

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
18.12.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/173145/>**Шорманова Гульзираш Абдашимовна****Лауазымы: тәрбиеші****Қызылорда облысы, Шиелі ауданы****Кмқк «Балдырған» бөбекжай-бақшасы**

Кіріспе: Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру — қоғамның болашағы үшін маңызды мәселелердің бірі болып табылады. Бұл процесс балалардың денсаулығына деген жауапкершілікті қалыптастыруды, денсаулықты сақтау мен нығайтудың дұрыс жолдарын үйретуді, дене және психологиялық тұрғыдан дамуында дұрыс бағыт ұстануды көздейді. Әсіресе, балалық шақтағы денсаулық мәдениеті — адамның болашақтағы өмірінің негізі болып табылады.

Денсаулық мәдениеті дегеніміз не?

Денсаулық мәдениеті — адам денсаулығына қатысты түсініктер, мінез-құлық және әрекеттер жүйесі. Ол тек физикалық емес, сондай-ақ психологиялық және әлеуметтік аспектілерді де қамтиды. Денсаулық мәдениетінің негізі — салауатты өмір салтын ұстану, дұрыс тамақтану, дене белсенділігі, гигиеналық дағдылар, позитивті психологиялық жағдай және экологиялық сана-сезім болып табылады.

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудың маңызы

Мектепке дейінгі кезең — адамның дамуы мен тәрбиесі үшін ерекше маңызды кезең. Баланың денсаулығының негізі осы жас кезеңінде қалыптасады, себебі балалар осы кезде өздеріне тән мінез-құлық дағдыларын, түсініктерін және қалыптарын алады. Егер балалар осы жаста салауатты өмір салтының принциптерін меңгерсе, олар өмір бойы денсаулықтарын сақтап, оған жауапкершілікпен қарайды.

Балалар денсаулығының мәдениетін қалыптастырудың маңыздылығы бірнеше

себептерге негізделеді:

1. **Адамның болашақтағы денсаулығына әсері.** Балалық шақта қалыптасқан дағдылар мен түсініктер болашақта салауатты өмір салтын ұстануға ықпал етеді.
2. **Әлеуметтік бейімделу.** Балалар қоғамдағы дұрыс әлеуметтік нормалар мен ережелерді, оның ішінде денсаулық сақтау мәдениетін, уақытында меңгерсе, олар әлеуметтік тұрғыда бейімделіп, салауатты қоғамның мүшесі болады.
3. **Психологиялық тұрақтылық.** Денсаулық мәдениеті балалардың өз денесіне деген дұрыс көзқарас қалыптастыруға, психологиялық тұрғыдан тұрақты болуға көмектеседі.

Денсаулық мәдениетін қалыптастырудың негізгі бағыттары

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру үшін бірнеше негізгі бағыттарды ескеру қажет:

1. **Дұрыс тамақтану дағдыларын қалыптастыру**
Балаларға дұрыс тамақтанудың маңыздылығы түсіндірілуі тиіс. Олар дұрыс таңдау жасауға, тамақтың пайдалы және зиянды жақтарын тануға үйренуі қажет. Балаға көкөністер мен жемістерді тұтынудың, тәттілерді шектеудің маңыздылығы туралы ақпарат берілуі тиіс. Тамақтану режимі мен мөлшері де бақылауға алынуы керек.
2. **Дене белсенділігі мен спортқа деген қызығушылықты дамыту**
Мектеп жасына дейінгі кезеңде дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылықты арттыру маңызды. Бұл балалардың физикалық дамуын қамтамасыз етеді, иммунитетін күшейтеді, сондай-ақ ұқыптылық пен тәртіптілікті қалыптастыруға көмектеседі. Спорттық ойындар мен жаттығулар арқылы балалардың дене бітімін дұрыс дамытуға болады.
3. **Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру**
Балаларға жеке бас гигиенасын сақтау, қол жуу, ауызды таза ұстау, жуыну мен киімдерді таза ұстаудың маңыздылығын түсіндіру қажет. Бұл дағдылар баланың болашақтағы денсаулығына тікелей әсер етеді. Гигиеналық білімдер мектепке дейінгі ұйымдарда жүйелі түрде берілуі керек.
4. **Психологиялық денсаулық пен эмоциялық даму**
Балалар тек физикалық қана емес, психологиялық тұрғыдан да дамуы тиіс. Денсаулық мәдениетінің маңызды бөлігі — баланың өзін-өзі бағалауы мен психологиялық жағдайын жақсарту. Балаларға эмоциялық интеллектті дамытуға, өз сезімдерін дұрыс түсінуге және басқаруға үйрету керек. Бұл да олардың болашақтағы денсаулығына оң әсер етеді.
5. **Экологиялық сана-сезімді қалыптастыру**

Экологиялық тәрбие де денсаулық мәдениетінің бір бөлігі болып табылады. Балаларға табиғатқа деген жауапкершілікті, табиғаттың адам денсаулығына әсерін, экологиялық таза өнімдерді таңдауды үйрету маңызды. Мұндай білімдер болашақта балаларды табиғатты қорғауға, қоршаған ортаны сақтау шараларына тартуға көмектеседі.

Қорытынды

Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру — бүгінгі қоғамның басты міндеттерінің бірі. Бұл процесс баланың жеке басының денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған, әрі оның болашақтағы өмір сапасын арттыруда маңызды рөл атқарады. Сондықтан ата-аналар мен педагогтар денсаулық мәдениеті туралы балаларға дұрыс білім беріп, оларға денсаулықты сақтау және нығайту дағдыларын күнделікті өмірде қолдануды үйретуі тиіс. Мектепке дейінгі кезеңде қалыптасқан денсаулық мәдениеті балаларды салауатты өмір салтына бейімдеуге, олардың болашақтағы өміріне әсер етуге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Жумаганбетова Б. Т., Бекжанова Д. Б. Ойын-мектеп жасына дейінгі баланың негізгі іс-әрекеті
2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру
3. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі
4. Интернет желісі