

МЕКТЕПКЕ ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫ ДЕНЕЛІК ТӘРБИЕЛЕУ МЕН ОЛАРҒА БІЛІМ БЕРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сарсенбаев Б.Б., п.ғ.м., оқытушы – дәріскер

Бекежанова Н.Б., Несипбекова М.М.

«Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша 4 курс білімгерлері.

І.Жансүгіров атындағы Жетісу университеті, Талдықорған қаласы,

E-mail: sarsenbaev_b1968@mail.ru

Бұл мақала мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ерекшеліктерін ашады, өйткені бұл баланың одан әрі дамуы мен әлеуетіне әсер ететін жастық шақтың негізін қалау. бұл жаттығулар физикалық қабілеттердің дамуын ғана емес, сонымен қатар қиындықтарды жеңе білу және иммундық жүйені нығайтуды қамтиды.

Тірек сөздер: Балалар дене тәрбиесі, физикалық денсаулық, салауатты өмір салты, білім беру, қозғалыс белсенділігі.

В данной статье раскрываются особенности физического воспитания детей дошкольного возраста, так как именно заложение основного фундамента с малого возраста влияет на дальнейшее развитие и наличие потенциала у ребенка. данные занятия предполагают не только развитие физических способностей, но также и способность преодолевать трудности и укреплять иммунитет.

Ключевые слова: физическое воспитание детей, физическое здоровье, здоровый образ жизни, образование, двигательная активность.

This article reveals the features of the physical education of preschool children, since it is the laying of the basic foundation from a young age that affects the further development and potential of the child. these activities involve not only the development of physical abilities, but also the ability to overcome difficulties and strengthen the immune system.

Keywords: physical education of children, physical health, healthy lifestyle, education, motor activity.

Заманауи балалар көбіне «қимыл тапшылығына» тап келеді, ол деген сөз қалыпты нормадан кем қиыл-қозғалысты бастарынан өткеруде. Балалардың уақытын басым бөлігін бала бақшада болсын, үйде болсын статикалық күйде теледидардың немесе компьютердің алдында өткізетіндігі құпия емес. Бұл бала ағзасының нақты бір бұлшық еттеріне статикалық жүктеме түсіріп, олардың шаршауын туындатады. Қаңқа бұлшық еттерінің күші мен жұмысқабілеттілігі төмендейді, бұл өз кезегінде дене тұрқының бұзылуын, омыртқа жотасының кисаюын, майтабандылықты, жасына сай шапшаңдық, ептілік, төзімділік, икемділік, күш сияқты дене қасиеттерінің дамуын кідіртеді [1,2,3,4].

Сонымен, балалардың денелік даму қарқыны, олардың денсаулығы және үйлесімді дамуы қимыл белсенділігіне байланысты.

Денелік жүктеменің ұлғаюына шұғылдану уақытының ұзаруымен ғана емес, әрбір жаттығудың қайталану санымен және ырғағымен қол жеткізуге болады деген қорытынды жасайды. Оның пікірі бойынша, шаршаудың алдына -алу үшін бастапқы дене күйін (отыру, жату, түрегеп тұру) жиі өзгертіп. Оларды тынығумен кезектестіріп отыру қажет. Жақсы ауа-райы жағдайында дене шынықтыру сабақтарын дұрысы таза ауада өткізген дұрыс, өйткені бұл кезде шынықтыру тиімділігі басым болады. Шынықтыру құралдары, одан басқа таза ауада серуендеу барысында жеткілікті дәрежеде баланың қимыл белсенділігі қамтамасыз етіледі. Авторжаз кезіндегі серуендеу кезінде жүру мен секіру қасиеттерін жетілдіру үшін кедір-бұдырлы жерледрді таңдауды, сондай-ақ жіңішке

жолдар мен бағандардың бойымен жүруді ұсынады. Балаларды үй маңайындағы арнайы алаңқайларда арнайы жабдықталған орындарда ойнатуды ұсынады [5,6].

