

ТОО «SABA-16» детский сад «Арай»  
«SABA-16» ЖШС, «Арай» балабақшасы

## «Қозғалмалы ойындар ойнайық!» тақырыбында ата-аналарға кеңес беру

Дайындаған: дене шынықтыру нұсқаушысы  
Калиева Улболсын

2024-2025 оқу жылы  
Атбасар қ.

«Рухани өмір, дүниетаным, ақыл-ой дамуы, білім күші, өз күшіне сену».

В. А. Сухомлинский

Мектепке дейінгі жас – баланың тез өсіп, дамитын кезеңі, адам тұлғасының қалыптасу кезеңі, денсаулығының негізі қаланатын кезең. Балалық шақтағы мектепке дейінгі кезеңде алынған жақсы денсаулық - жалпы дамудың негізі болып табылатыны және өмірдің кейінгі жылдарында өзінің маңыздылығын сақтайтыны сөзсіз рас.

Қазіргі уақытта балаларда қозғалыс тапшылығы байқалады, бұл олардың организмнің функционалдық бұзылуларына әкеледі соғады. Қаңқа бұлшықеттерінің күші мен өнімділігі төмендейді, бұл олардың дене бітіміне және жасқа байланысты дамудың кешігуіне әкеледі. Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуда қозғалмалы ойындардың маңызы өте зор. Қозғалмалы ойындарға негізгі қозғалыстар жатады: жүру, жүгіру, өрмелеу, секіру.

Ойынға енгізілген қозғалыстар денені дамытады және нығайтады, зат алмасуды, барлық мүшелер мен жүйелердің функционалдық белсенділігін жақсартады. Е.А.Аркиннің айтуынша, қозғалмалы ойындар баланың өміріне қуаныш әкеледі және денесін нығайтуға көмектеседі, тәртіпке, жинақылыққа және жүйелі әрекеттерге үйретеді.

Шығармашылықты, қиялды, ойлау қабілеттерін ашық көрсетуге қозғалмалы ойындар қолайлы жағдай жасайды. Қозғалмалы ойындарда қозғалыс дағдыларын дамытуға көмектесетін: жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік, және ең бастысы, бұл физикалық қасиеттер кешенде дамиды.

Қозғалмалы ойында қабылданған ережелермен әрекетті шектеу, сонымен бірге ойынға қатысу балаларды тәртіпке келтірудің тамаша тәсілі болып табылады. Қазіргі уақытта балалардың денсаулығына, эмоционалдық жағдайына, жан-жақты дамуына қамқорлық басымдыққа айналды. Және бұл түсінікті: қазіргі қоғам белсенді, дені сау және үйлесімді дамыған тұлғаларды қажет етеді.

Қозғалмалы ойындар - балалардың физикалық белсенділігінің жетіспеушілігін, гиподинамияны емдеудің ең жақсы әдісі болып табылады. Олардың көпшілігі ерте заманнан бері бар және ұрпақтан-ұрпаққа жалғасып келеді. Уақыт- кейбір ойындардың сюжеттеріне өзгерістер әкеліп, оларды қазіргі өмірді бейнелейтін жаңа мазмұнмен толтырады

Ойындар байытылды, жетілдірілді, көптеген күрделі нұсқалар жасалды, бірақ олардың қозғалыс негізі өзгеріссіз қалады. Дененің саулығын нығайту және жақсарту, қажетті дағдыларды қалыптастыру, достық қарым-қатынасқа тәрбиелеу, сөйлеу тілін дамыту және сөздік қорын байыту - әртүрлі белсенді ойындар арқылы жүзеге асыратын негізгі тәрбиелік міндеттер.

## **Құрметті ата-аналар!**

Мен сіздерге тек балаларыңызға ғана емес, өзіңізге де қызықты болатын белсенді ойындарды ұсынамын.

### **Ойын «Допты ұста».**

**Мақсаты:** балаларда ептілік пен жылдам әрекет етудің дамыту.

**Барысы:** Ойынға қатысушылар ойыншылардың саны бірдей екі командаға бөлінеді. Барлық ойыншылар шеңберге тұрады. Санақ тақпақтың көмегімен таңдалған жүргізуші допты жоғары лақтырады. Егер допты бір команданың ойыншылары ұстап алса, екінші команданың ойыншылары оны ала алмау үшін оны бір-біріне лақтыра бастайды. Допты тек қолмен лақтыруға болады. Допты ұзақ ұстаған команда жеңеді.

### **«Ойын керісінше».**

**Мақсаты:** ептілік пен зейінді дамыту.

**Барысы:** Бұл ойында барлық қозғалыстар керісінше орындалады. Көшбасшы ортаға шығып, сапта тұрған ойыншылардың алдына тұрады. Содан кейін ол біраз қозғалысты көрсетеді және ойыншылар оны керісінше көрсетуі керек. Мысалы, егер көшбасшы қолын көтерсе, онда ойыншылар алақандарын жайса, онда барлығы оларды біріктіруі керек және т.б. Қателік жасаған адам ойыннан шығады.

### **Ойын: «Жүгіре ме, әлде ұшады ма?»**

**Мақсаты:** зейінін және допты қағып алу қабілетін дамыту.

**Барысы:** Бұл ойынға қатысушылар шеңберге тұрады. Ойыншылардың бірі допты ауаға лақтырып, бір тіршілік иесін атайды. Егер аталған тіршілік иесі ұшып бара жатса, ойыншылар допты ауада ұстауы керек. Жүргізуші жерге жорғалап немесе өрмелейтін тіршілік иесін атаса, ойыншылар жерден секірген допты ұстап алуы керек. Қате жіберген адам ойыннан шығады.

### **«Ауа, су, жер, жел» ойыны.**

**Мақсаты:** зейінін және реакция жылдамдығын дамыту.

**Барысы:** ойыншылар шеңберге тұрады, жүргізуші ортаға тұрады. Ойыншылардың біріне жақындап, жүргізуші төрт сөздің бірін айтып, беске дейін санайды. Осы уақыт ішінде ойыншы құсты, балықты, жануарды (өзіне берілген сөзге байланысты) атау керек немесе орнында айналуы керек. Жауап беруге үлгермеген адам шеңберден шығады. Сосын жүргізуші басқаға бұрылады, т.б.. Кенет жүргізуші көрсетілген төрт сөздің орнына біреуге: «Өрт!» дейді. Бұл сөзде барлық ойыншылар орындарын ауыстыруы керек, ал жүргізуші шеңбердегі біреудің орнын алады. Шеңберде тұра алмаған соңғысы жүргізуші болады.

Ересектердің қозғалмалы ойындарға қатысуы екі есе пайда әкеледі: бұл балаларға үлкен қуаныш әкеледі және ата-аналарға өз баласын жақынырақ білуге және онымен дос болуға мүмкіндік береді.