

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМУЫ ИНСТИТУТЫ**



**ЕРТЕ ЖАСАҒЫ БАЛАЛАРМЕН ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІ
ҰЙЫМДАСТЫРУ БОЙЫНША НҰСҚАУЛЫҚ**

Астана 2025

*Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Балаларды ерте дамыту институты базасында әзірленген*

Ерте жастағы балалармен физикалық белсенділікті ұйымдастыру бойынша нұсқаулық: Нұсқаулық. – Астана, 2025. – 31 бет.

Нұсқаулықта топта және үйде қимыл-қозғалыс бойынша ұсыныстарды, жалпы моториканы, координацияны, тепе-теңдікті және кеңістікті бағдарлауды дамытуға арналған жаттығулар, доптармен, туннельдермен ойындардың мысалдары, жабық және ашық ауада белсенді ойындар, таңертеңгілік жаттығулар мен шағын жаттығулар «Беске дейін үлгер» бағдарламасы негізінде ұсынылған.

Бұл нұсқаулық мектепке дейінгі ұйымдардың педагогтеріне және мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналарына (заңды өкілдеріне) арналған.

Әдістемелік ұсынымдар ҚР ОАМ Балаларды ерте дамыту институтының Ғылыми-әдістемелік кеңесінде қаралып, ұсынылған (2025 жылғы 27 мамырдағы № 6 хаттама).

ТҮСІНДІРМЕ ЖАЗБА

Ерте жастан дене шынықтырумен айналысу – денсаулықты жақсартудың жолы ғана емес, баланың жан-жақты дамуының өмірлік маңызды шарты. Қозғалыс - нәрестенің әлемді танудың табиғи жолы. Алғашқы қадамдардан бастап бала өз денесін, қоршаған кеңістікті және оның мүмкіндіктерін зерттейді. Дәл осы дене жаттығулары арқылы балалардың үйлестіру, қозғалыс дағдылары, сенсорлық қабылдау, зейін, ойлау, сөйлеу, тіпті эмоционалдық интеллект негіздері қалыптасады.

Ғылыми зерттеулер мен практикалық тәжірибе көрсеткендей, ерте жаста дене шынықтыру жаттығулары мидағы нейрондық байланыстардың қалыптасуына тікелей әсер етеді, бұл өз кезегінде болашақта табысты оқудың негізін қалады. Тұрақты дене жаттығулары ақпаратты жақсы қабылдауға, алаңдаушылық деңгейін төмендетуге және өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Балаға арналған физикалық белсенділік оның жасына және жеке ерекшеліктеріне сай болуы өте маңызды. Ерте жаста жаттығуларды жасату міндетті емес - олар ойынға, күнделікті тәртіпке енгізіліп, қуаныш пен қолдау атмосферасында өтуі керек. Осылайша, физикалық белсенділік міндеттеме емес, әдетке, өмір салтының бір бөлігіне айналады.

Дамытушы орта құруға ерекше көңіл бөлу қажет. Бұл тек қозғалысқа кең, әрі қауіпсіз жағдай жасау ғана емес, сонымен қатар әртүрлі ынталандыру құралдарын - доптар, қақпақтар, төсеніштер, жұмсақ модульдер, жаттығу құралдары, сондай-ақ музыкалық сүйемелдеу, ертегілер мен ойын бейнелерін қамтиды. Маңызды рөлді ересектер - педагогтер мен ата-аналар атқарады, олар өздерінің үлгілері мен қатысулары арқылы баланы белсенділікке шабыттандырады.

Бұл тұрғыда салауатты және үйлесімді дамудың ажырамас бөлігі ретінде ерте балалық шақтағы қозғалыс белсенділігінің маңыздылығын көрсететін «Беске дейін үлгер» халықаралық бағдарламасы (бұдан әрі - Бағдарлама) пайдалы болып табылады. Бағдарлама ата-аналар мен тәрбиешілерге баланың күнделікті өміріне енетін қимылды ойындарды, қозғалыстарды және сенсомоторлы жаттығуларды ұйымдастыруға арналған қол жетімді және ғылыми негізделген ұсыныстар ұсынады. «Беске дейін үлгер» белсенді қозғалыс тек денсаулық туралы ғана емес, сонымен қатар мидың дамуы, қарым — қатынас дағдылары мен өзіне деген сенімділік туралы, әсіресе ересектердің қамқорлығы мен эмоционалды қолдауымен бірге жүретініне назар аударады.

Нұсқаулықтың мақсаты – педагогтер мен ата-аналарға әр баланың қимылда, ойында, қуанышта үйлесімді дамуына ықпал ететін тиімді, қызықты және қауіпсіз дене жаттығуларын ұйымдастыруға әдістемелік көмек көрсету.

ЕРТЕ ЖАСТАҒЫ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ МАҚСАТТАРЫ

Мектепке дейінгі жаста физикалық белсенділік баланың физикалық ғана емес, сонымен қатар танымдық, әлеуметтік-эмоционалдық дамуында басты рөл атқарады. Төменде дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастыру кезінде ескеру қажет дене жаттығуларының негізгі мақсаттары келтірілген.

