

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дені сау ұрпақ - ұлт болашағы

ЖАРИЯЛАНДЫ
11.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/172422/**Аты-жөні:** Амренова Баян Серикханқызы**Лауазымы:** Дене тәрбие нұсқаушысы**ШҚО облысы****Тарбағатай ауданы****Тұғыл ауылы****“Жасұлан” бөбекжайы” КМҚК**

Кіріспе: Бала – болашақтың тірегі, ұлттың ертеңі. Ал оның денсаулығы – болашақтың іргетасы. Балабақшадағы әрбір тәрбиеші мен педагог бала денсаулығына жауапты болып табылады. Баланың дұрыс тамақтануы, дене шынықтыру жаттығулары, аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтына баулу – осының бәрі балабақшада жүзеге асырылады.

Денсаулықты сақтау және нығайту – бұл бір күндік іс емес. Бұл ұзақ мерзімді үдеріс, және оның алғашқы қадамдары балабақшада жасалады. Балабақшаларда балалардың дұрыс тамақтануына, дене жаттығулары мен ойындарға қатысуына үлкен көңіл бөлінеді.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Балабақша балаларды салауатты өмір салтына баулудың маңызды алаңы болып табылады. Мұнда балалардың физикалық денсаулығы мен психологиялық жай-күйіне тікелей әсер ететін көптеген факторлар бар. Олардың бірі – дұрыс тамақтану. Балабақшаларда балаларға теңгерімді әрі пайдалы тағамдар ұсынылып, денсаулыққа зиян келтіретін тағамдардан аулақ болуға бағытталған жұмыстар жүргізіледі. Сонымен қатар, тәрбиешілер балаларға пайдалы тамақтану туралы түсіндірме жұмыстарын жүргізіп, оларды дұрыс әдеттерге баулиды.

Салауатты өмір салтының келесі маңызды бөлігі – дене шынықтыру. Балабақшада дене шынықтыру сабағы мен түрлі ойындар ұйымдастырылады. Спортпен айналысу балалардың денсаулығын нығайтуға ғана емес, олардың көңіл-күйін жақсартуға, ұжымда ынтымақтастықты нығайтуға және балалардың психикалық дамуында үлкен рөл атқарады. Денсаулықты сақтау мен нығайту үшін балабақшадағы әрбір күннің маңызы зор. Денсаулықты сақтау мен арттырудың негізі — қажетті дене жаттығуларын ұйымдастыру, дұрыс тыныс алу, күн тәртібіндегі сәттерді сақтау, жүйке жүйесінің тепе-теңдігін сақтау, денені шынықтыру шаралары.

Күн тәртібі – балабақша өмірінің негізі. Ол баланың тыныш өмірін қамтамасыз етуге және оны стресстік факторлардан қорғауға шақырылады. Балабақша режимін сақтау отбасындағы режимді сақтаумен тікелей байланысты. Сондықтан педагог ата-аналарды тәрбиелеуге, оларды балабақша іс-шараларына белсене тартуға міндетті. Режимді сақтаудың тағы бір аспектісі – іс-әрекеттің ұтымды құрылымы, олардың балалардың еркін әрекетімен байланысы. Келесі ережелерді сақтай отырып, оқу процесін сауатты ұйымдастыру қажет:

— ақпараттың көлемі мен мазмұны жас ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек; қажетсіз ақпарат шамадан тыс жұмыс істеуге әкелуі мүмкін;

— жүйке жүйесінің әртүрлі типтері бар балаларда шамадан тыс шаршаудың көрінісі әртүрлі болатынын есте сақтау.

— дене шынықтыру минуттарын пайдаланып балаларға ауысуға мүмкіндік беру.

Балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың негізгі міндеттері:

— топта және отбасында тәрбие кеңістігін сақтайтын денсаулық жағдайын құру;

— балалардың қимыл-қозғалысын, дене қабілеттерін және денсаулығын сақтау құзыреттілігін дер кезінде дамыту үшін жас балалармен тәрбие жұмысының барлық құралдары мен формаларын пайдаланудың жүйелі тәсілін енгізу.

Бұл мәселені шешу үшін педагогтар мыналарды пайдаланады:

1. Таңертеңгілік жаттығулар мен ұйқыдан кейінгі жаттығулар жиынтығы
2. Дене шынықтыру сабақтары
3. Балалардың арнайы ұйымдастырылған қозғалыс әрекеті
4. Музыкалық-ритмикалық қимылдар
5. Заттық дамытушы орта
6. Табиғаттағы маусымдық өзгерістерді ескере отырып серуендеу
7. Шынықтыру процедуралары
8. Ата-ананың құндылықтық тәрбиесі

Дені сау бала ғана іс-әрекеттің барлық түрлеріне қуана қатысады, ол көңілді, оптимистік, құрдастарымен және педагогтармен қарым-қатынаста өз ойын ашық жеткізе алады. Бұл тұлғаның барлық салаларының, оның барлық қасиеттерінің табысты дамуының кепілі.

Дені сау ұрпақ тәрбиелеуде балабақша мен ата-аналардың бірлескен жұмысы маңызды рөл атқарады. Ата-аналар балаларының денсаулығына жауапты болғандықтан, олар балабақшадағы тәрбиешілермен тығыз байланыста болып, балалардың дұрыс тамақтануы, спортпен айналысуы, демалыс режимі және басқа да маңызды мәселелер бойынша кеңестер алып отыруы қажет. Сонымен қатар, ата-аналар балабақшадағы салауатты өмір салты туралы бағдарлама мен шараларға қатысып, балаларға денсаулық сақтау мәселелерін үйде де түсіндіруі керек. Ата-аналар мен балабақша арасындағы тығыз ынтымақтастық – бұл балалардың денсаулығы мен дамуында оң нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Олар бірлесіп, баланың денсаулығы мен әл-ауқатын арттыру үшін тиімді жұмыс атқаруы тиіс.

Балабақшадағы психологиялық ахуал — балабақшада тек физикалық денсаулық қана емес, психологиялық денсаулық та маңызды. Баланың жақсы көңіл-күйі, өзіне деген сенімі, қоғамдық ортада өзін жайлы сезінуі - оның денсаулығына әсер етеді. Психологиялық ахуалдың дұрыс қалыптасуы баланың жақсы ұйқысы, тамақтануы, жалпы физикалық дамуына оң әсер етеді. Сондықтан да балабақшада балаларға қолайлы жағдай жасау, олардың эмоциялық тұрғыдан дамуына көмектесу - бұл да денсаулықты сақтау мен нығайтуға бағытталған шаралар.

Қорытынды

Дені сау ұрпақ – ұлттың болашағы. Әрбір баланың денсаулығын сақтау, оны салауатты өмір салтына баулу, дұрыс тамақтану мен физикалық жаттығуларды ұйымдастыру арқылы біз болашақтың мықты, еңбекқор және бақытты ұрпағын тәрбиелей аламыз. Еліміздің әрбір азаматының денсаулығы – бұл ұлттың жетістігі мен табысының негізі. Сондықтан да, бүгінгі ұрпақтың денсаулығын қорғау мен нығайту мәселесі барша қоғамның басты міндеті болып табылады. Ұлттың болашағы – дені сау, білімді, еңбекқор және рухани бай ұрпақтың қолында!

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Отбасы және балабақша» № 1. 2016 ж
2. Бала мен балабақша журналы. №3. 2020ж

3. Дүкенбаева Ғ.С. Мектеп жасына дейінгі балаларды ойын арқылы адамгершілікке тәрбиелеу: Алматы.
4. Интернет желісі.

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

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