

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшада денсаулық сақтау технологиясының маңызы

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/174127/>**Мансуров Серик Ринатулы****Лауазымы: Дене шынықтыру нұсқаушысы****Жетісу обылысы****Көксу ауданы****Жұлдыз бөбекжай-балабақшасы****Кіріспе**

Балабақшада денсаулық сақтау технологиясын қолдану – балалардың денсаулығын сақтау, оны нығайту және шынықтыру мақсатында маңызды педагогикалық әдіс болып табылады. Бұл технология дене тәрбиесінің бір бөлігі ретінде балалардың физикалық дамуын, иммунитетін және жалпы денсаулығын жақсартуға ықпал етеді. Балабақша – бала үшін алғашқы білім алу орны ғана емес, сонымен қатар оның денсаулығы мен дамуына қамқорлық жасалатын орта. Денсаулық сақтау технологиясының дұрыс қолданылуы балалардың ұзақ мерзімді физикалық және психологиялық денсаулығына оң әсер етеді. Осы мақалада балабақшада денсаулық сақтау технологиясының маңызы, оның қолданылу тәсілдері және балалардың денсаулығына әсері қарастырылады.

1. Денсаулық сақтау технологиясының балабақшадағы маңызы

Денсаулық сақтау технологиясының балабақшада қолданылуы балалардың физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтуға бағытталған. Бұл технологияның негізгі мақсаттары мен маңыздылығы:

- Физикалық дамуды қолдау:** Денсаулық сақтау технологиялары балалардың дене бітімін қалыптастыруға, денсаулық жағдайын жақсартуға және қоршаған ортаның әсеріне қарсы тұруға көмектеседі. Бұл технологиялар балаларға денсаулық сақтау мен гигиеналық дағдыларды үйретіп, физикалық жаттығуларды дұрыс орындауға бағыттайды. Денсаулық сақтау жүйесінің

тиімді пайдаланылуы балалардың иммунитетін күшейтіп, салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Сонымен қатар, физикалық дамуды қолдауға бағытталған технологиялар балаға психоэмоционалды тұрғыдан да жақсы әсер етеді, өйткені дене белсенділігі оның жалпы әл-ауқатына жағымды әсер етеді.

- **Иммундық жүйені нығайту:** Денсаулық сақтау технологиялары балалардың иммундық жүйесін нығайтуда маңызды рөл атқарады. Дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, гигиена мен салауатты өмір салтын сақтау арқылы иммунитетті жақсартуға болады. Мысалы, дене шынықтыру жаттығулары мен ашық ауада уақыт өткізу балалардың ағзасын нығайтып, инфекцияларға қарсы төзімділігін арттырады. Сонымен қатар, арнайы алдын алу шаралары мен вакцинация баланың ағзасын түрлі ауруларға қарсы қорғайды. Денсаулық сақтау технологияларының қолданылуы балалардың иммундық жүйесінің дұрыс дамуына ықпал етеді, бұл өз кезегінде олардың физикалық және психологиялық жағдайын жақсартады.
- **Қозғалыс белсенділігін арттыру:** Денсаулық сақтау технологиялары балалардың қозғалыс белсенділігін ынталандыруға бағытталған. Балабақшада арнайы ұйымдастырылған гимнастика, спорттық ойындар және дене жаттығулары балалардың ұсақ және ірі моторикасын жақсартып, физикалық дамуына ықпал етеді. Қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы балалардың денсаулығы нығайып, шыдамдылығы артады.
- **Салауатты өмір салтын қалыптастыру:** Балабақшадағы денсаулық сақтау технологиялары балаларға салауатты өмір салтының маңыздылығын үйретеді. Тамақтану, күн тәртібін сақтау, жеке гигиена ережелері сияқты дағдыларды меңгеру балалардың денсаулығын нығайтуға негіз болады. Бұл әдеттер баланың болашақ өміріне оң әсерін тигізіп, оның денсаулықты сақтауға деген көзқарасын қалыптастырады.
- **Психологиялық денсаулықты сақтау:** Денсаулық сақтау технологиялары баланың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етуге де бағытталған. Эмоциялық тұрақтылықты сақтау үшін түрлі релаксациялық жаттығулар, арт-терапия және ұжымдық ойындар қолданылады. Бұл әдістер баланың көңіл-күйін жақсартып, өзін-өзі бағалау деңгейін арттырады. Салауатты психологиялық орта баланың жан-жақты үйлесімді дамуына ықпал етеді.