1) Ірі және ұсақ моториканы дамыту

Қозғалыс жүру, жүгіру, секіру, лақтыру және өрмелеу сияқты негізгі дағдыларды дамытуға көмектеседі. Бұл дағдылар алдағы уақыттағы физикалық және спорттық әрекеттердің негізін қалыптастырады. Сонымен қатар, ұсақ моторика заттармен манипуляциялау, саусақпен және алақанмен жаттығулар жасау арқылы дамиды, бұл жазуға, сурет салуға және басқа да әрекеттер түрлеріне дайындалу үшін маңызды.

2) Қозғалыс пен салауатты өмір салтына оң көзқарасты қалыптастыру

Баланың физикалық белсенділігі санасында қуанышпен, сәттілікпен және жағымды әсермен байланысты болуы керек. Бұл белсенділікке ішкі мотивацияны тудырады және болашақта салауатты өмір салтының негізін қалайды.

3) Денсаулықты, төзімділікті, үйлесімді қимылдарды нығайту

Дене шынықтырумен тұрақты айналысу жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін нығайтуға және бұлшықет күші мен икемділігін дамытуға көмектеседі. Қозғалыстарды үйлестіру және төзімділік динамикалық және статикалық жаттығуларды алмастыру арқылы жақсарады.

4) Ырғақтық сезімін, тепе-теңдік, ойлауды дамыту

Музыка әуенімен ырғақты қимылдар, бағыты, деңгейі және қарқыны өзгеретін жаттығулар арқылы балалар кеңістік пен уақытты бағдарлауға үйренеді. Бұл қасиеттер қозғалыс белсенділігі үшін де, әрі қарай оқу үшін де қажет.

5) Топтық қимылды ойындар арқылы әлеуметтену

Бірлескен қимылды ойындар қарым-қатынас дағдыларын, топтық жұмысты, ережелерді сақтау және балама әрекеттерді дамытуға көмектеседі. Бұл эмоционалдық байланыстарды нығайтады және балаға өзін топтың бір мүшесі екенін сезінуге көмектеседі.

ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ ЖӘНЕ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ МІНДЕТТЕРІ:

1–2 ЖАС

Жас ерекшеліктері

Бір жастан екі жасқа дейінгі кезең — баланың қимыл-қозғалыс қабілеттері қарқынды дамитын уақыт. Дәл осы жаста бала ең маңызды дағдылардың бірі — өздігінен жүруді меңгереді. Алайда, бұл жастағы қимылдары әлі де сенімсіз: үйлесімділік толық қалыптаспаған, тепе-теңдік тұрақсыз, қадамдары қысқа әрі жиі құлап қалады. Көптеген балаларда бұл кезеңде секіру, жүгіру және өрмелеу дағдылары әлі жақсы дамымағанымен, қозғалысқа деген ынта ерекше байқалады — бала ұзақ уақыт бір орында отыра алмайды. Баланың айналаны тануының негізгі жолы — қозғалыс пен заттармен сенсорлық сезім арқылы өзара іс-қимыл. Қол тигізу, қозғалту, ұстау, лақтыру және қозғалту арқылы балалар қоршаған заттардың қасиеттерін меңгереді, бұл мидың, сөйлеудің және эмоционалдық сфераның дамуына тікелей әсер етеді.

Дене белсенділігінің міндеттері

1-2 жаста қозғалыс белсенділігін ұйымдастыру бағытталуы керек:

- қозғалыс белсенділігін ынталандыру – жүру, еңбектеу, тұру, өрмелеу және серпілу дағдыларын нығайтуға көмектесетін әрекеттерді жүйелі орындау үшін жағдай жасау;

- тепе-теңдікті және координацияны дамыту – позицияны өзгерту кезінде денені тепе-теңдікте ұстауға көмектесетін жаттығулар мен ойындар (мысалы, тұру, еңкею, кедергілерден өту);

- **Кеңістікте бағдарлануды қалыптастыру** – «алға–артқа», «жоғары–төмен», «жақын–алыс» ұғымдарын түсінуді дамыту;

- **Қозғалысқа қызығушылықты арттыру** – баланың белсенді болуға деген табиғи ұмтылысын қолдау, эмоционалды, жағымды қарым-қатынас арқылы ынталандыру.

Белсенділік формалары

Бұл жастағы баланың физикалық белсенділігі барынша табиғи, еркін және ойын түрінде өтуі тиіс. Ересек адам (ата-ана немесе тәрбиеші) — қатаң жетекші емес, бақылаушы, көмекші әрі ынталандырушы рөлін атқаруы керек.

Ең тиімді әрекеттің түрлері:

- таза ауадағы серуендер – бала әртүрлі жерде (шөп, құм, ұсақ тас) еркін қозғалып, айналаны зерттеп, ойыншықтарды (машиналар, арбалар) итеріп немесе сүйреп жүре алады;

- Доппен ойындар – домалату, домалатып беру, жеңіл лақтыру және екі қолмен қағып алу — қимыл үйлесімділігін дамытып, бірлескен ойынға қызығушылықты арттырады;

- **Арқанмен немесе таяқшамен ойыншықты сүйреу** – көру және қозғалыс үйлесімділігін дамытады, қозғалыс бағытын бақылауға үйретеді.

