

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Дені сау ұрпақ - ұлт болашағы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
10.12.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/172157/>**Эшбаева Динара Асқарқызы***√92 ші бөбекжай бала бақшасының дене шынықтыру нұсқаушысы*

Тәні саудың-жаны сау деген атам қазақ. Өмір кітабының біраз парағын ақтарған буын әр сөзінде денсаулықтың қадірін тілге тиек етіп отырады. Ал жастар жағы мән бере бермейді. Ал бұл саулықты қолға алуды балалардан бастау керектігін көп адам түсіне бермейді. Егер бала денсаулығын көзге көрініп, ересек болған сәттен бастап емес, бала кезден қолға алар болсақ, ұрпақ саулығында көп жетістікке жете аламыз. Бұл қалай?

Балабақшаға алғаш қадам аттаған баланың аз уақытқа ауыратынын байқайсыз ба? Егер сіз бұл құбылысты жай ғана сәйкестік деп ойласаңыз қателесесіз... Балабақша табалдырығын аттаған бала ең әуелі режимге үйренеді. Уақытылы тамақтанып, уақытылы ұйықтайды. Ал тамақтың құрамы түрлі мамандармен кеңесіп жасалған тағамдар болғандықтан, баланың ағзасында өзгерістер туындайды. Бұл өзгеріс алғашқыда баланың қызуын көтеріп, жайсыздық туындатады. Ал кейіннен бақшаға келген баланың бойынан физикалық және менталды жетістіктерді байқай бастаймыз.

Қазақ шаңырағы қазы-қарта, майлы тағамға толы. “Ата-бабамыз тұтынған ас қой. Онсыз өмірді елестету қиын...”-десек те ағзамен де бір сәт санасқан жөн... Артық май бала түгілі үлкенге ауыр салмақ болады. Майлы тағам жеген үлкендер жағы түні бойы жүріп, артынан ас қорытуға көмек болатын дәрілерді тұтынып жатады. Ал балада осындай ауырлық сезілсе, бала бұл құбылысты сөзбен түсіндіре алады ма? Әрине, жоқ! Сондықтан да баланың қандай тағам жегеніне мән берген жөн. Баланың тағамына мән берер болсақ, тым болмаса бір ай уақытымыз бен күшімізді бөліп, қолға алар болсақ жетістік те көп күттірмейді. Дүкен сөрелерінде самсап тұрған түрлі құрамы белгісіз өнімдерді қолдануды тоқтатар болсақ, балабақша режимінен шығып, үйге барған бала бір сәт пайдалы тағамдармен тамақтанар болса, тәні ғана емес, жаны да сау ұрпақтардың көбейгеніне көз жеткіземіз.

Балалы болып, декреттік демалыста болған кезде өзімдегі шаршауды байқадым. Арада біраз уақыт өтіп, жұмысқа шыққанда өзімдегі сергектікті сезіндім. Мұның түбін

ойлансам, күнде таңертең балалармен қосыла жаттығу жасағандықтан, денем бірге оянады екен. Сол арқылы балалармен бірге мен де күні бойына сергек жүреді екенмін. Ал қай отбасы таңертең балаларымен бірге жаттығу жасайды? Он отбасының біреуі болса да бұл жеңіс. Бірақ денсаулығына көңіл бөліп, балаларына да салауатты өмірді үлгі етіп жүрген отбасылар, өкінішке қарай, аз... Демек балабақшадағы балалар алатын пайданың екіншісі-жаттығу арқылы денсаулығына инвестиция жасау. Жаттығу жасау ағзаны оятады, балалардың көңіл күйін көтеріп, баланың күні бойына сергек жүруіне оң әсерін береді.

Уақытылы ұйқы да болашағымыздың кепілі. Тіпті, Пайғамбарымыз (сас) түскі ұйқыны пайдалы деген екен. Ал балабақшаның барлығында түскі уақытта бекітілген уақыт аралығында балалар ұйқыға жатады. Таңертең жаттығудан кейінгі сергектікті осы ұйқы арқылы алады. Бір балабақшаға бару арқылы балаңыздың бойында пайда болатын осындай пайдалар барын білдіңіз бе? Үй жағдайында балалар ұйқы режимін аса сақтай бермейді. Ұйқының да уақытын реттеу арқылы, гормондар бөлінетін уақытты бақылап, бала саулығына тағы да орасан үлес қоса аламыз.

Балабақша тек бала дамиды, білім алып, ән мен би үйренетін орын емес. Балабақшада орын алатын әдеттер мен режим баланың денсаулығы үшін де өте пайдалы. Дені сау ұрпақ-ұлт болашағы. Болашағымыз мықты болуы үшін режимі реттелген балабақшаны таңдаңыз!

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

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