесіне оң әсеретеді, стрессті жеңуге көмектесіп, эмоционалды тұрақтылықты нығайтады. Олар күннің басында психологиялық тұрғыдан тыныштық орнатуға ықпал етеді.
- **Өзін—өзі бақылаудағдыларын дамытады:** Жаттығулар кезінде балалар тәртіптілік пен жауапкершілік дағдыларын үйренеді. Олар уақытты басқаруға, тәртіп сақтауға және өздерін бақылауға үйреніп, бұл дағдыларын өмірдің басқасалаларында қолдана алады.

Таңғы жаттығулар баланың психоэмоционалдық жағдайын жақсартып, оның өмірге деген көзқарасын оңтайландырады, сергектік пен позитивтік көңіл-күй қалыптастырады.

3. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Таңғы жаттығулар балабақшада балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға үлкен септігін тигізеді. Олар тек физикалық дамумен ғана шектелмей, балалардың қарым-қатынасында дағдыларын жақсартады:

- **Топта жұмыс істеуді үйретеді:** Балалар жаттығуларды топпен орындау барысында бір-біріне көмектесуді, бірлескен әрекеттерге жауапкершілікпен қарауды үйренеді. Бұл олардың командада жұмыс істеу қабілетін арттырады, сондай-ақ әлеуметтік ынтымақтастықты нығайтады.
- **Жауапкершілікті сезінеді:** Әр бала жаттығуларды орындау барысында өзінің жеке міндеттерін орындап, тапсырмаларды дұрыс шешу қажеттілігін сезінеді. Бұл балалардың өзін-өзі басқаруға, өз әрекеттеріне жауапкершілікпен қарауға үйретеді.

Таңғы жаттығулар балалардың әлеуметтік дағдыларын дамытып, өзара сенімділік пен ынтымақтастық қалыптастырады, бұл олардың болашақта да сәтті әлеуметтік қарым-қатынас орнатуына көмектеседі.

4. 4. Баланың тәртібі мен күн тәртібін қалыптастыру

Таңғы жаттығулар баланың тәртібі мен күн тәртібін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Олар тек физикалық дамуға емес, күнделікті өмірдің тәртіпті болуына да әсеретеді:

- **Ұйқыдан кейін денені сергітеді:** Ұйқыдан ояңнан кейін дене мен ми

демалып болғандықтан, таңғы жаттығулар ағзаны сергітіп, баланың жаңа күнге дайын болуына ықпал етеді. Бұл баланың таңертеңгі сергектігін арттырып, күн бойына белсенділігін сақтауға көмектеседі.

- **Күнтәртібін сақтауға көмектеседі:**

Таңғы жаттығулар күннің бірінші әрекеті ретінде балаға уақытты дұрыс ұйымдастыруды үйретеді.

Олар жаттығулардың бір бөлігі ретінде күнтәртібін сақтауға жеттілігін түсінеді, бұл баланың уақытты тиімді пайдалануға машықтануына септігін тиігізеді.

- **Денсаулыққа пайдалы әдеттерді қалыптастырады:**

Таңғы жаттығулардың күнделікті әдетке айналдыру арқылы балалар салауатты өмір салтын ұстануды үйренеді. Бұл әдеттер баланың физикалық дамуына ғана емес, оның жалпы денсаулығын жақсартуға да әсер етеді.

Таңғы жаттығулардың осындай пайдасы баланың тәртібін қалыптастыруға және күнделікті өмірін ұйымдастыруға үлкен ықпал етеді, бұл оның болашақтағы денсаулығы мен жалпы өмір сүру сапасын арттырады.

Қорытынды

Таңғы жаттығулар балабақшадағы балалар үшін тек денсаулықты нығайтудың ғана емес, сонымен қатар психоэмоционалдық күйді жақсартудың, әлеуметтік дағдыларды дамытудың және тәртіптілікті қалыптастырудың маңызды құралы болып табылады. Олар баланың жалпы дамуында маңызды рөл атқарады. Сондықтан таңғы жаттығулар балабақшада күнделікті өткізіліп, балалардың денсаулығын сақтауға, олардың жақсы көңіл-күйде болуына және дамытуына көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009ж
2. Сұлтанбекова Ж. Х. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие берудің негіздері.
3. 2. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. - №. 111. 178-181.

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