- Музыкалық және би ойындары — қарапайым музыкалық қимылдар (тербелу, шапалақтау, аяқпен тарсылдату) ритм сезімін дамытуға ықпал етеді, көңіл-күйді жақсарту және эмоционалды жауап беруді дамыту;

- Жұмсақ модульдерден, жастықтардан немесе қауіпсіз заттардан жасалған кедергілер жолағы — еңбектеу, өрмелеу, отыру секілді әрекеттерге мүмкіндік береді, бұлшықеттер мен буындарды нығайту үшін өте пайдалы.

1–2 жастағы балалардың физикалық белсенділігін ұйымдастыру — ерекше икемділік пен мейірімділік, сондай-ақ, баланың жеке ерекшеліктеріне мұқият болуды талап етеді. Ең бастысы, бала рахаттана және қызығушылықпен қозғалыс арқылы дамытатын жағымды эмоционалды атмосфераны құру.

2-3 ЖАС

Жас ерекшеліктері

Екі жастан үш жасқа дейінгі кезеңде баланың қозғалыс белсенділігінің дамуында айтарлықтай секіріс байқалады. Ол өз қозғалыстарында әлдеқайда тәуелсіз және сенімді болады: жүру жылдамдығы мен ұзақтығы артады, жүгіру пайда болады, өрмелеуге, секіруге және заттарды лақтыруға қызығушылық пайда болады. Қозғалыстар үйлестіріледі, десек те, епсіздік пен әртүрлі әрекеттер арасында ауысу қиындықтары әлі де сақталады.

Бұл жастың өте маңызды ерекшелігі - еліктеуге деген ұмтылыстың жоғарылауы. Балалар ересектер мен құрбыларының қимылдарын белсенді түрде қайталайды және ырғақты, еліктеу ойындарына ықыласпен қатысады. Бұл кезде қозғалыс пен сөйлеу арасындағы байланыс қалыптаса бастайды — бала әрекетін сөзбен көбірек сүйемелдейді, кейде ересектер берген нұсқауларды орындайды.

Бұл кезеңде мінез-құлықтағы озбырлықтың негіздері қаланады - бала қарапайым ережелерді түсіне бастайды және ұйымдастырылған қимылды ойындардың қарапайым түрлерін енгізуге мүмкіндік беретін белгі немесе команда бойынша әрекеттерді орындауға қабілетті.

Белсенділік формалары:

2-3 жаста қозғалыс әрекетін ұйымдастыру келесі мәселелерді шешуге бағытталған:

- негізгі моторикасын нығайту - жүру, сенімді жүгіру, төмен құрылымдарға көтерілу, секіруге әрекет жасау дағдыларын дамыту;

- еліктеу және ырғақты қимылдарды дамыту — көрнекілік арқылы оқыту: теңселу, иілу, еңкейу, шапалақтау, таптау, қарапайым би комбинацияларын орындау..

- ереже бойынша ойнаудың негізгі дағдыларын дамыту - шарты айқын және құрылымы анық (бастауы, әрекеті, аяқталуы) қарапайым белсенді ойындарды үйрету;

- қимыл белсенділігіне қызығушылықты сақтау - қызықты әңгімелер, музыка, кейіпкерлер мен ойыншықтарды пайдалану.

Әрекет түрлері

2-3 жастағы балалардың қимыл белсенділігі бай, жан-жақты және ойын түрінде құрылуы керек. Ең тиімді формалардың мысалдары ұсынылған:

- ені мен пішіндегі әртүрлі жолдармен жүру (түзу, орамды, бұрылыспен) координация мен тепе-теңдік сезімін дамытады;

- туннельдерде еңбектеу, құрсаумен және жұмсақ модульдермен өрмелеу бұлшықеттерді нығайтуға көмектеседі, ептілік пен кеңістікті бағдарлайды;

- әткеншекте тербелу, скутерде немесе автокөлікте жүру маңызды сенсорлық тәжірибені қамтамасыз етеді және вестибулярлық жүйені нығайтады;

- музыкалық және қимыл-қозғалыс ойындарына – қол соғу, аяқты қағу, шеңбер бойымен жүру, иілу, созылу жатады. Музыкалық қозғалыстар ырғақ сезімін және есту зейінін дамытады;

- доппен ойындар - «Допты досқа айналдыру», «Допты ұстау», «Нысанаға тигізу» көздерін, ұқыптылығын, құрдастарымен қарым-қатынас жасау дағдыларын дамытады.;

- «Мені ұста», «Күн мен жаңбыр», «Мысық пен тышқан» сияқты қимылды ойындар - баланы рөлдерді алмастыруға, белгі бойынша әрекет етуге және топта бағдарлауға үйретеді.

Ересек адам ойында ұйымдастырушы, көмекші және белсенді қатысушы рөлін атқарады. Баланың бастамасын қолдау, табысқа жетуді ынталандыру және тапсырмалардың қатаң орындалуын талап етпеу маңызды. Негізгі мақсат – қозғалысқа тұрақты қызығушылықты қалыптастыру және қауіпсіз, қуанышты және үйлесімді даму үшін жағдай жасау.

