

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Қимылды ойындардың бала денсаулығына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
17.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/172979/

Мұхамбетова Ляйла Мұхамбетқызы

Лауазымы: тәрбиеші

Ақтөбе облысы

Ойыл ауданы

Ж. Жүсібалиев атындағы Ойыл қазақ орта мектебі

Кіріспе

Қимылды ойындар – балалардың дене тәрбиесінде маңызды рөл атқаратын іс-шаралар. Бұл ойындар баланың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсер етеді. Қимылды ойындар арқылы балалардың күш-қуаты артып, дене мүшелері қалыптасып, қозғалыс дағдылары жетіледі. Сонымен қатар, бұл ойындар балалардың қиялын, шығармашылық қабілеттерін дамытуға көмектеседі. Бұл мақалада қимылды ойындардың бала денсаулығына әсері, оның маңыздылығы және баланың дамуындағы рөлі қарастырылады.

1. Физикалық денсаулыққа әсері

Қимылды ойындар бала денсаулығына көптеген пайдалы әсерлерін тигізеді, оның ішінде бұлшықет және сүйек жүйесін нығайту, жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсарту, координация мен тепе-теңдікті дамыту. Жүгіру, секіру, көтеру, еңбектеу сияқты әрекеттер бала бұлшықетінің және сүйектерінің дамуына көмектеседі, сондай-ақ сүйек пен буындардың дұрыс қалыптасуына ықпал етеді. Белсенді қозғалыс жүрек-қан тамырлары жүйесін жақсартып, қан айналымын жақсартады, жүрек соғуы қалыпқа келіп, артериялық қысымның тұрақталуына көмектеседі. Қимылды ойындар балаларға тепе-теңдікті сақтауды, қозғалыстарын үйлестіруді үйретеді, бұл олардың кеңістік бағдарлау қабілетін дамытып, дене мүшелерінің үйлесімді жұмыс істеуіне мүмкіндік береді. Осылайша, қимылды ойындар баланың физикалық денсаулығы мен жалпы дене

дамуын жақсартып, оның қозғалыс дағдыларын дамытуға көмектеседі.

2. Эмоционалдық және психологиялық пайдасы

Қимылды ойындар баланың психологиялық және эмоциялық жағдайына көптеген оң әсерлерін тигізеді. Белсенді қимылдар баланың энергиясын шығаруына мүмкіндік береді, бұл оның стресс деңгейін төмендетіп, көңіл-күйін жақсартады. Қимылды ойындар баланың қуанышын арттырып, эмоциялық жағдайын тұрақтандырады, себебі ол өзін еркін әрі бақытты сезінеді, сондай-ақ эмоционалдық тепе-теңдікті сақтайды. Сонымен қатар, бұл ойындар арқылы бала жаңа дағдыларды игереді, әр түрлі физикалық тапсырмаларды орындауды үйренеді, бұл оның өзіндік сенімділігін арттырады. Бала өз жетістіктерін сезініп, өз қабілеттеріне деген сенімін нығайтады. Қимылды ойындар баланың белсенділігін арттырып, оның денсаулығын жақсартуға ықпал ете отырып, энергиясы жұмсалғаннан кейін тыныштық пен демалуға мүмкіндік береді. Бұл балаға психологиялық тұрғыдан қалпына келіп, эмоциялық тепе-теңдігін сақтауына мүмкіндік береді, сондай-ақ ол өзін тыныш ұстап, жаңа тапсырмаларға дайын болуға дайын болады. Қимылды ойындар баланың тұлғалық дамуында да маңызды рөл атқарады, өйткені олар оның өзін-өзі тану, өз сезімдерін реттеу және басқа адамдармен қарым-қатынас жасауда дағдыларын дамытуға көмектеседі.

3. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Қимылды ойындар балалардың қарым-қатынас дағдыларын дамытуда маңызды рөл атқарады. Олар тек физикалық даму ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік және эмоционалдық дамуды да қамтамасыз етеді. Қимылды ойындар барысында балалар ұжымдық жұмысқа дағдыланады. Ойын барысында бірге жұмыс істегенде балалар бірлесіп мақсатқа жетуге тырысады, бір-біріне көмек көрсету арқылы өзара сенім мен сыйластықты қалыптастырады. Олар топтық жұмысқа қатысып, барлық мүшелердің ортақ іс-әрекеттеріне көңіл бөледі, бұл өз кезегінде балаларды ынтымақтастыққа үйретеді. Мысалы, балалар командалық ойындарда әртүрлі тапсырмаларды орындағанда немесе белгілі бір мақсатқа жетуге тырысқанда, олардың топтық жұмысқа деген көзқарасы қалыптасады. Бұл өз кезегінде олардың әлеуметтік дағдыларын, сонымен қатар бір-бірімен тиімді әрекет ету қабілетін арттырады.

