

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Ойын әрекетіндегі балалардың физикалық дамуы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.12.2024СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/173308/

Дуйсебаева Камшат Серикбаевна

Лауазымы: тәрбиеші

Ақтөбе облысы

Темір ауданы

Кенкияқ ауылы

«Зере»бөбекжай балабақшасы

**Кіріспе:** Балалар үшін ойын – бұл тек көңіл көтерудің немесе уақыт өткізудің тәсілі ғана емес, сонымен қатар олардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуы үшін маңызды құрал болып табылады. Ойын барысында балалар өз денелерін зерттеп, түрлі қозғалыс әрекеттерін үйреніп, өзінің физикалық мүмкіндіктерін сынайды. Сонымен қатар, бұл әрекет балалардың өмір сүруге қажетті дағдыларын қалыптастырып, олардың денсаулығын сақтауға, күш-қуатын арттыруға көмектеседі. Ойын әрекеті арқылы балалардың бұлшықет күші, координациясы, икемділігі, күш пен шыдамдылығы дамиды. Сондықтан ойын – баланың физикалық дамуының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ойын — балалардың дене қозғалысымен қатар, олардың когнитивтік, эмоциялық және әлеуметтік дамуының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

## 1. Ойын және физикалық дамудың негізі

Балабақшада ойын әрекеті балаларға табиғи түрде қозғалу, денсаулығын нығайту және дене жаттығуларын орындау мүмкіндіктерін ұсынады. Физикалық даму негізінен бірнеше кезеңдерден өтеді, оларды әртүрлі ойын түрлері арқылы балалар меңгереді. Мысалы, ойын барысында дененің әртүрлі бөліктері (қол, аяқ, бас, дене) үйлесімді түрде қозғалады, бұл қозғалыстардың координациясын жақсартады.

Физикалық даму ойын әрекетінде балалардың дене мүшелерінің күшін, төзімділігін, икемділігін, жылдамдығын арттыруға ықпал етеді. Сонымен қатар, ойын әрекеттері балалардың сергектігін, қан айналымын жақсартады және жалпы денсаулығына

пайдасын тигізеді.

## 2. Балаларда физикалық дағдыларды қалыптастыру

Ойын арқылы балалардың физикалық дамуына келесі дағдылар қалыптасады:

- **Дененің моторикасы:** Бұл балалардың дене мүшелерін үйлесімді түрде қозғалтуды үйренуі. Қимылдарды дұрыс үйлестіре білу, дененің әртүрлі бөліктерін басқару арқылы моторика жақсарады.
- **Көру және қозғалу координациясы:** Ойындар кезінде балалардың көру және қозғалу қабілеттері дамиды. Мысалы, допты лақтыру немесе аулақ тұру ойындарында көз бен қолдың үйлесімі маңызды.
- **Төзімділік пен күш:** Жүгіру, секіру, жүгіріп өту ойындары балалардың төзімділігін арттырады, бұл олардың денсаулығын нығайтып, күш-қуатын қалыптастырады.
- **Икемділік және жылдамдық:** Балалар түрлі қозғалыстарды орындай отырып, олардың икемділігі мен жылдамдығы дамиды.

## 3. Ойын түрлері және олардың физикалық даму үшін маңызы

Балабақшадағы балаларға арналған түрлі ойындар физикалық дамудың маңызды аспектілерін қамтиды. Әр түрлі ойын түрлерін қарастырып көрейік:

- **Қимылдық ойындар:** Жүгіру, секіру, лақтыру, доппен ойындар және т.б. Бұл ойындар балалардың жылдамдығы мен қозғалу дағдыларын арттырады.
- **Топтық ойындар:** Ұжымдық ойындар балалардың бірігуіне, топпен жұмыс істеу қабілеттерін дамытуға, координация мен бір-біріне көмек көрсетуге үйретеді. Топтық ойындар арқылы балалар әлеуметтік және физикалық дамуларын қатар үйлестіреді.
- **Шағын спорттық жаттығулар:** Балабақшада ұйымдастырылған шағын спорттық жарыстар (сайыстар, эстафеталар) физикалық қабілеттерді дамытуда маңызды рөл атқарады. Мұндай ойындар балалардың дене қозғалыстары мен шеберліктерін шыңдайды.
- **Табиғатта ойнау:** Табиғатта, аулада балалардың физикалық белсенділігі жоғары болады. Құм, су, ағаштар, тастармен ойнау олардың қозғалыс қабілетін жақсартып, табиғатпен байланысын нығайтады.
- **Креативті ойындар**  
Дене шынықтырумен қатар, балаларды шығармашылық ойынды да дамыту маңызды. Оларға түрлі би немесе йога сияқты ойындар ұсыну арқылы олардың денсаулығы мен икемділігін арттыруға болады. Сонымен қатар, мұндай ойындар балаға өз денесін сенімді түрде пайдалану қабілетін береді, бұл оның

физикалық және психологиялық дамуына да әсер етеді.

#### 4. Ойынның денсаулыққа әсері

Ойын әрекеттері балалардың физикалық дамуына ғана емес, жалпы денсаулығына да оң әсер етеді. Регулярлы қозғалыс балалардың қан айналымын жақсартады, иммунитетін нығайтады, сүйек жүйесін күшейтеді, семірудің алдын алады және балалардың психоэмоциялық жағдайын жақсартады. Сонымен қатар, ойын кезінде балалар стресстен арылып, жақсы көңіл-күй қалыптастырады.

#### 5. Ойынның психоэмоциялық аспектісі

Физикалық даму барысында психоэмоциялық денсаулық та маңызды рөл атқарады. Балалар қозғалыс жасап, ойын барысында қуаныш, сенім, қауіпсіздік сезімдерін сезінеді, бұл олардың ішкі әлемінің қалыптасуына көмектеседі. Сонымен қатар, физикалық белсенділік баланың әлеуметтік дағдыларын қалыптастырады, олар ұжымда жұмыс істеуді, басқалармен қарым-қатынас жасауды үйренеді.

#### 6. Қорытынды

Ойын — баланың физикалық дамуының негізі. Балабақшадағы әр түрлі ойын әрекеттері балалардың денсаулығын жақсартып, олардың дене күшін, икемділігін, жылдамдығын және төзімділігін арттырады. Сонымен қатар, ойындар балалардың когнитивтік және эмоциялық дамуына да маңызды ықпал етеді. Сондықтан, балабақшада ойын әрекетін дұрыс ұйымдастыру арқылы балалардың физикалық, әлеуметтік және психоэмоциялық дамуын қамтамасыз етуге болады.

#### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. **Ж.Қ. Дүйсенова, Қ.Н. Нығметова «Балалар психологиясы» Алматы, 2012.**
2. **Бала мен балабақша журналы. №3. 2020ж**
3. **«Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж.**
4. **Интернет желісі.**