

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША / БАЯНДАМАЛАР

## Дені сау бала - болашақ жемісі

ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.08.2017СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/15817/

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Турсунова Айгуль Егембердиевна

XXI- ғасыр білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой- өрісі жоғары, жан- жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні - мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата-ананың ықыласы мен мейірімінен нәр алған бала балабақшада тәрбиешілер-дің шұғылалы шуағына бөленеді. Баланың бойындағы жақсы қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып , олардың өнегелі де тәрбиелі болып тәрбиеленуіне балабақшаның маңызы зор. Баланың бақытты болуы үшін, денінің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл- ойы айқын, өз- өзіне сенімді, жан- жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан , бала ағзасының қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз. Ағзаның қорға- ныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолай-сыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан да сүйектің, буынның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне , бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыпта-суына , табан дөңестерінің дұрыс жетілуіне айрықша мән беру керек. Бұлшық еттерді қатайту, жүрек қан тамыр жүйесінің жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығына , тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал жасау керек. Сондай- ақ баланың қозғалысын жетілдіру, қимыл- дағдыларын және дененің икемділігін , шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға тұрмыста және дене тәрбиесі оқу іс- әрекеттерінде қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағды-ларын дамытуға баса назар аударылады. Дене тәрбиесі балалардың ақыл- ой, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және белсенді болуларына мүмкіндік тудырады. Балабақшада дене тәрбиесінің жүргізілу мазмұны дене

жаттығулары, таза ауадағы сауықтыру шаралары, гигиеналық және әлеуметтік – тұрмыстық факторларға ерекше көңіл бөлінеді. Дене жаттығуы- дене тәрбиесінің негізгі және ерекше құралы, ол педагогтың арнайы іріктеп алған, әдістемелік дұрыс ұйымдастырылған және басқаруға болатын қозғалыс пен қозғалыс қызметінің күрделі түрлерін қамтиды. Дене жаттығуы еркінді сипаттағы белсенді қимыл — әрекеттеріне негізделген. Дене жаттығуы баланың жан- жақты жетілуіне ықпал етеді. Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылады. Балабақшаға таңертеңгі келген уақыт-тан бастап күн тәртібі бойынша сауықтыру шараларын (Таңғы жаттығу, қи-мылдық ойындар, сергіту сәттері, серуен кезіндегі спорттық ойындар мен жаттығулар, спорттық мерекелер, ойын – сауықтар) өткізеледі. Дене шынықтыру оқу ісі — әрекеті балаларды қимылға үйретудің негізі болып табылады. Ол әрбір жас топтарында аптасына 2 рет өткізіледі. Дене шынықтыру өткізілетін орын : ауа – райы жылы кезде таза ауада, қыс мезгілдерінде залда өтіледі. Жүру және жүгіру түрлері бағдарламағам сай жүргізіледі. Жалпы жетілдіру жаттығу жасарда тәрбиеші негізгі қалыпқа көп көңіл бөлуі керек. Сонымен қатар әр түрлі жағдайда (тұрып, отырып, жатып) жасайтын жаттығулар жоспарлау қажет. Жалпы жетілдіру жаттығулар үшін (жалау-шалар, доптар, кубтар, секіргіштер, құрсаулар, гимнасти-калық таяқшалар т.б) пайдаланылады. Балалар негізгі қалыпқа дұрыс тұрып, жаттығулардың жасалу техникасын дұрыс сақтап, тәрбиешінің нұсқауы мен қимылдап, барлық бала бірдей қимылдаулары керек. Негізгі жаттығулар әдістемелік құралға сүйене таңдалып өтіледі. Негізгі бөлімнің бір бөлшегі қимылдық ойын. Қимылды – қозғалыс ойындар әрқашан атрибуттармен жүргізіледі. Қорытынды бөлімде де жай қимыл қозғалысты ойын жоспарланады. Балаларға таныс жаттығуларды тәрбиеші көрсетпей-ақ ауызша да айтуға болады, ал қимылды жаттығуларды тәрбиеші көрсетеді, кейіннен балалар жасайды. Ересек топтарда жаттығуды жақсы орындайтын бір баланы алға шығарып, тәрбиеші нұсқау беріп, баланың көрсетуіне болады. Дене шынықтыру оқу ісі-әрекетінде балалардың ақыл-ой тәрбиесі ғана жетілмейді, адам-гершілік қасиеттер де қалыптасады, балалар ойын кезінде рөлдерге бөлініп, ұйымдастырушылық қабілеттері жетіледі, жарыс кезінде өздерін ұстау қабілеттері дамиды. Допты лақтырып, қағып алу, допты бір – біріне лақтыру, ұзындыққа секіру, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп мініп түсу; гимнастикалық отырғыш үстінде тепе – теңдікті сақтап жүруге үйретілді. Дене шынықтырудан үйренген қимыл — әрекеттер серуен кезінде, спорттық шара-ларда жетілдіріледі. Дене шынықтыруды өткізген кезде балалардың құлап жарақат алмауын көп қадағалауымыз керек. Бала ағзасының даму мүмкіндік-терін арттыра түсу үшін таза ауадағы дене шынықтыруға көп көңіл бөлеміз. Таза ауадағы дене тәрбиесінің құрамы бағдарламалық материалдардан құралады. Таза ауадағы дене шынықтыру жүгіруден, жеке және топталған әдіс-терден тұратын ерекше қозғалыстардан таңдалған спорттық ойындар мен эстафеталардан тұратын қимыл – қозғалыстың белсенділігімен өткізіледі. Таза ауадағы дене шынықтыруда балалардың жаттығуларға деген белсенділігін төмендетпес үшін оларға көп ауыртпалық түсірмеуге, дұрыс дема-луларына көңіл

