

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
20.07.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/181859/>

Сабырова Жанар Сембайқызы

Лауазымы: тарбиеші

Актобе облысы, Алматы ауданы

ТОО Стандарт-2020 «Кел балалар балабақшасы» Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру.

### Кіріспе

Қазіргі таңда адамзат алдында тұрған басты міндеттердің бірі – өскелең ұрпақтың дені сау, жан-жақты дамыған тұлға болып қалыптасуына жағдай жасау. Бұл – тек медицина мен білім саласының ғана емес, бүкіл қоғамның жауапкершілігі. Баланың болашақтағы денсаулығы, өмірлік көзқарасы мен құндылықтары дәл мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан балабақшада балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру – тәрбиелік жұмыстың ажырамас әрі маңызды бөлігі. Негізгі бөлім.

Денсаулық мәдениеті – адамның өз денсаулығына саналы көзқараспен қарап, оны сақтау мен нығайтуға бағытталған өмір салты. Бұл ұғымға: жеке бас гигиенасын сақтау; дұрыс тамақтану; белсенді қозғалыс; ұйқы мен күн тәртібін сақтау; психологиялық саулық; жағымсыз әдеттерден аулақ болу сияқты компоненттер кіреді.

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін бұл мәдениет ойын, күнделікті дағдылар мен тәрбие арқылы қалыптасады. Осы жаста берілген білім мен әдеттер баланың бүкіл өміріне әсер етеді.

Мектепке дейінгі жаста бала қоршаған ортаны тануға, ересектерге еліктеуге бейім болады. Бұл кезеңде бала тез үйренеді, алайда алған әсерлері мен дағдылары да терең бойлап, санада орнығып қалады. Сондықтан бұл жаста денсаулыққа байланысты дұрыс ұғым қалыптастыру – болашақтағы салауатты өмірдің негізі. Баланың ағзасы бұл кезеңде әлі толық жетілмеген, иммунитеті әлсіз, сыртқы факторларға тез бейімделгіш. Сол

себепті бұл жаста денсаулықты сақтау мен нығайтудың негізгі жолдарын үйрету қажет. Денсаулық мәдениетін қалыптастыру бағыттары

#### 1. Гигиеналық дағдыларды дамыту

Балаларға:қолды сабындап жуу;

тісті таңертең және кешке тазалау;мұрын тазалау;шашты, тырнақты күтіп ұстау сияқты дағдылар күнделікті үйретілуі тиіс.

Мысалы, гигиеналық бұрыштарда суреттер, көрнекіліктер іліп, балалармен бірге тәжірибе жүзінде әрекет жасау – бұл дағдыларды жақсы бекітеді.

#### 2. Салауатты тамақтану

Тәрбиешілер балаларға:көкөністер мен жемістердің пайдасы;

тәтті, газдалған сусындардың зияны;дұрыс тамақ ішу режимі (таңғы ас, түскі ас, кешкі ас) жайында түсінік беруі керек.

Мысалы, балалармен бірлесе отырып «пайдалы тағам» және «зиянды тағам» тақырыбында суреттер арқылы ойындар ұйымдастыру, ас мәзірін түсіндіру – пайдалы.

#### 3. Қозғалыс белсенділігі және дене шынықтыру

Қозғалыс – балалардың физикалық және психикалық дамуы үшін ең маңызды фактор.

Балабақшада:таңғы жаттығу;дене шынықтыру сабақтары;серуендер;ұлттық ойындар мен жарыстар тұрақты түрде өткізілуі керек.Мысалы, «Көңілді эстафета», «Кім жылдам?», «Таза ауа – денсаулық кепілі» атты іс-шаралар арқылы балаларды белсенділікке баулу өте тиімді.

#### 4. Эмоциялық және психологиялық саулық

Баланың психологиялық саулығы да жалпы денсаулығына тікелей әсер етеді. Балаларға жылы сөз, қолдау, мейірім қажет. Тәрбиешілер:әр баламен жеке қарым-қатынас орнатып;қиындық кезінде қолдау көрсетіп;достық, татулық, қайырымдылық сияқты қасиеттерді тәрбиелеуі тиіс.

Сабақ барысында «Менің көңіл күйім», «Достар әлемі» сияқты ойын элементтері арқылы эмоциямен жұмыс істеу – пайдалы тәжірибе.5. Қауіпсіз өмір салтын үйретуБала өмір қауіпсіздігін сақтау ережелерін кішкентайынан үйренуі керек:отпен, электр құралдарымен ойнамау;көшеден тек ересекпен өту;бейтаныс адамдармен сөйлеспеу;дәрі-дәрмекті рұқсатсыз ішпеу сынды ережелер ойын арқылы түсіндірілуі қажет.Мысалы, «Жол ережесін білесің бе?», «Үйдегі қауіпсіздік» атты сабақтар ұйымдастырылуы керек.

Тәрбиеші мен ата-ананың бірлескен әрекеті

Баланың денсаулық мәдениеті тек балабақшада емес, отбасында да қалыптасуы тиіс. Сондықтан тәрбиешілер мен ата-аналар тығыз байланыста болуы қажет. Бұл мақсатта:Ашық есік күндері;

Денсаулық апталығы;

Ата-аналар жиналысы;

Ортақ жобалар ұйымдастырылып тұруы керек.

Ата-аналарға денсаулыққа қатысты кеңестер, буклеттер тарату арқылы оларды бала тәрбиесіне белсенді тарту – табыстың кілті.

#### Қорытынды

Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың өміріне қажетті ең алғашқы және маңызды дағдылардың қалыптасатын уақыты. Осы кезеңде балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру – олардың дені сау, білімді, мәдениетті тұлға болып қалыптасуына негіз болады. Бұл міндет тәрбиеші мен ата-ананың өзара ынтымақтастығы, тәрбие мен білім беру жүйесінің үйлесімділігі нәтижесінде ғана сәтті жүзеге асады. Балалар – ел болашағы. Сондықтан олардың денсаулығына қамқорлық жасау – баршамыздың ортақ парызымыз.

#### Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009ж
2. Сұлтанбекова Ж. Х. Мектеп жасына дейінгі балаларға жан-жақты тәрбие берудің негіздері.
3. 2. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі. – №. 111. 178-181.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.