

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру.

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.03.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/176373/>**Болысбекова Мөлдір Тимурқызы****Лауазымы: тәрбиеші****Жамбыл облысы****Тараз қаласы****«Еркем- Ай» бөбекжай- балабақшасы**

Кіріспе: Салауатты өмір салты – дені сау қоғамның қалыптасуына негіз болатын маңызды факторлардың бірі. Әсіресе, салауатты өмір салтына баулу балалық шақтан басталуы керек, себебі мектеп жасына дейінгі кезең баланың өмір бойына игеретін дағдылары мен әдеттерінің қалыптасатын уақыты. Бұл кезеңде бала өзін қоршаған ортаға бейімделіп, физикалық және психологиялық денсаулығын нығайтуға бағытталған маңызды әдеттерді игере бастайды. Сол себепті мектепке дейінгі білім беру мекемелерінде салауатты өмір салтын қалыптастыруға ерекше назар аударылуы қажет.

Негізгі бөлім:

Салауатты өмір салты (СӨС) – адамның денсаулығын сақтауға, аурулардың алдын алуға, ұзақ әрі сапалы өмір сүруге бағытталған өмір сүру тәсілдерінің кешені. Бұл ұғым дене тәрбиесін, дұрыс тамақтануды, күн тәртібін, гигиенаны, белсенді қимыл-қозғалысты және экологиялық сана-сезімді қамтиды. СӨС-ті қалыптастыру баланың физикалық денсаулығын ғана емес, психологиялық, әлеуметтік және рухани дамуын қамтамасыз етеді.

Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы басты мақсат – олардың денсаулығын сақтау мен нығайту, дұрыс әдеттер мен дағдыларды игеру, дене жаттығуларына қызығушылықты ояту және салауатты өмір салтына деген

саналы көзқарасты тәрбиелеу.

Дене тәрбиесі – салауатты өмір салтын қалыптастырудағы негізгі бағыттардың бірі. Физикалық даму баланың барлық басқа аспектілеріне, соның ішінде ақыл-ой және психологиялық дамуына тікелей әсер етеді. Дене жаттығулары балалардың жалпы төзімділігін арттырып, дене құрылымын нығайтады және иммундық жүйесін жақсартады. Бұл процессте қозғалыс ойындары, гимнастика, түрлі жаттығулардың рөлі ерекше.

Мектепке дейінгі мекемелерде дене тәрбиесін дұрыс ұйымдастыру арқылы балаларда қозғалыс белсенділігін арттыруға, физикалық төзімділікті дамытуға болады. Күнделікті өткізілетін таңғы жаттығулар, серуендеу, қимыл-қозғалыс ойындары балаларды физикалық тұрғыдан күшейтеді, оларды белсенді өмір сүруге ынталандырады. Сондай-ақ спорттық іс-шараларға қатысу арқылы балалардың ұжымдық жұмысқа бейімделу дағдылары да дамиды.

Дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының тағы бір негізгі компоненті. Мектеп жасына дейінгі балалардың ағзасы өсіп, дамып жатқандықтан, олардың тамақтану рационы дұрыс құрастырылуы қажет. Дұрыс тамақтану арқылы балалар қажетті қоректік заттармен қамтамасыз етіліп, олардың ағзасы қалыпты дамып, энергетикалық қажеттіліктері толығады.

Мектепке дейінгі мекемелерде балаларға теңгерімді, пайдалы тағамдар ұсынылуы керек. Бұл тағамдар құрамында қажетті дәрумендер, минералдар, ақуыздар мен көмірсулар болуы тиіс. Сондай-ақ балаларға дұрыс тамақтану мәдениетін үйрету, яғни уақытында және белгілі бір тәртіппен тамақтану, шамадан тыс тәттілер мен зиянды тағамдардан аулақ болуды түсіндіру маңызды.

Гигиеналық дағдыларды ерте жастан қалыптастыру – балалардың болашақ денсаулығын сақтауда шешуші рөл атқарады. Жеке бас гигиенасын сақтау, тазалықты сақтау әдеттері баланың күнделікті өмірінің ажырамас бөлігіне айналуы тиіс. Мектепке дейінгі мекемелерде балаларды қолды дұрыс жуу, тісті тазалау, киім-кешекті таза ұстау сияқты қарапайым, бірақ маңызды дағдыларды үйретуге ерекше назар аудару керек. Гигиеналық дағдыларды дұрыс қалыптастыру арқылы бала өзін-өзі күтуге және жеке басын таза ұстауға үйренеді. Бұл дағдылар баланың өзіне деген сенімділігін арттырып, оның қоғамдағы орнын табуына септігін тигізеді.

Күн тәртібі – баланың психологиялық және физикалық дамуының маңызды аспектісі. Белгілі бір режимді сақтау баланың денсаулығына оң әсер етеді, шаршау мен күйзелістің алдын алады. Балабақшаларда дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі баланың уақытты тиімді пайдалануға үйретеді. Балалар белгілі бір уақытта тамақтанып, ойнап, ұйықтап, түрлі іс-әрекеттермен айналысатын болса, олардың жалпы дамуы жақсарады, ағзасы күшті әрі төзімді болады.

Табиғатпен байланыс баланың физикалық және психикалық денсаулығына үлкен ықпал етеді. Табиғи ортада болу, таза ауада серуендеу балалардың иммунитетін нығайтып, олардың табиғи ортаға деген қызығушылығын арттырады. Мектепке дейінгі мекемелерде балаларды табиғатқа жақындату, өсімдіктерді, жануарларды таныстыру, табиғатты қорғауға үйрету – олардың экологиялық сауатын қалыптастырудың алғашқы қадамдары болып табылады. Бұл балалардың қоршаған ортаға деген қамқорлығын оятып, табиғатқа құрметпен қарауды үйретеді.

Салауатты өмір салты тек физикалық тұрғыдан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да маңызды. Баланың эмоционалды және психологиялық әл-ауқаты оның жалпы денсаулығына әсер етеді. Мектепке дейінгі мекемелерде балаларға психологиялық қолдау көрсету, олардың сезімдерін түсіну, жағымды қарым-қатынас орнату – психологиялық денсаулықты сақтаудың маңызды аспектілері болып табылады. Бала өз ортасында өзіне сенімді, бақытты әрі эмоционалды тұрақты болу үшін оған жайлы, қолдау көрсететін орта қажет.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда ата-ананың рөлі ерекше. Балабақша мен отбасының бірлескен жұмысы арқылы ғана балаларда дұрыс әдеттер мен дағдыларды тиімді түрде қалыптастыруға болады. Ата-аналар балаларының дұрыс тамақтануын қадағалап, физикалық белсенділікті арттыруға жағдай жасауға, гигиеналық талаптарды сақтауға үйретуге тиіс. Сонымен қатар, ата-аналар мен балабақша арасында тығыз қарым-қатынас орнату арқылы балаларға салауатты өмір салтын ұстануға үйрету тиімдірек болады.

Қорытынды

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – олардың болашақта дені сау, физикалық және психологиялық тұрғыдан күшті тұлға болып қалыптасуының негізгі кепілі. Бұл үдерісте балабақшалар мен ата-аналардың үйлесімді жұмысы, балалардың физикалық белсенділігіне, дұрыс тамақтануына, гигиеналық әдеттерге және психологиялық денсаулығына назар аудару маңызды рөл атқарады. Салауатты өмір салтын балалық шақтан қалыптастыру – ұлт денсаулығының негізі, қоғамның тұрақты дамуының кепілі.

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.