

«ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ»



Түркістан облысы, Тілкібас аудан, Жаскешу ауылы

"Зарина" бәбекжай бақшасы ЖШС

Дене шынықтыру инструкторы

Қудайбергенов Бауржан Бердибекович

Балабақшадағы балалардың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі қазіргі таңда өте маңызды болып табылады. Күн сайынғы дене жаттығулары балалардың физикалық дамуында ерекше рөл атқарады. Осыған байланысты "ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫ - ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ" тақырыбы балабақшада ұйымдастырылатын дене шынықтыру жұмыстарын талқылауға арналады. Бұл мақалада балабақшадағы дене жаттығуларының маңызы, олардың баланың денсаулығына тигізетін әсері, сондай-ақ дене шынықтыру сабағының ұйымдастырылу ерекшеліктері туралы сөз болады.

1. Балабақшадағы дене жаттығуларының маңызы

Дене жаттығулары – адамның физикалық және психологиялық саулығы үшін өте маңызды фактор. Балалардың өсіп-жетілу кезеңінде бұл процесс олардың тірек-қимыл аппаратының, жүрек-қан тамырлары жүйесінің, тыныс алу және асқорыту жүйелерінің қалыптасуына илкен әсер етеді. Сонымен қатар, дене жаттығулары баланың психоэмоционалды жағдайын жақсартып, назарын шоғырландыруға, еңбекке деген қабілетін арттыруға көмектеседі.

Балабақшада өткізілетін дене шынықтыру сабақтары балалардың қозғалыс белсенділігін арттырып, денсаулығын нығайтуға бағытталған. Бұл сабақтарда балаларға әр түрлі дене жаттығулары, ойындар, спорттық шаралар ұйымдастырылады. Олар баланың физикалық дамуымен қатар, әлеуметтік дағдыларын да қалыптастырады.

2. Дене жаттығуларының денсаулыққа әсері

Дене жаттығуларының баланың денсаулығына тигізетін әсері зор. Олар баланың дене бітімін жақсартып, оның шымыр әрі денсаулығы мықты болуына ықпал етеді. Мұндай жаттығулар балалардың сүйек құрылымының дұрыс қалыптасуына, бұлшық еттердің күшеюіне, жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын қалыпқа келтіруге көмектеседі.

Сонымен қатар, дене жаттығулары баланың иммундық жүйесінің нығаюына да ықпал етеді. Қалыпты физикалық белсенділік баланың ағзасын әр түрлі ауруларға қарсы тұра алатын жағдайда ұстап, аурудың алдын алу үшін аса маңызды.

Дене шынықтыру сабақтарының балалардың психикалық денсаулығына да оң әсері бар. Ойындар мен жаттығулар арқылы баланың кәңіл-күйі көтеріледі, стресс деңгейі төмендейді, сондай-ақ бала белсенді әрі әлеуметтік тұрғыда қабілетті болады.

3. Дене жаттығуларының түрлері мен ұйымдастырылуы

Балабақшада дене жаттығуларының түрлері көп. Олар балалардың жас ерекшеліктеріне және физикалық даму деңгейіне байланысты әртүрлі болады. Жалпы алғанда, дене жаттығуларының бірнеше негізгі түрлерін атап өтуге болады:

1. Жеңіл жаттығулар:

Бұл жаттығулар балалардың негізгі қимыл-қозғалыстарын жақсартуға арналған. Мысалы, қолды жоғары көтеру, аяқты созу, денені иілу, айналу және т.б. Бұл жаттығулар баланың қозғалу мүмкіндігін жақсартуға көмектеседі.

2. Қимыл-қозғалыс ойындары:

Ойындар балалардың табиғатына сай болғандықтан, оларды қызықты әрі тартымды етеді. Қимыл-қозғалыс ойындары арқылы балалар өздеріне таныс емес жана қимылдарды ийренеді. Мысалы, «Қасқырдан қаш», «Кім жылдам?» сияқты ойындар балалардың жылдамдығын, ептілігін және кишіл дамытады.

3. Спорттық ойындар:

Бұл ойындар балаларға топ болып жұмыс істеуге, өзара қарым-қатынас жасауды ийретуге мүмкіндік береді. Олар командалық рухты қалыптастырып, балалар арасында бір-біріне деген құрметті арттырады.

4. Би жаттығулары:

Би — бұл баланың дене қозғалысын ийлестіруге және музыкалық сезімін дамытуға көмектесетін жаттығулардың бірі. Балалар би қозғалыстарын орындау арқылы өздерін еркін сезініп, көп энергия жұмсайды.

5. Релаксация жаттығулары:

Кейде балалардың денесі мен жийкесі шаршап қалуы мүмкін. Осы кезде релаксация жаттығулары көмектеседі. Бала тыныш, жайлы ортада тыныс алу жаттығуларын жасап, ағзасын босаңсытады.

4. Дене шынықтыру сабақтарын өткізу ережелері

Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары міндетті түрде педагогтар мен медициналық қызметкерлердің қадағалауымен өткізілуі тиіс. Сабақтар балалардың жас ерекшеліктері мен денсаулық жағдайына байланысты реттеліп отырады. Мұндай сабақтардың өткізілуіне қойылатын негізгі талаптар:

1. **Жаттығулардың дұрыс ретімен ұйымдастырылуы:** Балалар дене жаттығуларын орындау барысында денсаулықтарына зиян келтірмеуі үшін жаттығуларды дұрыс ретпен өткізу керек. Алдымен балаларды жаттықтырушының жетекшілігімен жылыту жаттығулары жасалады, содан кейін негізгі жаттығуларға өтеді.

2. **Тиісті жабдықтар мен орындарды қамтамасыз ету:** Балабақшада дене жаттығуларын өткізу үшін арнайы жабдықтар мен қауіпсіз орындар қажет. Бұл жабдықтардың балалар үшін қауіпсіз әрі қолжетімді болуы тиіс. Сонымен қатар, дене жаттығулары өткізілетін жердің дұрыс желденуі және жарықтандырылуы маңызды.

3. **Баланың физикалық жағдайын бақылау:** Әрбір бала өз қабілетіне сай жаттығуларды орындауы тиіс. Егер бала әлсіреп немесе шаршап тұрса, жаттығуды тоқтату немесе жеңілдету қажет.

4. **Ойын элементтерін енгізу:** Балабақшадағы дене жаттығуларында ойын элементтерін пайдалану балалардың қызығушылығын арттырады және сабақтың нәтижелілігін жоғарылатады. Ойын түрлері балаларды ынталандырып, олардың бір-бірімен қарым-қатынас жасау қабілеттерін дамытуға көмектеседі.

Қорытынды

Балабақшадағы дене жаттығулары балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың кепілі болып табылады. Олар балалардың физикалық және психоэмоционалды дамуында маңызды рөл атқарады. Денсаулықты сақтау мен нығайту үшін балаларға арналған дене жаттығуларын дұрыс ұйымдастыру қажет. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтарының негізгі мақсаты – баланың денсаулығын нығайту, психологиялық тұрақтылығын сақтау және олардың әлеуметтік дағдыларын дамыту болып табылады. Балабақшадағы дене жаттығулары балалардың болашағына оң әсерін тигізіп, олардың физикалық және рухани тұрғыдан жетілуіне илкен мүмкіндік береді.