

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Денсаулық-зор байлық

ЖАРИЯЛАНДЫ
05.05.2021СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/95605/>

«Денсаулық-зор байлық» деген мақал тегін айтылмаған. Адамның басты байлығы-денсаулық. Денсаулық-адамға табиғаттың берген ең ұлы құндылығы. Денсаулықты әртүрлі тәсілдермен сақтап, нығайтуға болады. Әркім өз денсаулығына ерекше мән беруі қажет. Өз денсаулығыңа жауапкершілікпен қарап, салауатты өмір салтын сақтау қажет.

«Денсаулық-зор байлық» деп қазақ халқы дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлген. Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса, иесі де мықты. «Сау денеде -салауатты рух болады» деген мақал ескіден қалған.

Балалардың бойында салауатты өмір салты мотивациясын дұрыс қалыптастыра білу тәрбиешілер мен ата-аналардың қосылып жүргізілген шараларына байланысты болмақ. Өйткені, бірінші тәрбиенің ошағы-отбасында, екінші-балабақшада болғандықтан, ата-ана мен балабақша, яғни тәрбиешілер мен ата аналар тығыз байланыста болуы керек.

Ата-аналар жиналысында балалардың салауатты өмір салтын сақтау мақсатында баяндамалар оқылып, денсаулықты нығайтуға және сақтауға ережелер мен кеңестер беріліп отыру керек.

Балалардың денсаулығын сақтау барасында сергіту сәті мен психологиялық тренингтерді күнделікті өткізу пайдалы, себебі балабақшадағы балалар көп

шаршайды және сергіту сәттерінен кейін серпіліп қалады. Тренингтер, сергіту сәттері балалар өзін еркін ұстап, өзгеге сенімін, жылуын күшейту арқылы тыныс алу жолдарының, нерв жүйесіндегі шаршағанды ұмыттыруға көмектеседі.

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

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