

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Дені сау ұрпақ - ұлт болашағы

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/173316/

Садыкова Насихат Баянды қызы

Лауазымы: тәрбиеші

ШҚО Самар ауданы

Бастаушы ауылы

«Абай атындағы орта мектебі «КММ Шағын орталық»

Кіріспе: Бүгінде Қазақстанда болашақ ұрпақтың денсаулығы мен дамуына ерекше назар аударылуда. Бұл – еліміздің әлеуметтік-экономикалық дамуының маңызды бағыттарының бірі, өйткені дені сау ұрпақ – ұлттың жарқын болашағы. Балабақшалар, мектептер мен басқа да білім беру мекемелері, сондай-ақ ата-аналар мен мемлекет бірігіп, балалардың физикалық және психикалық дамуына зор мән беріп келеді. Мектепке дейінгі жас – адамның және оның денсаулығының дамуындағы ерекше, құнды және маңызды кезең. Дәл осы жас кезеңдерінде іргелі құндылықтар қаланып, баланың өзімен және оны қоршаған әлеммен қарым-қатынасы қалыптасады, әр түрлі іс-әрекет тәсілдері игеріледі және оларда өзін-өзі сезінеді, тәжірибе жинақталады.

Денсаулық пен білімнің өзара байланысы

Бала денсаулығының негізі ерте жастан қаланады. Әсіресе, балабақшада өткізілетін уақыт балалардың денсаулығына, білім алуына, әлеуметтік дағдыларды меңгеруіне әсер етеді. Балабақшада балалардың денсаулығын сақтау үшін арнайы жаттығулар, тыныс алу гимнастикасы, дене тәрбиесі мен спорт түрлеріне басымдық беріледі. Бұл шаралар балалардың күш-жігерін арттырып, олардың организмінің нығаюына көмектеседі.

Дені сау бала – жақсы оқушы. Балаларда дене және ақыл-ой дамуы бір-бірімен тығыз байланысты. Егер бала физикалық тұрғыдан белсенді болса, оның оқу қабілеттері де жоғарылайды. Мысалы, дұрыс тамақтанбау, ұйқының жеткіліксіздігі, я болмаса ұзақ уақыт экран алдында отыру балалардың зейіні мен есте сақтау қабілетіне кері әсер етеді. Осы себепті, денсаулық сақтау шаралары мен дұрыс тамақтану бала болашағы

үшін үлкен рөл атқарады.

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.

Мектепке дейінгі тәрбиеде ең бастысы ата-ананың сүйіспеншілігі, қызметкерлердің балаға деген көңілі, үлкендердің оң үлгісі – осының барлығы сауықтыру шараларын барынша тиімді ете алады.

Балабақша мен ата-ана ынтымақтастығы

Баланың денсаулығы мен дамуына тек балабақша емес, ата-ана да жауапты. Балабақша мен ата-ана арасындағы тығыз байланыс денсаулық сақтау мен тәрбие ісінде маңызды рөл атқарады. Ата-аналар балаларын үйде де салауатты өмір салтына үйретіп, дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, ұйқы режимі туралы өздері үлгі көрсетіп, балабақшада үйренген дағдыларды қолдай алады.

Сонымен қатар, балабақша мен ата-ана арасындағы ақпарат алмасу балалардың денсаулығын сақтау үшін өте маңызды. Ата-аналар балабақшадағы балалардың жағдайын, денсаулығын бақылап отырады, ал тәрбиешілер мен медицина қызметкерлері ата-аналарға балаларының дамуы мен денсаулығына қатысты кеңестер береді.

Күн тәртібінің баланың денсаулығына әсері

Балабақшадағы күн тәртібінің ең маңызды аспектілерінің бірі – оның баланың денсаулығына әсері. Қалыпты және дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі баланың ағзасының дұрыс дамуына, иммунитетінің күшеюіне және қажымауына әсер етеді. Баланың уақыты дұрыс бөлініп, әр түрлі іс-әрекеттерге (дене жаттығулары, тынығу, тамақтану, ойын) тең уақыт бөлінгенде, ол денсаулықты жақсартып, балалардың физикалық дамуын қалыпқа келтіреді. Күн тәртібінің ішінде дене шынықтыру жаттығулары мен ойындардың рөлі өте жоғары. Олар баланың бұлшық еттерін нығайтып, қимыл координациясын жақсартады, сонымен қатар баланың көңіл-күйін көтереді. Осы уақыттың ішінде балалар өздерінің энергиясын дұрыс бағытқа жұмсайды, бұл олардың эмоционалды және физикалық тұрғыдан жақсы сезінуіне себеп болады.

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.

Қоғамдық және әлеуметтік дамуы.

Күн тәртібі арқылы балабақша баланың әлеуметтік дағдыларын дамытуды көздейді. Ойындар мен топтық сабақтар балалардың бір-бірімен араласуына, басқа балалармен қарым-қатынас жасауына мүмкіндік береді. Ойын кезінде балалар өздерінің эмоцияларымен бөлісіп, топтық іс-әрекеттер арқылы әлеуметтік дағдыларды меңгереді. Балабақшадағы күн тәртібі баланың тілін дамытуға да ықпал етеді, өйткені балалар күнделікті іс-әрекеттерінде бір-бірімен қарым-қатынас жасайды. Сонымен қатар, күн тәртібі арқылы балаларға белгілі бір ережелер мен талаптар түсіндіріледі. Мысалы, кезекке тұру, бірге ойнау, басқа балалардың ойындарына араласу сияқты дағдылар балабақшадағы өмірдің негізгі бөліктеріне айналады. Бұл балалардың қоғамда өзін дұрыс ұстауына, өзгелермен келісімге келуіне және әлеуметтік ортада өз орнын табуына көмектеседі.

Қорытынды

Дені сау ұрпақ – ұлттың болашағының кепілі. Балабақша – балалардың денсаулығын қорғау, дұрыс тәрбиелеу және білім беру процесінде маңызды рөл атқаратын мекеме. Ол жерде балаларға денсаулық сақтау шаралары мен салауатты өмір салты туралы білім беріліп, оларды болашаққа лайықты тұлға етіп қалыптастыруға күш салынады. Сондықтан балабақшадағы денсаулық сақтау шараларын күшейтіп, ата-аналар мен педагогтардың бірлескен жұмысы арқылы дені сау ұрпақ тәрбиелеу – еліміздің жарқын болашағын құруға деген маңызды қадамдардың бірі.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. **Жұмабекова Ф. Мектепке дейінгі педагогика: Оқу құралы. - Астана: Фолиант, 2008. - 336 б.**
2. **Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру**
3. **Интернет желісі.**

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

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