3–4 ЖАС

Жас ерекшеліктері

3–4 жас аралығындағы балалар физикалық және психикалық дамуда айтарлықтай серпіліс көрсетеді. Қозғалыс белсенділігі анағұрлым үйлесімді, мақсатты және төзімді бола түседі. Балалар тапсырмаға ұзақ уақыт назар аудара алады, нұсқауларды жақсы түсінеді және белсенді түрде қимылды ойындарға қатысуға ұмтылады.

Бұл жаста ерікті қозғалыс реттелуі едәуір жақсарады — бала ересектің белгісі бойынша қозғалысты бастап, тоқтата алады, тепе-теңдікті сақтайды, қарапайым ережелер мен нұсқауларды орындайды. Балалар өз әрекеттерін бағалауды үйреніп, дене қимылдарын саналы түрде бақылауға дағдылана бастайды. Бұл қозғалыс дербестігін қалыптастыруда аса маңызды.

Сондай-ақ, 3-4 жас – ережелері бар ойындарға және негізгі жарыс әрекетіне қызығушылықтың қалыптасу кезеңі. Бала енді қимыл-қозғалыстан рахаттану үшін ғана әрекет етпей, мақсатқа жетуге, жеңіске, білуге ұмтылады. Бұл әлеуметтік дағдыларды дамытуға ықпал ететін командалық және сюжеттік ойындарды енгізу үшін жаңа мүмкіндіктер ашады.

Белсенділік формалары

Бұл кезеңде қозғалыс әрекетін ұйымдастыру келесі мәселелерді шешуі керек:

- негізгі физикалық дағдыларды дамыту: жүгіру дағдыларын жетілдіру (оның ішінде бұрылыстар мен жылдамдық), секіру (екі аяқпен, алға жылжу), заттарды лақтыру (нысанаға, қашықтыққа);

- Командалық өзара әрекеттестік негіздерін қалыптастыру: балалармен бірлесіп жұмыс істеуге, кезекке тұруға, достарын қолдауға, ортақ ережелерді ұстануға үйрету;

- Ойынның қарапайым ережелерін үйрету: нұсқауларды орындау, ойын ішіндегі рөлді қабылдау және ойын процесінің шарттарын түсіну қабілетін дамыту.

Қозғалыс түрлері:

3–4 жас аралығындағы балалар үшін физикалық белсенділіктің эмоционалды, ойын, әңгімеге негізделген көрсетілімі ерекше маңызды. Оқытудың тиімді формаларына мыналар жатады:

1) Жүгіру және қағып алу элементтері бар қимылды ойындар:

- «Секіргіш» классикалық зейін мен жылдамдық ойыны, ептілік пен бағдарлауды дамытады;

- «Қатып қал» - бұл еріктілікке және есту қабілетіне арналған ойын: балалар белгі бойынша қатып қалуы керек;

- «Кім жылдам», «Мысық пен тышқан» - реакцияны, жылдам және үйлесімді әрекет ету қабілетін дамыту.

2) Доппен ойындар. Допты бір-біріне итеру, нысанаға лақтыру, екі қолмен ұстау, допты еденнен немесе қабырғадан тебу. Бұл ойындар координацияны, дәлдікті, сондай-ақ өзара әрекеттесу және кезектілікті дамытады.

3) Тепе-теңдік ойындары. Сызық бойымен жүру (суреттелген немесе арқан), гимнастикалық орындыққа тепе-теңдікпен тұру, заттардың үстінен секіру.

Бұл жаттығулар вестибулярлық аппаратты, назарды шоғырландыруды және қозғалыстарға сенімділікті дамытады.

4) Би-ритмдік жаттығулар. Қайталау элементтері бар (бұрылу, қадамдар, қол соғу, еңкею) қарапайым қозғалыстар музыкаға сай.

Олар ырғақ сезімін, кеңінен ойлауды және эмоцияны білдіруді дамытады.

Осылайша, 3–4 жас аралығындағы физикалық белсенділік қозғалыс дағдыларын жетілдірумен қатар, топтық ойындарда ойнау, ережелерді сақтау және әрекеттерін басқару сияқты әлеуметтік маңызды қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған. Ұйымдастырылған іс-әрекетер әртүрлі, ойынға негізделген, мейірімділік пен қуаныш атмосферасында өтуі маңызды..

4–5 ЖАС

Жас ерекшеліктері

4-5 жаста балалардың негізгі қозғалыс функциялары жеткілікті түрде дамыған. Жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу және тепе-теңдікті сақтау дәлірек және сенімді орындалады. Қозғалыстарды үйлестіру айқынырақ

болады, денені бақылау күшейеді, жаңа, күрделі қозғалыс тапсырмаларын орындауға қызығушылық пайда болады.

Бұл кезеңде балалар нұсқауды жақсы түсінеді, өз әрекеттерін жоспарлай алады, қозғалыстардың ретін есте сақтап, ойын немесе тапсырма талаптарына сәйкес әрекеттерін түзете алады. Баланың ерікті мінез-құлқы қалыптасады, ол бір әрекетке ұзақ уақыт шоғырлана алады және белгі бойынша әрекет етеді.