Қимылды ойындар балаларға келісім мен ережелерді сақтауды үйретеді. Әрбір ойынның өз ережелері мен шарттары бар, оларды орындау балаларға тәртіпті болуды, белгілі бір тәртіп пен ережелерге бағынуды үйретеді. Бұл балалардың жауапкершілік сезімін қалыптастырады және олардың болашақта тәртіпті сақтап, жауапкершілікті мойындарына алуға дайын болуына ықпал етеді. Ойын барысында балалар ережелерді сақтап, өзара келісе отырып әрекет етуге дағдыланады. Олар ережелердің бұзылуынан болатын салдарларды түсініп, ойынның дұрыс өтуі үшін барынша тырысады. Бұл балаларға өз әрекеттері үшін жауапкершілік алуды және бір-бірінің пікіріне құрметпен

қарауды үйретеді.

4. Когнитивтік дамуға әсері

Қимылды ойындар балалардың когнитивтік дамуына маңызды әсер етеді. Олардың негізгі пайдасы:

- **Шешім қабылдау қабілеті:** Қимылды ойындар кезінде балалар әр түрлі тапсырмаларды орындау үшін өздерінің шешімдерін қабылдауы керек. Мысалы, ойынның барысында балалар әрбір қадам үшін таңдау жасайды: қай бағытта жүру, қай құралды пайдалану немесе қай әрекетті орындау керектігін шешу. Бұл процесс логикалық ойлау қабілетін арттырып, ақыл-ойды дамытуға ықпал етеді. Сонымен қатар, шешім қабылдау балалардың жауапкершілік сезімін нығайтып, өз іс-әрекеттерінің салдарын түсінуге көмектеседі.
- **Есте сақтау мен зейіннің дамуы:** Қимылды ойындар баланың ережелерді есте сақтап, тапсырмаларды орындауға көңіл бөлуін талап етеді. Мысалы, ойын барысында белгілі бір ережелер мен тапсырмалар бар, және бала оларды ұмытпау үшін үнемі еске түсіріп отыруы тиіс. Бұл оның зейінін жақсартып, концентрациясын арттырады. Балалар бір уақытта бірнеше тапсырманы орындап, әртүрлі ақпаратты есте сақтай отырып, миының жұмысын белсендіреді. Бұл когнитивтік қабілеттерді дамытуға мүмкіндік береді.
- **Қиял мен шығармашылық:** Қимылды ойындар балаларға қиял мен шығармашылықты дамытуға мүмкіндік береді. Ойын барысында балалар әр түрлі рөлдерге еніп, өздері ойлап тапқан сценарийлер бойынша әрекет етеді. Мысалы, бала ертегі кейіпкерін сомдап немесе ойдан шығарылған әлемде жол табуға тырысады. Мұндай әрекеттер баланың шығармашылық қабілеттерін арттырады, өйткені ол жаңа жағдайлар мен шешімдер ойлап тауып, өзінің қиялын іске асырады. Бұл когнитивтік дамуды одан әрі ынталандырады.

5. Қимылды ойындардың түрлері

Қимылды ойындардың әр түрлі түрлері бар, олар баланың әр түрлі дағдыларын дамытуға бағытталған:

- **Жүгіру, секіру, кедергілерден өту:** Бұл ойындар баланың физикалық дамуын ынталандырады. Олар баланың күшін, төзімділігін арттырып, үйлесімділігін жақсартады.
- **Рөлдік ойындар:** Балалар әр түрлі рөлдерді ойнау арқылы өзара қарым-қатынас жасауды үйренеді. Рөлдік ойындар оларды әлеуметтік тұрғыдан жетілдіреді.
- **Жаңылтпаштар мен қимылды жарыстар:** Бұл ойындар баланың денсаулығын жақсарту, ережелерді орындау, зейінін арттыру үшін тиімді.

Сонымен қатар, олар баланың көңіл-күйін көтереді.

Қорытынды

Қимылды ойындар баланың денсаулығы мен дамуына үлкен пайда келтіреді. Олар физикалық дамуды, психологиялық тұрақтылықты, әлеуметтік және когнитивтік дағдыларды жетілдіреді. Баланың қимылды ойындар арқылы денсаулығын нығайтып, өмірге деген қызығушылығын арттырып, әлеуметтік және жеке дағдыларын қалыптастыруы маңызды. Сондықтан, әрбір бала үшін қимылды ойындардың рөлі зор.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Жумаганбетова Б. Т., Бекжанова Д. Б. Ойын-мектеп жасына дейінгі баланың негізгі іс-әрекеті
2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі
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.