

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдыларын жетілдіру

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.03.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/176721/>

Әбдікерім Жанерке Әлімбекқызы

Тәрбиеші

Алматы облысы, Жетісу ауданы

176 б/б балабақша.

Кіріспе: Қазіргі заманда қоғамның денсаулығы мен әл-ауқатын қамтамасыз етудің негізі салауатты өмір салтын қалыптастыруға тікелей байланысты. Салауатты өмір салтын қалыптастыру – адамның өмір бойы қолдап, дамытатын маңызды әдеттерінің бірі. Бұл үдеріс мектепке дейінгі кезеңнен басталуы тиіс. Мектеп жасына дейінгі балаларға салауатты өмір салтын қалыптастыру – оларды дені сау, сергек әрі толыққанды тұлға ретінде өсірудің басты шарттарының бірі.

Негізгі кезең:

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңыздылығы.

Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік дамуының іргетасы қаланатын маңызды кезең. Бұл кезеңде бала көптеген дағдылар мен әдеттерді қабылдайды, олардың ішінде салауатты өмір салтына қатысты әдеттер де қалыптасады. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда баланың дене және психикалық дамуына жағдай жасау, оның өзіндік денсаулығына жауапкершілікпен қарау қабілетін дамыту аса маңызды. Сондықтан бұл дағдыларды қалыптастыру баланың келешектегі өмір сүру салтына үлкен әсер етеді.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі бағыттары

Дене белсенділігі

Дене белсенділігі – баланың физикалық дамуын қамтамасыз етудің ең негізгі факторларының бірі. Бұл жерде ойындар, қимылдық жаттығулар мен спорттық шаралар

арқылы баланы қозғалысқа тарту маңызды рөл атқарады. Мектепке дейінгі балаларға арналған қимылдық ойындар олардың дене күшін жетілдіріп, бұлшық еттерін дамытады, үйлесімділік пен төзімділікті арттырады. Сонымен қатар, күнделікті серуендеу мен таза ауада ойнау баланың денсаулығына оң әсер етеді.

Дұрыс тамақтану әдеттерін қалыптастыру

Дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының маңызды элементі. Мектепке дейінгі балалардың тамақтану рационы олардың денсаулық жағдайына, иммундық жүйесінің күші мен ақыл-ой қабілеттеріне тікелей әсер етеді. Осы кезеңде балаларға салауатты тамақтану ережелерін үйрету қажет: жеміс-жидектер мен көкөністерді жеткілікті мөлшерде тұтыну, тәттілер мен зиянды азық-түліктерден аулақ болу, су ішу дағдыларын қалыптастыру – маңызды қадамдар.

Гигиеналық дағдыларды дамыту

Баланың денсаулығын сақтауда жеке гигиена дағдыларының рөлі зор. Мектеп жасына дейінгі балаларды қолды жуу, тісті тазалау, таза киім кию және шашты күтуді үйрету қажет. Бұл әдеттерді күнделікті өмірде қолдану баланың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауын дамытады және оларды аурулардан қорғауға көмектеседі.

Ұйқы режимін сақтау

Баланың толыққанды дамуы үшін ұйқы режимі де маңызды факторлардың бірі болып табылады. Ұйқының жеткілікті және дұрыс ұйымдастырылуы баланың физикалық және психикалық дамуына оң әсер етеді. Мектепке дейінгі балалар күнделікті тұрақты ұйқы режимін сақтаған кезде ғана өздерінің энергияларын қалыпқа келтіреді, сондай-ақ олардың зейіні мен есте сақтау қабілеттері жақсарады.

Психоэмоционалды денсаулықты қолдау

Баланың психоэмоционалды денсаулығын сақтау да салауатты өмір салтының бір бөлшегі болып табылады. Баланың эмоциялық жай-күйін қалыпты деңгейде ұстап, оны күйзелістен, артық жүктемеден сақтандыру қажет. Баланың психологиялық саулығын нығайту үшін оған жанұя мен балабақшадағы қолайлы орта, жағымды эмоционалды жағдайлар жасау маңызды. Баланың өзіне деген сенімділігін арттыру, жағымды көңіл-күй қалыптастыру, жан-жақты қолдау көрсету психоэмоционалды денсаулықты сақтаудың негізгі жолдары болып табылады.

Мектепке дейінгі ұйымдарда салауатты өмір салтын қалыптастыру кешенді тәсілдерді қажет етеді. Тәрбиешілер балаларды дене белсенділігіне тартып, дене тәрбиесі сабақтары мен жаттығуларды үнемі өткізулері керек. Бұл сабақтарда балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес қимыл-қозғалыс жаттығулары, ойындар өткізіледі. Дене шынықтыру сабақтарымен қатар, тәрбиешілер балаларға дұрыс тамақтану, гигиеналық дағдылар, тыныс алу жаттығулары сияқты мәселелерді түсіндіруде түрлі әдістемелер мен ойын түрлерін пайдаланады.

Балабақшада салауатты өмір салтын қалыптастырудың тағы бір тиімді әдісі – ата-аналармен жұмыс жасау. Балабақша мен жанұя бірлесе жұмыс жасап, балалардың күнделікті өміріне салауатты өмір салтына қатысты әдеттерді енгізу үшін ата-аналармен кеңес беру, арнайы тренингтер өткізу маңызды.

Қорытынды

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – олардың дене және психоэмоционалды саулығының негізін қалау үдерісі. Дұрыс тамақтану, дене белсенділігі, жеке гигиенаны сақтау, ұйқы режимін реттеу сияқты салауатты әдеттерді қалыптастыру арқылы баланың өмір бойы денсаулығын сақтауға мүмкіндік беретін маңызды дағдыларды дамытуға болады. Балабақша мен ата-аналар арасындағы ынтымақтастық бұл үдерісті одан әрі тиімді етеді және балалардың салауатты өмір салтына деген көзқарастарын қалыптастыруға ықпал етеді.

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

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