Ғалымдар балалардың қимыл белсенділігі мен сөз байлығы, ойлау қабілеті арасында тікелей байланыс барлығын анықтаған. Дене жаттығулары, қимыл белсенділігі әсерінен балалар ағзасында баланың ұйқысын жақсартып, көңіл-күйіне жағымды әсер ететін, олардың ақыл-ой және денелік жұмысқабілеттілігін арттыратын биологиялық белсенді қосылыстар түзіледі.

Баланың қимыл белсенділігін қимылға деген мотивация туындата отырып басқару қажет. Бұл дегеніміз тек қана мектепке дейінгі арнайы ұйымдардан тысқары серуендеу ғана емес, «Кім жылдам?», «Кім күштірек?», «Кім үлкенірек?», «Кім нақтырақ?» сияқты жарыстарды өткізу. Бала өзінің жаратылысы бойынша үзбей қозғалуға дайын, қимыл-қозғалыс арқылы оның дүниетанымдылығы артады. Олай болса ата-аналармен, тәрбиеші-әдіскерлердің міндеттер – баланың бойында қимыл-қозғалысқа деген сүйіспеншілік қалыптастырып, оларды қолдай отырып, бағдарлану, шапшаңдық, күш, төзімділік сияқты қимылдардың жоғары мәдениетіне қол жеткізуге талпыну [7].

Ғылыми әдебиеттерде қимылдардың биологиялық жеткіліктілігі деген түсінік бар. Шартты түрде айтқанда, бұл нәрестенің қалыпты дамуына қажетті қимылдар мөлшері. Әрине, баланың жасына қарай бұл қимылдар мөлшері өзгеріп отырады: баланың жасы ұлғайған сайын оның қимыл-қозғалыстар мөлшері де ұлғайып отыруы қажет. Жүктемелер қарқыны мен мөлшері баланың бойынша шамадан тыс шаршау туындатпауы қажет, өйткені бала берілген қызметке деген қызығушылығын жоғалтып алмауы қажет, барлық қимылдарды ескертусіз, сүйсіне орындауы қажет.

Ойын балалық шақта басты қимыл-қозғалыс болғандықтан, оны түрлендіре, жарысты сипатта өткізген дұрыс. Бұл кезде баланың қызығушылығы туындап, ой-өрісі кеңі түседі.

Жүйелі түрде жүргізілетін дене шынықтыру жаттығулары мен қарқынды қимыл-қозғалысты серуендеу қимыл белсенділігі мен қимыл сапасын арттыра отырып, бала ағзасының функционалды жетілуі мен морфологиялық өсімін қамтамасыз етеді, дұрыс денелік дамуына ықпал етіп, ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады. Жүйелі түрде дене шынықтырумен шұғылданатын балалардың денсаулығы ғана мықты болмай, олар дербестілікке, батылдыққа, назарлы болуға, жігерлілікке, табандылыққа тәрбиеленеді. Олар кез келген балалар ұжымына еркін еніп, еңбек дағдыларын сәтті меңгеретін болады. Сонымен, балалардың денелік жетілу қарқыны мен денсаулығы қимыл белсенділігіне тәуелді.

Мектепке дейінгі жастағы балаларды денелік тәрбиелеу бойынша бала бақшашалардың негізгі міндеттерін құрды:

балалар денсаулығын қорғау мен нығайту;

-баланың қажетті біліктіліктері мен дағдыларын оның жекебасылық ерекшеліктеріне, дене қасиеттері дамуына сай қалыптастыру [8].

Баланың денелік тәрбиесі мен тәрбиеленуін қамтамасыз ету үшін балалар ұйымдарында жүргізілетін жұмыс бірнеше бағыттарда жүргізілуі қажет, олар: - балалардың денсаулық деңгейін, денелік және қимыл-қозғалысты дамуына сарапта жүргізіп, дұрыс бағалай білу;

-балалардың денелік дамуына және балалар ауруларын кемитуге арналған жағдайлар жасау;

-денелік тәрбиелеудің нақты бір кезеңге (күнтізбелік жылға арналған) арналған міндеттерін құру және әрбір баланың ерекшелігін есепке отырып, олардың әрқайсысының ретін анықтау;

