

БӨЛІМ: ЭССЕ

Эссе «Салауатты өмір-біздің болашағымыз»

ЖАРИЯЛАНДЫ
25.06.2019СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/58681/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Үрметай Баян Бекбаевна-тәрбиеші

Қарағанды облысы, Сәтбаев қаласы

№5 «Нұрбөбек»бөбекжай балабақшасы КМҚК

«Дені сау ұлт инфрақұрылымын қалыптастыру- басты мақсат» деп атап көрсеткен болатын елбасы Қазақстан халқына жолдауында.

Біздің мақсатымыз салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы баланың денсаулығын сақтау және нығайту, қозғалыс ептілігі мен дағдыларын жетілдіру салауатты өмір салтын сақтайтын тұлға қалыптастыру.

Салауатты өмір салты дегеніміз-адамның өмір сүру үшін қажетті іс- әрекеті мен қызметіндегі ақыл,зерделілігін, парасат, байсалдылығын, сабырлы сана-сезімін, жалпы адамның рухани деңгейін көтеретін жеке тұлғалық мінез-құлық нормасы мен өмір сүру туралы білім, іс-әрекет және дағдыларды игеру жөнінде арнайы бағыт болуы аса маңызды екенін айтады.

Мақсатымызды жүзеге асыруда алдымызға бірнеше міндеттерді үйрету керек.

- Денесін дұрыс ұстау, жеке бас гигиенасын сақтау дағдысы мен денсаулық сақтау негіздерін қалыптастыру;
- Әр баланың отбасымен қарым-қатынас орнату және салауатты өмір салтын ұстану ниеті мен қызығушылықтарын арттыру;
- Белсенді қимыл-қозғалыс, өз еріктерімен гигиеналық шараларын орындауға үйрету;

Елбасымыз Н.Ә.Назарбаев Қазақстан халқына жолдауында айтылған салауатты өмір салтын ұстану қазіргі таңда өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Осы бағытта болашақта еліне елеулі, халқына қалаулы, ата-анасының мақтанышы дені сау өсіру жолында спорттық шараларды басшылыққа алып келеміз.

«Денсаулық» білім беру саласы бойынша тобымыз көрнекі құралдармен жабдықталған. Жыл бойы балабақшамызда сауықтыру, шынықтыру, спорттық іс-шаралар жиі ұйымдастырылып отырады.

Дене шынықтыру сауықтыру мерекелері бақшамызда дене шынықтыруды ұйымдастырудың формасы ретінде топтарда жиі жас ерекшеліктеріне сай ұйымдастырылып отырады.

Спорттық мерекелердің мақсаты балаларды тек шаттық көңіл-күй тудыру ғана емес, сонымен қатар балалардың дене жаттығуларын, ойындары, сайыстарда күш сынасуда, тапқырлық жасауды, күтпеген жағдайда бағдарлай білуді меңгеруде қол жеткен жетістіктерін демонстрациялау болып табылады. Спорттық мерекенің мазмұны оның сипатына сай болуы тиіс.

Ерте заманнан бастап-ақ адам өмірінің маңызды бөлігіне айналып, өсіп келе жатқан ұрпақтың дене тәрбиесі дамуы мақсатында қолданылды.

«Бала ойынмен өседі» демекші, ойындардың бала тәрбиесіндегі рөлі ерекше. Ол – сандаған ұрпақтың керегіне жарап, оларды өмірге әзірлеу қажетін өтеген, сыннан өткен сенімді тәрбие құралы. Ойын жігерлікке, шыдамдылыққа, және ұйымшылдыққа тәрбиелейді. Сондай-ақ тез ара баланың ойлау қабілеттерін дамытады.

Балалардың денсаулығы мықты, шымыр етіп өсіру, тек ата-аналардың мәселесі ғана емес, сонымен қатар әрбір мектепке дейінгі ұйымның мәселесі болып отыр.

Мектепке дейінгі жастағы балалардың денесін шынықтырудағы негізгі мәселе – денсаулық күйін жақсарту, іс-әрекеттерге қабілеттерін арттыру, физиологиялық даму үстіндегі жас азғанаң функционалды мүмкіндіктерін кеңейту дененің қозғалыс қимылы мен гигиеналық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.

З.М. Богусловская, Е.О.Смирнованың еңбектерінде балалардың ой-өрісін дамытып, дене қимылын жақсартатын ойын түрлерін ұсынған. Олар дамыту ойындарының бірнеше талап бағыттарын көрсетеді.

Аталған авторлардың айтуынша: «Баланың ой-өрісін жан-жақты дамуына ойын элементтерін дене тәрбие сабақтарында аз-аздап енгізе отырып, ойлану ойындарына өтіп оқу-тәрбие процесінде жалғастырған жағдайда ол өз жемісін береді» деген пікір айтқан.

Балалардың бойында салауатты өмір сүруге, күнделікті физикалық жаттығулар

жасауға, спортқа деген қызығушылығын арттыру мен ойнау, ойлау, қабілетін дамытады, сонын негізінде тұлғаның үйлесімді дамуын қалыптастырамыз.