Қозғалыс қажеттілігі жоғары болып қала береді, бірақ топта әрекет етуге, жарысуға және басқа балаларға немесе ересектерге өз дағдыларын көрсетуге деген ұмтылыс барған сайын айқын. Бұл командалық жұмыс элементтерін, рөлдік өзара әрекеттестік пен бәсекелестіктің қарапайым ережелерін қамтитын қозғалыс әрекетінің неғұрлым күрделі түрлерін пайдалану үшін қолайлы жағдайлар жасайды.

Бұл жастағы қозғалыс белсенділігінің міндеттері:

- күшті, ептілікті және қозғалыстарды үйлестіруді дамыту - бүкіл тірек-қимыл аппаратын нығайтуға және қозғалыс интеллектін дамытуға бағытталған бақылауды, дәлдікті, реті мен ырғақты өзгертуді қажет ететін әртүрлі жаттығулар;

- күрделі қимылды ойындарды меңгеру – күрделі ережелері, әрекеттер реттілігі, жарыс элементтері, спорттық құрал-жабдықтарды пайдалану;

- қимыл-қозғалыс мәдениетін қалыптастыру — күнделікті жаттығуға баулу, құрал-саймандармен ұқыпты жұмыс істеу, қауіпсіз қозғалыс ережелерін сақтау, өзара көмек пен қатарластарды қолдауға үйрету.

Белсенділік формалары

Бұл жастағы қимыл белсенділігі қозғалыс қасиеттері мен әлеуметтік және коммуникациялық дағдыларды дамытуды біріктіруі керек. Іс-әрекеттің тиімді түрлеріне мыналар жатады:

1) Эстафеталар және кедергілері бар жолдар

Жүгіру, секіру, еңбектеу, заттарды тасу элементтері бар эстафеталар күшті, ептілікті және қимыл үйлесімділігін дамытады. Сонымен қатар, бұл ойындар балаларды командада жұмыс істеуге, кезек күтуді және белгі бойынша әрекет етуді үйретеді.

2) Кедергілері бар жолдарды шарлардан, құрсаудан, кегльдерден, арқандардан және жұмсақ модульдерден жасауға болады. Бұл әрекеттің көңілді түрі, мұнда қозғалу ғана емес, ойлау да маңызды.

3) Командалық әрекетке бағытталған ойындар:

- «Жалауды өткіз» — балалар жалауды кезекпен бір-біріне беріп, үйлесімді әрекет етеді;

- «Допты бер» — бұл ойын реакция жылдамдығын, қозғалыстың дәлдігін және ұйымшылдықты дамытады.

Мұндай ойындар балалардың ойын жоспарына сай әрекет етуін, рөлдерді бөлуді және тек жеке жетістікке емес, команданың жеңісіне бірге қуана білуді қалыптастырады.

4) Құрал қолданып жасалатын таңертеңгілік жаттығулар

Доптармен, арқандармен, ленталармен немесе гимнастикалық таяқтармен жаттығулар жасау жаттығуларды қызықты және әртүрлі етеді. Ол музыкалық ырғақ, созылу, тепе-теңдік және күш элементтерін қамтуы мүмкін.

Осылайша, 4-5 жастағы балалардың физикалық белсенділігі тек дене дамуының құралы ғана емес, сонымен бірге әлеуметтенудің маңызды кезеңіне, өзін-өзі бақылауды, зейінділік пен тәртіпті қалыптастыруға айналады. Ұйымдастырылған іс-әрекеттер белсенді, эмоционалды және еркін және құрылымдық әрекет түрлерін қамтуы керек.

МЕКТЕПKE ДЕЙІНГІ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІГІН ҰЙЫМДАСТЫРУ ҚАҒИДАТТАРЫ

Мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық белсенділігін ұйымдастыру жүйелі және ойластырылған тәсілді қажет етеді. Мұндай іс-шаралардың тиімділігі мен қауіпсіздігі бірқатар негізгі принциптерді сақтауға тікелей байланысты. Төменде баланың физикалық дамуы үшін қолайлы жағдайлар жасауға бағытталған педагогтер мен ата-аналарға арналған негізгі нұсқаулар берілген.

1. Қауіпсіздік

• Қауіпсіздік — мектепке дейінгі жастағы балалардың кез келген физикалық белсенділігін ұйымдастыруда басты басымдық. Ол үшін мынадай жағдайларды ескеру маңызды:

- еден сырғанамайтын әрі серпімді болуы қажет;
- өткір бұрыштар, шығыңқы жерлердің немесе тұрақсыз заттардың болмауы;
- құрал-жабдықпен жұмыс кезінде **жұмсақ модульдер**, төсеніштер мен қорғаныс төсеністерін пайдалану;
- сапалы, тексерілген және жас ерекшеліктеріне сай құралдарды (доптар, секіргіштер, шығыршықтар т.б.) таңдау;
- тепе-теңдікті сақтау, өрмелеу, лақтыру жаттығулары кезінде **үнемі ересек адамның бақылауы**.

Сондай-ақ балаларға дене шынықтыруда өзін ұстаудың қарапайым ережелерін үйрету қажет: бір-бірін итермеу, өзгелердің алдына шықпау, тек белгі бойынша әрекет ету.