бөлінеді. Таза ауадағы дене шынықтыру балалардың тек қана денесін шынықтырып ғана қоймай, сондай-ақ тәрбиелік мәні бар білімін ұш-тастыруға септігін тигізеді. Бірін – бірі сыйлау, ұйымшылдыққа, адамгерші-лікке тәрбиелеуде мәні зор. Спорттық ойындар арқылы балаларды төзімді-лікке, қайратты шымыр болуға баулу қажет. Таза ауадағы дене шынықтыруды өткізу үшін алаңдағы орын барлық жағдайға сай жабдықтануы керек. Біздің балабақшада әртүрлі өрмелеуге арналған баспалдақтар, түрлі жаттығуларға арналған отырғыштар, еңбектеуге, сырғанауға арналған ойын алаңдары бар. Таза ауадағы дене шынықтыруды өткізу үшін балалардың денсаулығы тура-лы мәліметті балабақша медбикесінен алады. Егерде операция жасалған не-месе бір жері қатты ауыратын бала болса, ол балалар тәрбиеші көмекшісімен бірге болып, жеңіл қимылды ойындар ойнайды. Сауықтыру шараларына мед-бике жиі қатысып, тексеріп тұрады, балалардың жүйке жүйесіне жүрекке, бұлшық еттің қатаюына, қан айналымының жақсаруына әсер ететін жаттығу-лар түрін таңдауға көмектеседі. Дене шынықтыруды өткізу үшін балалардың киімдерінің жүріп – тұруына ыңғайлы болуын қадағалайды. Ұйқыдан тұрған кезде ояту, йога және нүктелі уқалау жаттығулары жүргізіледі. Екі аптаға бір кешен жоспарланады. Жалпақ табандылықты болдырмау мақсатында арнайы кілемшелер үстімен жалаң аяқ жүргізеді. Балалардың қимыл іс-әрекетін жетілдіру тек дене шынықтыру сабағымен шектелмейді бос уақытта балалардың қимыл іс әрекетіне көп көңіл аударуымыз керек. Тәрбиеші бала-лармен түрлі ойын, жаттығу өткізеді. Серуен кезінде де түрлі жаттығу, ойын-дар ойналады. Тәрбиеші көп қозғалмайтын балаларға ерекше көңіл аударып, ойынға үнемі қатыстырып отыруы тиіс.

«Денсаулық» білім беру саласының валеология бөлімінде біз балалардың өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге, гигиеналық талапты орындауға (шашы, тісіне күтім жасау) дұрыс тамақтанудың адам ағзасына әсері туралы түсінік береміз. Жас ұрпаққа адам денсаулығының қажеттілігін, басты бай-лық денсаулық екенін түсіндіріп, қимыл — әрекетке жаттықтыру қажет. Дұрыс тамақтанудың, таза жүрудің адам денсаулығы үшін маңызды екенін түсіндіру. Жас ұрпақ дұрыс өсіп жетілуі үшін денсаулығын күтуді үйрету, салауатты өмір салтын сақтап, өмір сүруге дағдыландыру керек.

Баланың жеке тұлға ретінде қалыптасуына ең алдымен ата – ананың тәрбиесі негізгі рөл атқарады десек, сол тәрбиені ұштастыра білу балабақшадағы тәр-биешіге де маңызды міндет жүктейді. Балабақшадағы әр баланың отбасылық жағдайын, ондағы тәрбие бағытын біліп, ата –анамен тығыз қарым – қатынас орнатып, ынтымақтаса жұмыс жасағанда ғана бала тәрбиесі өз нәтижесін береді. Жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, ата-аналардың балабақша мен байланыс дұрыс жолға қоюға жұмыстар жүргізіледі. Балабақшада денешынықтыру кезінде бала дұрыс қозғалыста болуы үшін жыл мезгілдеріне сай киіндіруге, демалыс күндерінде де үйде жаттығулар жасауды әдетке айналдыруды, ашық есік күні, мерекелік ертеңгіліктерге, түрлі спорттық ойындарға ата – аналардың белсене қатысып, қызығушылық танытуын ынтымақтаса

жүргізген жұмыстарымыздың нәтижесі деп білеміз. Балабақшамызда «Толағай» спорттық сайыс өткізіліп, ата – аналармен бірге ойындар ойнап, жаттығулар жасап, балалардың сенімділігін арттамыз. Балабақшаның ауласы, бөлме тазалығы безендірілуі, балаларға ыңғайлылығы, әдемілігі, эстетикалық талғамдылығы жоғары болуы шарт. Неғұрлым ерте жатып, уақытымен таңертеңгілік тамағын ішіп, серуенге шығып ойнаған, жылы сөз, мақтау естіген, спортпен шұғылданған, шыныққан бала әрқашан да ауруға төтеп беретін, жігерлі, ақылды болып өседі. Бала денсаулығы жақсы, шыныққан, көңіл – күйінің жоғары, ынталы болуы үлкендерге, яғни ата – ана, тәрбиешіге, қоршаған ортаға байланысты. Сөз соңында Н.Назарбаевтың «Қазіргі заман талабына сай, жан – жақты жетілген, бойында ұлттық сана мен ұлттық психология қалыптасқан, имандылық әдебі, парасаты бар ұрпақ тәрбиелеу, өсіру, білім беру бүгінгі таңда отбасының балабақшасының, барша елдің, халықтың міндеті» екенін еске саламын.

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

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