

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Балабақшадағы денсаулық сақтау жұмыстары

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.03.2018СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/32447/

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Нармаганбетова Жазира Нуртаевна

«Дені саудың-жаны сау», демекші баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызығушылықтарын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсарту балабақша қызметкерлерінің алдында тұрған үлкен міндет. Оқу-тәрбие жұмыстарын заман талабына сай жүргізу, баланың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық және педагогикалық қызметкерлердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты. Осындай мәселені шешу барысында менің анықтағаным, баланың денсаулығын нығайтуда және аурудың алдын-алуда тек қана баланың қимыл белсенділіктерін көтеру аздық етеді, сонымен қатар шынықтыру шараларын жүйелі өткізу керек. Ол үшін мен дәстүрлі жұмыстарға дәстүрден тыс жұмыс түрлерін қолданамын. Мысалы: жалаң аяқ жүру табан мен буындарды бекіту әдісі болып табылғандықтан, барлық жаттығуларды жалаңаяқ ұйымдастырған өте ұтымды болады. Баланың күн тәртібіндегі ертеңгілік жаттығулардың әртүрлі формаларын:

-тыныс алу жаттығулары

-жалпақтабандылықтың алдын-алу жаттығулары

-сымбатты түзету жаттығулары

-созылу жаттығулары

-йога жаттығулары

-көзге арналған жаттығуларды қолданамын. Ал таңертеңгі жаттығуларды жасап біткеннен кейін тыныс алу жаттығуларын, кей кездері балаларды тұзды жолмен жүргізу шараларын орындатамын.

Баланың дені сау, салмақты, дене дамуы мықты, тәбеті жақсы, ұйқысы толыққанды

болып өсуі үшін күн тәртібін қатаң сақтау қажеттігін анықтадым. Бұл балаға балалық шақтан бастап ағзасын кез-келген ауруға қарсы тұруына маңызды. Себебі ағзада барлық өмірлік әрекеттер белгілі бір тәртіппен жүріп отырады. Баланың жүрегі ырғақты жұмыс жасайды, жиырылуы-босауы, тыныс алу, дем алумен – дем шығару кезектеседі, асқазандағы аста белгілі уақытта қорытылып отырады. Жалпы табиғатта барлық жағдайлар белгілі реттілікпен жүреді: жыл мезгілдерінің, күн мен түн ауысуы. Міне, сондықтан балабақшамызда күн тәртібінің сақталуына қатаң көңіл бөлінеді. Шынықтыру-сауықтырудыңда тәртібі болған жағдайда ғана баланың ағзасына тиімді болады.

Мектепке дейінгі кезең-бала ағзасының өте қарқынды дамиды кезеңі екенін білеміз. Яғни осы жас шамадағы баланың ағзасының барлық жүйке жүйелері мен дене мүшелерінің, жүйкелік психикалық дамуы қалыптаса түскен кезі. Сондықтан өз тобымда денсаулық сақтау іс-шараларын кешенді де жүйелі жүргізіп отырамын. Денсаулық сақтау технологияларын кешенді жүргізудегі менің мақсатым- балалардың қимыл әрекеттерін жетілдіріп, оның ағзасын суыққа төзімді болуға жаттықтыру. Өз жұмысымда дені сау баланы өсіруде бірнеше бағыттар аламын. Баланың балабақшаға бейімделу кезеңінде психологпен бірлесе отырып бейімделуі жеңіл өтуі мақсатында түрлі жұмыстар атқарылды. Ата-аналарға «Баланың бейімделуі» туралы ақпараттық-кеңестер берілді. Тобымдағы балалардың барлығы дерлік балабақшаға жеңіл бейімделді.

Алдыңғы жылда тобымда 30% бала суық тию, тұмау ауруларымен жиі ауырып, қалатын еді. Ал денсаулық сақтау технологияларын, денсаулық сақтаудың дәстүрден тыс түрлерін жүйелі қолданудың арқасында биылғы оқу жылында ауру көрсеткіштері біршама азайды. Балалар ауруларын төмендетуге мүмкіндіктер жасау үшін балабақшаның мейірбикесімен бірлесе және де ата-аналармен ынтымақтаса отырып шынықтыруды кешенді ұйымдастыру жұмыстары өткізілді.

