

## **Тақырыбы: Бала өміріндегі қимыл-қозғалыстың рөлі**

### **Мақсаты:**

Мектепке дейінгі жастағы балалардың физикалық дамуына қимыл-қозғалыс белсенділігінің маңызын түсіндіру.

### **Кіріспе:**

Қимыл-қозғалыс – баланың денсаулығын, бұлшық ет жүйесін, үйлесімді дамуын қамтамасыз ететін негізгі құралдардың бірі. Балалық шақ – қозғалыс белсенділігіне ең мұқтаж кезең.

### **Негізгі бөлім:**

#### **1. Қимыл-қозғалыстың маңызы:**

- Денсаулықты нығайтады
- Бұлшық ет пен сүйек жүйесін дамытады
- Жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйелерін жақсартады
- Имунитетті күшейтеді
- Жүйке жүйесін тыныштандырып, көңіл күйді жақсартады

#### **2. Қимыл-қозғалыс түрлері:**

- Таңғы жаттығу
- Қимылды ойындар
- Серуен кезіндегі белсенді қозғалыстар
- Дене шынықтыру сабақтары
- Би, шеңбер ойындары

#### **3. Ата-ана мен тәрбиеші рөлі:**

- Баланы теледидар мен гаджеттен шектеп, белсенді ойынға баулу
- Қауіпсіз, қозғалысқа бейім орта жасау
- Бірге серуендеу, қимыл әрекетке үлгі болу

### **Қорытынды:**

Қимыл-қозғалыс – тек физикалық емес, сонымен бірге ақыл-ой мен эмоциялық дамудың да кілті. Қозғалыс белсенділігі мол бала – сергек, көңілді, дені сау бала.