

## **Баланың денсаулығын нығайту: қимыл-қозғалыс және спорттық ойындар**

Баланың денсаулығын нығайту – мектепке дейінгі тәрбиенің маңызды бағыттарының бірі. Қимыл-қозғалыс ойындары мен қарапайым спорттық жаттығулар баланың денесін шынықтырып, ептілігін, шапшаңдығын, төзімділігін және қимыл үйлесімділігін дамытуға көмектеседі.

### **Қимыл-қозғалыс ойындары**

#### **1. «Қояндар»**

Балалар қоян сияқты екі аяқпен секіреді. Тәрбиешінің белгісі бойынша тоқтап, қайта секіреді.

**Мақсаты:** аяқ бұлшықеттерін дамыту, тепе-теңдікті сақтау, қимыл белсенділігін арттыру.

#### **2. «Торғайлар»**

Балалар торғай болып, қолдарын қанат сияқты қағып жүреді. «Мысық келе жатыр!» деген белгіде қауіпсіз орынға жиналады.

**Мақсаты:** шапшаңдықты, есту қабілетін және қимыл үйлесімділігін дамыту.

#### **3. «Күн мен жаңбыр»**

«Күн шықты!» дегенде балалар еркін жүреді, жүгіреді. «Жаңбыр жауды!» дегенде белгіленген орынға жиналады.

**Мақсаты:** жүру, жүгіру дағдыларын жетілдіру және тәрбиешінің белгісін тыңдауға үйрету.

#### **4. «Допты домалат»**

Балалар бір-біріне немесе тәрбиешіге допты домалатады.

**Мақсаты:** қолдың қимылын үйлестіру, дәлдік пен зейінді дамыту.

### **Спорттық ойындар**

#### **1. «Допты себетке сал»**

Бала допты белгілі бір қашықтықтан себетке салады.

**Дамытады:** дәлдік, қол қимылының үйлесімділігі.

#### **2. «Кедергілерден өт»**

Балалар жұмсақ кедергілердің арасынан жүреді, белгіленген сызықтан аттайды немесе шеңбердің ішінен өтеді.

**Дамытады:** ептілік, тепе-теңдік, кеңістікті бағдарлау.

#### **3. «Доппен жүру»**

Бала допты қолымен ұстап белгіленген жерге дейін барып, қайта келеді.

**Дамытады:** қозғалысты бақылау, тепе-теңдік және жалпы дене қимылы.

**4. «Нысанаға тигіз»** Балалар жұмсақ допты үлкен нысанаға немесе белгіленген шеңберге лақтырады.

**Мақсаты:** дәлдікке, көз мөлшеріне және қол қимылының үйлесімділігіне үйрету.

### Қорытынды

Қимыл-қозғалыс және спорттық ойындар – баланың денсаулығын нығайтудың тиімді жолдарының бірі. Күнделікті қозғалыс белсенділігін ойынмен ұштастыру арқылы бала денесін шынықтырып қана қоймай, көңіл-күйін көтеріп, өзіне деген сенімін және әлеуметтік дағдыларын дамытады.