Баланың өмірге қадам басқандағы алғашқы қимыл әрекеті- спорт, сондықтан да оның мәні ерекше. Жас баланың өмірді тануы, еңбекке талпынысы, психологиялық ерекшеліктері осы ойын түрінде қалыптасады. Спорттың адам өміріндегі рөлі, ол еңбекпен, өнермен, қоршаған ортамен тығыз байланыста дамыған, яғни спортты өмірден ажыратып қарай алмаймыз. Балалар тек спортпен шұғылданып қана қоймай, сонымен бірге ойланады, аңғарады көп нәрсені білуге, зерттеуге талпынады.

Ойын-балалардың демалыс, ойын-сауық дүниетануында да қажет. Ол рухани дене күшінің дамуын толықтырады. Қозғалысты ойындарға түрлі қимыл, іс-әрекет, сюжетті мінез-құлықтар тән. Өзіміздің күнделікті тәжірибемізде ұжымдық қозғалыстағы және де спорттық ойындар орындалады.

Ұжымдық қозғалыстағы ойындар- бұл ойындарға бір уақытта бірнеше топ қатысады. Ойынға қатысушылардың саны көп болған жағдайда да болады.

Жекелеген қозғалыстағы ойындар- көбінесе балалар құрастырып ұйымдастырылады. Бұл ойындарда ойын шарттары мен ережелерін жеке балалар жасап, қалауынша өзгертеді. Баланың қалауы бойынша ойдан шығарған бірнеше іс-әрекет орындалады.

Спорттық ойындарға жақындату - жүйелі түрде ұйымдастырылған қозғалысты ойындар. Спорт техникаларымен және қарапайым техникадағы іс-әрекеттердің шарты бойынша қалыптасады.

Қозғалысты ойындар жылдамдық, күш, ептілік, төзімділік, икемділік сияқты қасиеттерді дамытады. Спорттық ойындардың көпшілігі қатысушылардан жылдамдықты талап етеді. Ойындар көзбен көретін, ырғақты сигналдарға тез жауап беруді қажет ететін ойындар, күтілмеген уақытта жедел түрде тоқтауды, кідіруді, қозғалып қайта бастауды, қысқа мерзімде аз қашықтықты игеруді қажет ететін ойындар болып табылады. Ойынның жағдайын үнемі өзгертіп отыру, қатысушылардың бір қимылдан екіншісіне ауысуы олардың ептілігін тәрбиелейді.

Қозғалыстағы ойындар ми қабатының жақсы дамуына мүмкіндік береді. Қозғалыстағы ойын белсенділікке, іс-әрекеттің тактілерін меңгеруге, бостандыққа, ұстамдылыққа тәрбиелейді және басқа да қасиеттерге қол жеткізуге үлесін қосады.

Қызықты ойын сюжеті қатысушылардың көңіл күйін көтеріп, оларды көрсетілген әдістерді өздерінен талап ететін қабілеттерімен ерік-жігерін пайдаланып, белсенді түрде орындауларын талап ету. Қызығушылықты ояту мақсатында жеткізетін жолды таңдау маңызды. Шығармашылық біліктілікпен таңдалған ойын әрқашанда да сол ойынға қатысушыларға қызықты және тартымды болады.

Ойын кезінде балалардың жас ерекшеліктерін және дайындық мүмкіндіктерін ескере отырып, ұйымдастырылған қозғалыс ойындары ойынға қатысушылардың бойының өсуіне, сүйек байланыс аппаратының дамып жетілуіне, бұлшық жүйенің дамып, қатаюына, дене тұрқының дұрыс қалыптасуына, сонымен қатар ағзаның қызметінің дамуына ықпалын тигізетін ескеруіміз керек.

Осыған байланысты дененің ірілі-ұсақты бұлшық еттерін әртүрлі динамикалық қозғалысқа түсіретін, буындардың қозғалғыштығын ұлғайтатын қозғалыс ойындарын жиі ұйымдастырып тұруымыз керек.

Сауықтыру бағытында таза ауада өткізілетін қозғалыс ойындарының маңызы зор, себебі мұндайда ойынға қатысушылар шынығады, ағзаның оттегімен қамтамасыз етіледі.

Спорттық шаралар балалардың денсаулығын қалпына келтіруде арнайы сауықтыру мақсатында қолданамыз. Өйткені сауықтыру барысында пайда болатын көтеріңкі көңіл күй сауығуға ықпалы зор.

Еліміздің көркейіп болашақта өркениетті елдер қатарына қосылуы бүгінгі ұрпақ бейнесінен көрінеді. Сондықтанда дені сау, жаны таза, серіктестік қатынас жасаудың алғашқы іскерліктерін меңгерген, бір-бірімен, үлкендермен жағымды қарым-қатынас жасауға қабілетті, тәрбиелі, білімді, әлеуметтік белсенді тұлғаны қалыптастыруға үлес қосатын ұрпақ тәрбиелеу басты мақсатым деп білемін.

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

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