2. Денсаулық сақтау технологияларының әдістері мен тәсілдері

Балабақшада денсаулық сақтау технологияларын қолданудың бірнеше әдіс-тәсілдері бар. Бұл әдістер баланың денсаулығын сақтау және нығайту үшін түрлі әрекеттерді қамтиды:

- **Физикалық жаттығулар мен ойындар:** Физикалық белсенділікті арттыру мақсатында түрлі жаттығулар мен қозғалыс ойындары ұйымдастырылады. Олар баланың бұлшық еттерін нығайтып, қозғалыс үйлесімін жақсартады.
- **Таза ауада серуендеу:** Балабақшадағы денсаулық сақтау технологиясының маңызды бөліктерінің бірі – таза ауада серуендер ұйымдастыру. Бұл баланың тыныс алу жүйесін жақсартып, иммунитетін нығайтуға ықпал етеді.
- **Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру:** Денсаулық сақтау технологиясының тағы бір маңызды аспектісі – балаларға жеке гигиена ережелерін үйрету. Қол жуу, тіс тазалау, дұрыс тамақтану сияқты дағдылар балаға денсаулығын сақтаудың негіздерін түсінуге мүмкіндік береді.
- **Қоршаған ортаға бейімделу:** Балабақшада балаларды дұрыс күтіммен қамтамасыз ету, оларға жайлы орта жасау, дұрыс жарықтандыру, жылыту және желдету жүйелерін қолдану баланың денсаулығын сақтауға ықпал етеді.
- **Шынығу және судан жаттығулар:** Балаларды шынықтыруға бағытталған арнайы шаралар қолдану (судың әртүрлі температураларында суға түсу, салқын душ алу) олардың иммунитетін күшейтуге көмектеседі.
- **Психологиялық әдістер:** Балабақшада балалардың психоэмоционалды денсаулығын сақтау үшін түрлі ойындар мен жаттығулар ұйымдастырылады. Бұл әдістер баланың өзін-өзі бағалауын арттырып, өзін сенімді сезінуіне мүмкіндік береді.

3. Денсаулық сақтау технологияларының балалардың денсаулығына әсері

Денсаулық сақтау технологияларын қолдану балабақшадағы балалардың денсаулығына кешенді түрде оң әсер етеді. Бұл технологиялар балалардың денсаулығын нығайтып, түрлі аурулардың алдын алуға көмектеседі. Мысалы, таза ауада серуендеу мен арнайы дене жаттығулары тыныс алу жүйесінің жақсаруына ықпал етіп, өкпе қабілетін арттырады. Сонымен қатар, дене жаттығулары мен қозғалыс ойындары баланың моторикалық дағдыларын жетілдіріп, қозғалыс белсенділігін арттырады, бұл олардың физикалық дамуына қолдау көрсетеді. Денсаулық сақтау технологиялары баланың психоэмоционалды жағдайын тұрақтандыруға да ықпал етеді, стресс деңгейін төмендетіп, жалпы көңіл-күйін жақсартады. Бұдан бөлек, бұл технологиялар балалардың қоршаған ортаға бейімделуіне көмектесіп, оларды сау, жайлы жағдайда тәрбиелеуге мүмкіндік береді. Осы әдістердің барлығы баланың жан-жақты дамуына және салауатты өмір салтын қалыптастыруға негіз болады.

4. Денсаулық сақтау технологиясының тиімділігі

Балабақшада денсаулық сақтау технологиясын қолданудың нәтижелері айтарлықтай байқалады. Ең алдымен, балалардың денсаулығы жақсарып, олардың иммунитеті нығаяды, бұл түрлі инфекциялар мен ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады.

Сонымен қатар, қозғалыс белсенділігі арқылы балалардың дене бітімі дұрыс қалыптасып, бұлшық еттері мен сүйектерінің дамуы жақсарады. Психологиялық тұрғыдан алғанда, балалардың көңіл-күйі тұрақтанып, эмоциялық жағдайы жақсарады, ал өзін-өзі бағалау деңгейі жоғарылап, сенімділігі артады. Мұнымен бірге, денсаулық сақтау технологиясы балаларға салауатты өмір салтының негіздерін үйретіп, оны күнделікті өмірде қолдануға ықпал етеді. Бұл тәсілдер балалардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына кешенді түрде оң әсер етеді.

Қорытынды

Денсаулық сақтау технологиясы балабақшадағы балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтуда маңызды құрал болып табылады. Ол балалардың физикалық дамуына, психоэмоционалдық жағдайына және жалпы денсаулығына оң әсер етеді. Бұл технологиялар арқылы балабақшада балаларға денсаулықты сақтау, шынығу, гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, сондай-ақ салауатты өмір салтының негіздері үйретіледі. Денсаулық сақтау технологиялары баланың толыққанды дамуына ықпал етеді, әрі оны болашақта салауатты өмір салтын ұстанатын азамат етіп тәрбиелейді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Жумаганбетова Б. Т., Бекжанова Д. Б. Ойын-мектеп жасына дейінгі баланың негізгі іс-әрекеті
2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі
4. Құсаинов А.Қ. «Баланың дамуы» Алматы. Рауан, 2000.