2. Тұрақтылық

Физикалық белсенділік **күн сайын** және режимдік сәттерде кіріктірілуі керек. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсынымдарына сәйкес, мектеп жасына дейінгі балалар күніне кемінде **60 минут белсенді қозғалуы керек**, оның ішінде:

- **таңертеңгі жаттығу;**
- қимылды ойын элементтері **бар серуендер;**
- әртүрлі бұлшықет топтарын дамытуға арналған жаттығулары бар **ұйымдастырылған іс-әрекеттер;**

- ойын түріндегі **еркін ойындар** (топта немесе үй жағдайында өз бетінше қимылдау).

Күні бойы физикалық белсенділікті 15-20 минуттық 3-4 бөлімге бөлуге болады. Бұл шаршауды азайтуға және қызығушылықты сақтауға көмектеседі.

3. Жас ерекшеліктеріне сай болуы

Жүктемелер баланың жасына және жеке ерекшеліктеріне сәйкес болуы тиіс. Шамадан тыс жүктемеге, артық қайталауға немесе жаттығуларды күштеп орындауға жол берілмейді.

- Педагог/тәрбиеші мыналарды істей білуі тиіс:
- топтағы балалардың **физикалық даму деңгейін ажырата білу**;
- жаттығу **нұсқаларын таңдау** (оңай, қиын);

Баланың жүктемеге реакциясын бақылау (тыныс алу ырғағы, шаршау, қызығушылық).

Бұл жаста **физикалық белсенділігіне оң көзқарасты** қалыптастыру, жағымсыз тәжірибелерден және шамадан тыс жұмыстан аулақ болу ерекше маңызды.

4. Ойын сипаты

- Мектепке дейінгі жастағы балаларға физикалық жаттығуларды нақты түрде қабылдау қиын. Сондықтан ұйымдастырылған іс-әрекеттердің негізгі қағидасы - **ойын арқылы мотивация беру**.

Бұл мыналарды қамтиды:

- Сюжет енгізу (мысалы: «дөңгелектермен секіреміз, қасқырдан қашамыз»);
- таныс кейіпкерлерді немесе жануарларды пайдалану;
- эмоциямен сөйлеу және материалды әсерлі түрде ұсыну;
- жаттығуды дәл орындағаны үшін емес, белсенділігі үшін мадақтау;

Ойын балаға қысым сезінбестен немесе қателесуден қорықпай табиғи түрде қозғалысқа түсуге көмектеседі.

5. Формалардың әртүрлілігі

Толыққанды физикалық даму үшін қозғалыс белсенділігінің кең спектрін пайдалану қажет:

- **Музыкамен орындалатын жаттығулар** (ырғақтық қозғалыстар, би элементтері);
- **қимылды ойындар** (жүгіру, секіру, лақтыру элементтерімен);
- **командалық және сюжеті бар ойындар**;
- **икемділік пен созылуға арналған жаттығулар**;
- **кіші жастағы балаларға арналған тыныс алу гимнастикасы және йога элементтері**.

Формалардың әртүрлілігі бұлшық еттердің түрлі топтарын қамтуға көмектеседі, төзімділікті, тепе-теңдікті, үйлесімділікті дамытады, сондай-ақ, балалардың назарын ұстап тұрады.

Бұл принциптерді сақтау **мектеп жасына дейінгі балалардың үйлесімді, қызықты және қауіпсіз қозғалысын дамытуға негіз жасайды**, сонымен қатар, дене белсенділігіне позитивті оң көзқарасты қалыптастырады.

ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІКТІ ШАМАМЕН АПТАЛЫҚҚА БӨЛУ

Апта бойы физикалық белсенділікті дұрыс ұйымдастыру баланың физикалық қасиеттерін жан-жақты дамытуға, шамадан тыс жүктеме мен бірсарындылыққа жол бермеуге мүмкіндік береді. Төменде мектепке дейінгі ұйымның немесе балалармен үй тапсырмасының нақты жағдайларына бейімделуі мүмкін шамамен апталық бөлу берілген.

Бұл тәсіл жүктемені теңестіруге көмектеседі, әртүрлі қозғалыс түрлерін камтиды (күш, ептілік, төзімділік, үйлестіру, икемділік) және пішіндердің әртүрлілігіне байланысты балалардың қызығушылығын сақтайды.

Дүйсенбі - Таза ауадағы қимылды ойындар

Аптаның басы - демалыстан кейін белсенді демалуға тамаша уақыт. Таза ауадағы қимылды ойындар балалардың күшті эмоционалды реакциясымен еркін қозғалуына мүмкіндік береді.

Белсенділік мысалдары:

- «Секіргіштер», «Қағып алу», «Кім жылдам»;
- Жүгіру, секіру, қарағай жаңғағын, қарды немесе допты лақтыру ойындары;
- Табиғи заттарды пайдалану: жол бойымен жүгіру, таяқшалардың үстінен секіру, ағаштардың айналасында жүгіру.

Ашық таза ауадағы ойындар төзімділікті, жылдамдықты және үйлесімділікті дамытуға ықпал етеді, сондай-ақ, табиғи жағдайлардың әсерінен иммунитетті нығайтады.

Сейсенбі – Би және көркем гимнастика

Сейсенбіні ырғақ сезімін, есту зейінін және эмоциялық көркемділікті дамытатын жаттығуларға арнауға болады. Музыка жаттығуларды қызықтырақ етіп, балалардың қимыл-қозғалысты жақсы есте сақтауына көмектеседі.