Тамақтану — баланың физиологиялық және психологиялық өсу үдерісінің қалыпты, дұрыс өтуін қамтамасыз ететін маңызды факторлардың бірі. Тамақ сапасының төмендеуі бала ағзасының қорғау-бейімдеу механизмінің деңгейінің төмендеуіне әкеліп соғады және аллергиялық әрекеттің өсуіне мүмкіндік туғызады, сондай-ақ асқорыту ағзасының ауруына себепші болады. Сондықтан да біздің балабақшада тамақ сапасына ерекше көңіл бөлінеді. Балабақша ас мәзірінде дәрумендерге бай тағамдар беріледі. Күннің II жартысында жеміс-жидектер, шырындар, әртүрлі шөптерден жасалған фито-шәйлер беріліп отырады. Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл болінуде.

Дені сау баламен шынықтыруды жүйелі жүргізу, оның теріс эмоциясын (үрей, жылау, мазасыздық) тудырмайтындай және біртіндеп үдетіп, ұзартылып, медбикемен бірлесе отырып қатаң қадағалауда ұстаймыз.

Оқу-тәрбие үрдісін бала денсаулығына жүктеме болмайтындай, керісінше оны нығайтуға көмектесетіндей етіп ұйымдастыру керек. Шаршаудың алдын-алу үшін барлық балаларға ұйымдастырылған оқу қызметі барысында балалардың жас ерекшеліктеріне сай сергіту сәттерін, тыныс алу, саусақ жаттығуларын жасатып отырамын. Балабақшаның күн тәртібіндегі серуен кезіндегі балаларымның жас ерекшелігіне сәйкес қимылды ойындар ойнатамын. Ойын барысында спорттық ойындардың элементтерін қолданамын. Табиғат үнінің, классикалық баяу әуендерді қосу арқылы балалармен релаксация сәтін өткіземін.

«Дені сау болса -дәулет сол» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне ата-аналармен бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе баланың қызығушылығы артады. Осы бағытта балабақша Елбасымыздың айтқандай «Шынықсаң шымыр боласың» насихат сөзіне сүйене отырып:

-Эстафеталық ойындар

-Әр түрлі кеңестер

-Практикалық тәжіірбе

-Дамытушы жаттығулар

-Психожаттығулар тиімді және жоғары деңгейде өтті.

Балабақшада емдік – сауықтыру жұмыстары әртүрлі шаралар арқылы өткізіледі:

-фитотерапия

-кислород коктейлдер

-нүкте массажы

-табиғи факторлармен шынықтыру.

Балабақшада баланың денсаулығын нығайтуға барлық жағдай жасалынған.

Байқап отырғанымыздай, бүгінгі таңда педагогтар мен тәрбиешілерде тәрбиенің тәсілдері мен әдістері, сондай-ақ бүкіл тәрбие бағдарламаларын саралауың, оған белгілі бір жаңалықтар енгізудің мүмкіндіктері мол. Қазақстанда білім жүйесінің түрі ұлттық, мазмұны интернационалдық жаңа үлгісі жасалып, өмірде қолдануда. Жаңа талғам-талаптарды ескере отырып, бала тәрбиесінің бүкіл көп қыртысты жүйесі жасақталуда.

Күтілетін нәтиже.

«10 жылдығын ойлаған тал өсіреді, 100 жылдығын ойлаған бала өсіреді»- деп, ертеде шығыс ғұламалары айтқандай, осындай жұмыстардың жүйелі жүргізілуінің барысында жасөспірімдердің денсаулығы жан-жақты дамыған, салауатты өмірді насихаттаушы, ән ұранымызды шырқатып, көк байрақты желбірететін салауатты өмір

салтына лайық, талабы мен жүрегінде оты бар балалардың үмітіне дәнекер болып жатсақ қана, Егеменді еліміздің ертеңі болар жас ұрпақ тәрбиелей аламыз.

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

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