

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Мектепке дейінгі шақта баланың қимыл-қозғалысын қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/173477/>**Утешова Айманкүл Шауменқызы****Лауазымы: тәрбиешісі****Ақтөбе облысы, Шалқар ауданы, Станция Шоқысу****«Шоқысу негізгі мектебі» КММ**

Кіріспе: Мектепке дейінгі шақ – баланың физикалық және психикалық дамуының маңызды кезеңі. Бұл кезеңде баланың дене қимылдарын жетілдіру, қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, оның жалпы денсаулығын жақсарту мәселелері айрықша маңызға ие. Қимыл-қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптасуы болашақта баланың денсаулығын қамтамасыз етіп қана қоймай, оның әлеуметтік дамуында да үлкен рөл атқарады. Қимыл-қозғалыс балалардың жалпы денсаулығы, психологиялық және әлеуметтік дамуында маңызды рөл атқарады. Балабақшада баланың қимыл-қозғалысын қалыптастыру оның дене күшінің, күш-жігерінің, үйлесімділігінің, сондай-ақ түрлі әрекеттер мен тапсырмаларды орындауда өзін-өзі басқару қабілетінің дамуына ықпал етеді.

Қимыл-қозғалыстың маңызы

Баланың физикалық дамуы оның жалпы дамуына тікелей әсер етеді. Қимыл-қозғалыс арқылы бала денсаулығын нығайтып қана қоймай, оның ойлау қабілеті, эмоциялық жағдайы да жақсарады. Қимыл-қозғалыстың маңыздылығы мынадай аспектілерде көрінеді:

- Денсаулық:** Қозғалыс балалардың дене бұлшық еттерін нығайтып, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартады. Сонымен қатар, қозғалыс әрекеттері иммунитетті күшейтіп, ауруларға төзімділікті арттырады.
- Дене дамуындағы үйлесімділік:** Әртүрлі қимыл-қозғалыс әрекеттері

баланың денесін үйлесімді түрде дамытуға мүмкіндік береді. Бұлшық еттердің дұрыс дамуы мен сүйек құрылымының нығаюы да осы кезеңде қалыптасады.

- **Қозғалыс дағдылары мен координация:** Балабақшадағы түрлі ойындар мен жаттығулар арқылы бала қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгереді, дене қозғалысын өзара үйлестіруді үйренеді.

Қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту жолдары

Балабақшада баланың қимыл-қозғалысын дамыту үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдер қолданылуы тиіс. Бұл балалардың қызығушылығын арттырып, олардың қимыл-қозғалыс дағдыларын тиімді түрде қалыптастыруға мүмкіндік береді.

- **Дене шынықтыру сабақтары:** Балабақшада өткізілетін дене шынықтыру сабақтары баланың физикалық дамуы үшін негізгі құрал болып табылады. Бұл сабақтарда балалар жүгіріп, секіреді, түрлі қимыл-қозғалыстарды орындайды, бұлшық еттерін нығайтады және дене үйлесімділігін арттырады. Мұндай жаттығулар балаларды қоршаған ортаға бейімдеп, олардың дене тәртібін қалыптастырады.
- **Қимыл-қозғалыс ойындары:** Ойын арқылы балалар өздерінің қимыл-қозғалыс дағдыларын дамытады. Мысалы, эстафеталық ойындар, доппен ойнау, табиғатта серуендеу балалардың жылдамдығын, икемділігін, тепе-теңдік сақтай білу қабілеттерін арттырады. Сонымен қатар, ойындардың әртүрлі деңгейлері мен түрлері балалардың психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан да дамуына әсер етеді.
- **Музыкалық ойындар мен би:** Музыкалық сабақтар мен би жаттығулары балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын, ритмді сезінуін, шығармашылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Би билеу мен музыка арқылы балалар қозғалыс жасай отырып, өз денесін сезініп, оның жұмыс істеу ерекшеліктерін түсінеді.
- **Табиғатпен байланыс:** Балалар табиғатта болғанда жаңа қозғалыс түрлерін үйренеді. Серуендер, ойындар мен жаттығулар табиғат аясында өткізілгенде баланың дене қимылы жақсарып, денсаулығы нығаяды. Сонымен қатар, табиғаттағы әртүрлі кедергілер баланың физикалық төзімділігін арттырып, баланың қимыл-қозғалысын дамытуға қосымша мүмкіндік береді.

Қимыл-қозғалысты дамытуда педагогтың рөлі

Балабақшада қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда тәрбиешінің рөлі өте маңызды. Ол балалардың дене тәрбиесін ұйымдастырып, қимыл-қозғалыс әрекеттерін дұрыс әрі қызықты түрде ұсынуы тиіс. Тәрбиеші балаға әртүрлі жаттығулар мен ойындар арқылы көмектеседі, олардың физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып,

жүктемелерді орындайды.

Педагогтың басты міндеттері:

- Балаларға дене тәрбиесі мен қимыл-қозғалыс ойындарының қызықты екенін көрсету.
- Қозғалыс дағдыларын дамыту үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдерді қолдану.
- Әр баланың дене дамуы мен мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке көзқараспен жұмыс жасау.
- Қауіпсіздік шараларын сақтау және балаларды дене шынықтыру жаттығуларына дұрыс дайындау.
- Балалардың ойынға деген қызығушылығын арттыру арқылы қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

Қимыл-қозғалыс тәрбиесінің тиімділігін арттыру

Қимыл-қозғалыс тәрбиесінің тиімділігі балалардың белсенділігін, ынтасын, қызығушылығын арттыру арқылы қамтамасыз етіледі. Балалардың қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыруда ұжымдық жұмыстар мен балалардың өзара әрекеттесуіне үлкен назар аудару қажет. Мұның нәтижесінде балалар арасындағы достық қарым-қатынастар нығаяды, балалар бір-біріне көмек көрсетіп, әртүрлі тапсырмаларды орындау кезінде өзара қолдау көрсетеді.

Қимыл-қозғалыс тәрбиесін тиімді ұйымдастыру үшін арнайы бағдарламалар мен әдістемелерді қолдану маңызды. Бұл бағдарламалар балалардың физикалық даму деңгейіне сәйкес құрылуы тиіс. Сонымен қатар, балалардың қызығушылығын арттыру үшін ойын түрінде жүргізілетін жаттығулар мен тапсырмалар да тиімді болады.

Қорытынды

Балабақшада баланың қимыл-қозғалысын қалыптастыру – оның денсаулығын жақсартуға, жалпы дамуына әсер ететін маңызды процесс. Қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы балалар өз денесін дұрыс сезініп, денсаулығын нығайтып, ой-өрісін дамытуға мүмкіндік алады. Балабақшадағы тәрбиешілер мен педагогтар осы бағытта тиімді әдістер мен тәсілдерді қолдана отырып, балалардың дене тәрбиесін сапалы түрде жүзеге асыра алады. Қимыл-қозғалыс тәрбиесінің нәтижесінде балалар күшті, шыдамды, көңілді әрі үйлесімді жеке тұлға ретінде қалыптасады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. **Мухина В. С. Мектеп жасына дейінгі балалар психологиясы: Қазақша аудармасы. – Алматы: Мектеп, 1986 – 230 б.**

2. Құсаинов А.Қ. «Баланың дамуы» Алматы. Рауан, 2000.
3. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж.
4. Интернет желісі.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

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