Белсенділік мысалдары:

- Қарапайым би комбинациялары (қадамдар, шапалақтар, бұрылу);
- Музыкамен сүйемелдеп «Мен жасағанды қайтала» ойыны;
- Ертегілер немесе өлеңдерге арналған қимыл-қозғалыстарды музыкалық аспаптардың сүйемелдеуімен орындау.

Бұл — икемділікті, үйлесімділікті, бұлшықет тонусын және музыкаға эмоциялық жауап қайтаруды дамытуға арналған тамаша тәсіл.

Сәрсенбі - Заттармен ойналатын ойындар (доп, құрсау, секіргіш)

Сәрсенбі — заттарды меңгеру мен құрал-жабдықтармен жұмыс істеуді үйренуге арналған күн. Мұндай ойындар баладан зейін жинақтауды, үйлесімділікті және ептілікті талап етеді.

Белсенділік мысалдары:

- Допты домалату, лақтыру және қағып алу;
- Құрсаудан секіру, заттарды ауыстыру;
- Секіргішпен қарапайым жаттығулар (айналдыру, секіргіштен өту қадамдары).

Заттармен жұмыс істеу көз дағдыларын, қимылдардың дәлдігін, кеңістікте бағдарлау қабілетін және өзін-өзі сенімділігін қалыптастырады.

Бейсенбі — Тепе-теңдік пен үйлестіру жаттығулары

Бейсенбіде ішкі тұрақтылықты, назар аударуды және қозғалыстарды үйлестіруді дамытатын әлдеқайда жеңіл, бірақ маңызды жаттығулар үшін пайдалануға болады.

Белсенділік мысалдары:

- Сызық бойымен, көлбеу тақтамен жүру;
- Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтау, допты басқа қою жаттығулары;
- «Қатыру», «Қарлығаш» ойындары, созылу жаттығулары.

Мұндай тапсырмалар арқа қалпын қалыптастыру, вестибулярлық аппаратты дамыту және кеңістікте сенімді қозғалыс үшін өте маңызды.

Жұма — Ойын эстафетасы, еркін қозғалыс

Аптаның соңын еркін, бірақ ұйымдастыру керек. Жұма - қуанышты физикалық белсенділік, қорытындылау және дағдыларды бекіту күні.

Белсенділік мысалдары:

- жүгіру, секіру, заттарды алып жүру элементтері бар командалық эстафеталар;
- «Ойыншықтарды кім жылдам жинайды», «Допты бер», «Туннельмен еңбекте»;
- Әр түрлі тапсырмасы бар станциялар бойынша еркін қозғалыс (секіру, өту, допты айналдыру).

Мұндай формат балаларға бастамашыл болуға, өз темпін таңдауға және аптаны жағымды эмоциялармен аяқтауға мүмкіндік береді.

Осылайша, апта бойы физикалық белсенділікті нақты жоспарлау көмектеседі:

- әртүрлі физикалық қасиеттерінің үйлесімді дамуын қамтамасыз ету;
- балалардың оқуға деген қызығушылығы мен ынтасын қолдау;
- бала бойына тұрақты және әр түрлі қозғалысты әдетке айналдыру.

Бұл құрылым ауа-райына, топқа және білім беру бағдарламасының нақты міндеттеріне бейімделуі мүмкін.

БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН ҚОЛДАУ ЖӨНІНДЕГІ АТА-АНАЛАРҒА ҰСЫНЫМДАР

Ерте жаста физикалық белсенділік денсаулықтың негізі ғана емес, сонымен қатар, баланың эмоционалдық және интеллектуалдық дамуының маңызды бөлігі болып табылады. Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы отбасының рөлін асыра бағалау мүмкін емес. Төменде ата-аналарға арналған қарапайым, бірақ тиімді кеңестер берілген:

1. Қозғалысты күнделікті өміріңіздің табиғи бөлігіне айналдырыңыз.

Физикалық белсенділік кездейсоқ оқиға емес, әдетке айналуы керек. Күнделікті тәртіпке қозғалысты қосыңыз: таңертеңгілік жаттығулар, серуендер, үйде белсенді ойындар. Қолайлы жағдайларды немесе арнайы уақытты күтудің қажеті жоқ - сіз тәуліктің кез келген уақытында қозғала аласыз.

2. Бірге болыңыз: еңбектеңіз, секіріңіз, билеңіз.

Балалар ересектерден кейін ерікті түрде қайталайды. Анасы немесе әкесі билегенде, доп ойнағанда немесе еденде еңбектеп жүргенде, бала қозғалысты қарым-қатынастың көңілді және мағыналы бөлігі ретінде қабылдайды. Бұл эмоционалды байланысты нығайтады және физикалық белсенділікті махаббат пен қамқорлықтың табиғи көрінісіне айналдырады.

3. Экран алдында өткізетін пассивті уақытты азайтыңыз.

Теледидар алдында, планшет немесе телефонда тым көп уақыт өткізу физикалық белсенділікті шектейді және денсаулық пен мінез-құлыққа кері әсер етеді. Экран уақытын шектеп, оны белсенді ойындармен, сурет салумен және серуендеумен ауыстыру маңызды.