-балалардың гигиеналық тұрғыдан қамтамасыз етілуінің жоғары мәдениетін (дәретхана, тамақтану, ұйқы, серуендеуге шығардан алдын киіндіру) қамтамасыз ету;

-балабақшада болу кезеңінде баланың «тішілігіне» психологиялық тұрғыдан жағымды жағдай туындату;

-тәрбиелеу үдерісін біршама тиімді құралдарды, нақыты бір жайттарға қатысты әдістерді қолдана отырып нақты бір жүйемен ұйымдастыру;
қол жеткен жетістіктерді бастапқы мәліметтермен және алға қойылған міндеттермен салыстыра білу;

-өзіндік кәсіби шеберлікті үзбей жетілдіре отырып, меңгеру;
баланы балабақша және отбасылық деңгейде бірлесе отырып, жан-жақты етіп тәрбиелей білу.

Мұның барлығы баланың дене шынықтыруға, тіршілікте маңызды дене қасиеттерін жетілдіруге деген қызығушылығын арттырып, балалардың түрлі қимыл-қозғалыстарды сүйіспеншілікпен орындап, меңгеруіне мүмкіндік береді. Балаларға арналған арнайы ұйым ішіндеспорттық ойындарға арналған, арнайы жүгіру жолдарымен, арнайы «кедергілі жолақтармен» жабдықталған арнайы дене шынықтыру алаңқайы болуы қажет..

Баланың қалпты дамуының қажетті бір шарты – баланың жасы ескеріле құрылған нақты бір күн тәртібі. Дұрыс қойылмаған күн тәртібі және оның жиі бұзылуы баланың денсаулығы мен жұмысқабілеттілігіне теріс ықпал етеді. Нашар денелік даму, көп шаршау, селқостық, жүйкелік шамадан тыс ширығу, баланың өзін-өзі дұрыс алып жүрмеуі - мектеп жасына дейінгі баланыңтібінің бұзылу салдары. Күн тәртібін дұрыс ұстанған жағдайда баланың бойында арнайы шартты рефлексдер қалыптасады – бала нақты бір уақытта тамақтануға, среуендеуге, ұйықтауға, ұйқыдан тұруға бейімделеді. Бұл баланың үйлесімді денелік дамуы мен толыққанды психикалық дамуынатықпал етеді, педагогтарға нәрестенің жекебасылық ерекшеліктерін ашуға, шығармашылық қабілетін дамытуға мүмкіндік береді. Дұрыс күн тәртібі – мақсатты ұйымдастырылған, баланың жас деңгейіне сай келетін күннен-күнге қайталанып отыратын тіршілік үдерістерінің автоматизмі. Уақыттың тәуліктік бөлімінде күн тәртібінің келесі басты құрылымдарын айқындап көрсету қажет: өзін-өзі қамсыздандыруы, жекебасылық гигиена, ұйқы, тамақ ішу, балабақшадағы сабақтар, таза ауада серуендеу, ойындар өткізу, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану. Әрбір балабақшада күн тәртібінің негізгі құрылымдарының уақыты өзгеріссіз күйінде қалуы қажет.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Иохансон, М. Откуда берутся маленькие детки [Текст] / М. Иохансон // Серия: Детям о здоровье. - Таллинн: Валгус, 2010. - 183 б.
2. Котляров, А.Д. Дифференцирование средств обучения технике плавания детей дошкольного возраста [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) /Котляров А.Д. - Омск, 2009. - 22 б.
3. Левин, Г. Плавание для малышей [Текст]/Г. Левин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 78 б.
4. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках [Текст]/ С.М. Мартынов. - М.: Просвещение, 1991. - 223 б.
5. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка [Текст]/ М.Д. Маханева. - М.: Аркти, 1998. - 80 б.
6. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать [Текст]/Т.И. Осокина. - М., 1998. - 86 с.
7. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]/ Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.
8. Попов, С.П. Валеология в школе и дома [Текст] /С.П. Попов -СПб.: Союз, 1997.- 256 с.