4. Балаңызға қозғалыс еркіндігін беріңіз.

Жайлы және қауіпсіз ортада жүгіруге, секіруге, өрмелеуге рұқсат етіңіз. «Жай» қимылдауға тыйым салмаңыз. Қозғалыс еркіндігі арқылы бала әлемді зерттейді, сенімділік пен тәуелсіздікке ие болады.

5. Жағымды, эмоционалды фон жасаңыз.

Қозғалыс жұмыс немесе жаза емес, қуаныш болуы керек. Дәлдік үшін емес, талпынысы үшін мақтау. Күлкі, күлімсіреу және көңілді көңіл-күй - кез келген жастағы физикалық белсенділіктің ең жақсы сүйемелдеуі.

Ата-ананың қолдауы баланың белсенділігінің негізгі қозғаушы күші болып табылады. Қозғалысты отбасылық құндылыққа айналдырыңыз!

ҚОРЫТЫНДЫ

Физикалық белсенділік — бұл жай ғана қозғалыс емес. Ерте жаста ол баланың әлемді тануының, қарым-қатынас жасауының және эмоцияларын білдіруінің табиғи жолы ретінде көрінеді. Ол денсаулықты нығайтады, өзіне деген сенімділікті, дербестікті және өмірге деген қызығушылықты қалыптастырады. Бала қозғалыс арқылы өседі, дамиды, үйренеді және өзін бақытты сезінеді.

Ұйымдастырылған қозғалыс белсенділігі баланың жас ерекшеліктерін және жеке даму қарқынын ескеруі керек. Бұл дегеніміз: тапсырмалар қолжетімді, қауіпсіз, әртүрлі және ең бастысы - қызықты болуы тиіс. Ешбір жаттығу зерігу, қорқыныш немесе шиеленіс тудырса, ешқандай пайда әкелмейді. Сондықтан да балалармен жұмыс жасауда ойын тәсілі басты рөл атқарады: сюжет, ырғақ, қиял, командалық рух.

Қозғалыс белсенділігі - бұл тек жүгіру мен секіру ғана емес. Бұл - үйлестіру, тепе-теңдік, кеңістікте бағдарлау, сөйлеу, зейін, ырғақ сезімі және командада жұмыс істеу қабілетін дамыту мүмкіндігі. Белсенді ойындар арқылы балалар ережелерді түсінуге, ұжымда әрекет етуге, бастамашыл болуға және істі соңына дейін жеткізуге үйренеді.

Ересектің рөлі - жай бақылаушы емес, белсенді қатысушы, көмекші және шабыт беруші болу. Педагог немесе ата-ана қозғалысқа өзі де араласқанда, қолдап, көтермелеп, баланың қарқынына құрметпен қарағанда - балада қозғалыс пен салауатты өмір салтына оң көзқарас қалыптасады.

Есте сақтау маңызды: әмбебап рецепт жоқ. Әрбір бала бірегей - кейбіреулер жылдам жүгіруді үйренеді, басқалары тепе-теңдікті жақсы сақтайды, ал басқалары көбірек қолдауды қажет етеді. Бірақ олардың барлығына ортақ бір нәрсе бар: қозғалыс қажеттілігі, назар аудару және жағымды тәжірибе.

Балада қызығушылықпен қозғалу әдетін қалыптастыра отырып, біз оның физикалық және психоэмоционалдық әл-ауқатының негізін қалаймыз. Бұл денсаулыққа, дамуға және өмір сапасына салынған инвестиция. Сондықтан физикалық белсенділік бір реттік емес, балабақшадағы да, үйде де баланың өмірінің табиғи, қуанышты және тұрақты бөлігі болуы керек.

Балаңыздың әр күні қозғалысқа, жаңалыққа және қуанышқа толы болсын!

Белсенділік мысалдары:

1. «Көңілді жануарлар» (2–4 жас)

Мақсаты: Үйлесім мен қиялды дамыту.

Барысы: Педагог: «Қоянның қалай секіретінін көрсет» дейді - балалар қоян сияқты секіреді. Суреттер өзгереді: аю (біз жүреміз), мысық (икемді), жылан (біз жорғалаймыз).

Ұзақтығы: 5–7 минут.

2. «Түрлі-түсті шеңберлер» (3-5 жас)

Құрал-жабдықтар: Еденге төселген түрлі-түсті дөңгелектер.

Тапсырма: Белгі бойынша педагог түсті атайды - балалар қалаған түсті шеңберге жүгіреді. Өрекет: шеңберге қарай секіру, жорғалау, бір аяқпен.

Дамытады: реакция жылдамдығын, зейінділігін.

3. «Затты тасымалда» (2–4 жас)

Сипаттама: Бала жұмсақ затты алып, белгіленген сызық (бор, таспа) бойынша оны түсірмей апарады.

Дағдылар: тепе-тендік, үйлестіру, дәлдік.

4. «Музыкамен жаттығу» (1–5 жас)

Құрал-жабдық: Музыкалық аппарат.

Барысы: Музыкаға сәйкес қарапайым қайталанатын қозғалыстар: қолды көтеру, отыру, созылу, қол соғу.

Таңғы жаттығу үшін қолайлы.