

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Күн тәртібін сақтаудың бала денсаулығына әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.12.2025СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/185812/**Байтурлина Айгуль Алмуханбетказиевна**

Тәрбиеші

Ақтөбе облысы, Ақтөбе қаласы

«Жұлдыз» облыстық арнайы балабақшасы КММ

КІРІСПЕ

Мектепке дейінгі жас – баланың дене және психикалық дамуы қарқынды жүретін, болашақ денсаулығының негізі қаланатын маңызды кезең. Осы жаста бала ағзасы сыртқы орта әсерлеріне өте сезімтал болып келеді, сондықтан оның күнделікті өмірін дұрыс ұйымдастыру ерекше мәнге ие. Баланың денсаулығын сақтау мен нығайтуда негізгі факторлардың бірі – күн тәртібін жүйелі түрде сақтау болып табылады.

Күн тәртібі баланың өмірін белгілі бір ырғақпен ұйымдастырып, ұйқы, тамақтану, ойын, оқу және демалыс уақыттарының өзара үйлесімділігін қамтамасыз етеді. Тұрақты әрі дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі баланың ағзасында биологиялық ырғақтардың қалыптасуына ықпал етіп, жүйке жүйесінің тұрақты жұмыс істеуіне жағдай жасайды. Балабақша жағдайында күн тәртібін сақтау балалардың денсаулығын қорғаудың, аурулардың алдын алудың және жалпы дамуын қамтамасыз етудің маңызды педагогикалық шарты ретінде қарастырылады.

Негізгі бөлім

Күн тәртібін сақтаудың бала денсаулығына әсері ең алдымен оның физиологиялық дамуымен тығыз байланысты. Белгілі бір уақытта ұйықтау және ояну баланың ағзасында шартты рефлексдердің қалыптасуына ықпал етеді. Ұйқы – баланың жүйке жүйесін қалпына келтіретін негізгі факторлардың бірі. Мектепке дейінгі жастағы бала үшін жеткілікті әрі сапалы ұйқы ми қызметінің дамуына, есте сақтау мен зейіннің қалыптасуына, эмоциялық тұрақтылықтың сақталуына тікелей әсер етеді. Күн тәртібі

сақталмаған жағдайда балада шаршау, ашушаңдық, зейіннің төмендеуі сияқты жағымсыз белгілер байқалуы мүмкін.

Күн тәртібінің маңызды құрамдас бөлігі – дұрыс ұйымдастырылған тамақтану режимі. Белгілі бір уақытта тамақтану ас қорыту жүйесінің қалыпты жұмыс істеуіне көмектеседі, тәбетті арттырады және зат алмасу үдерісін реттейді. Балабақшада белгіленген тамақтану уақыты баланың ағзасын қажетті дәрумендер мен қоректік заттармен қамтамасыз етіп, иммундық жүйенің нығаюына ықпал етеді. Тамақтану режимі бұзылған жағдайда асқазан-ішек жолы ауруларының пайда болу қаупі артады.

Күн тәртібінде қимыл-қозғалыс белсенділігінің алатын орны ерекше. Серуендеу, қимылды ойындар, дене шынықтыру жаттығулары баланың бұлшық ет жүйесін дамытып, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің қызметін жақсартады. Таза ауада ұйымдастырылған серуендер баланың ағзасын шынықтырып, суық тию ауруларының алдын алуға мүмкіндік береді. Күн тәртібінде қозғалыс пен тынығу сәттерінің дұрыс үйлесуі баланың физикалық төзімділігін арттырады.

Күн тәртібін сақтау баланың психикалық денсаулығына да оң әсер етеді. Белгілі бір реттілік пен тұрақтылық баланың өзіне деген сенімділігін арттырып, мазасыздық деңгейін төмендетеді. Бала күннің қалай өтетінін алдын ала білген кезде өзін қауіпсіз сезінеді, бұл оның эмоциялық жай-күйіне жағымды ықпал етеді. Сонымен қатар, күн тәртібі баланың өзін-өзі реттеу дағдыларының қалыптасуына, тәртіптілік пен жауапкершілік қасиеттерінің дамуына негіз болады.

Әлеуметтік тұрғыдан алғанда, күн тәртібі баланың қоғамда өмір сүру дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. Балабақшадағы ортақ күн тәртібі балаларды ұжымдық өмірге бейімдеп, ережелерді сақтауға, уақытты тиімді пайдалануға үйретеді. Бұл болашақта мектепке бейімделуді жеңілдетіп, оқу үдерісіне дайындықты қамтамасыз етеді.

Күн тәртібі арқылы бала еңбек пен демалыстың, белсенділік пен тынығудың маңызын түсіне бастайды. Практикалық тәжірибе көрсеткендей, күн тәртібі сақталған балабақша топтарында балалардың аурушаңдық деңгейі төмен болып, олардың оқу-танымдық белсенділігі жоғары болады. Педагог пен ата-ана арасындағы өзара келісім күн тәртібінің тиімді жүзеге асуына ықпал етеді. Егер балабақшадағы және үйдегі күн тәртібі бір-бірімен үйлесімді болса, бала ағзасы сыртқы өзгерістерге оңай бейімделеді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қорытындылай келе, күн тәртібін сақтау – мектепке дейінгі жастағы баланың денсаулығын нығайтудың негізгі шарттарының бірі болып табылады. Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі баланың физиологиялық, психикалық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз етіп, оның ағзасының үйлесімді жұмыс істеуіне жағдай жасайды.

Ұйқы, тамақтану, қозғалыс және демалыс режимінің жүйелі түрде сақталуы баланың иммунитетін күшейтіп, денсаулыққа байланысты көптеген мәселелердің алдын алуға мүмкіндік береді.

Сондықтан балабақшада күн тәртібін ғылыми негізде ұйымдастыру, оны күнделікті өмірде тұрақты түрде сақтау және ата-анамен бірлескен жұмыс жүргізу – баланың салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды алғышарты болып табылады.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Жұмабаева Ә., Қожахметова К. Мектепке дейінгі педагогика. – Алматы: «Мектеп», 2019.
2. Омарова Б., Қалиева С. Мектепке дейінгі балалардың дене тәрбиесі мен денсаулығын сақтау. – Алматы: «Атамұра», 2018.
3. Нұрғалиева Г.Қ. Балабақшадағы күн тәртібін ұйымдастыру әдістемесі. – Алматы: «Білім», 2017.
4. Сағындықова А.Т. Мектепке дейінгі ұйымдарда салауатты өмір салтын қалыптастыру. – Алматы: «Өрлеу», 2020.
5. Құлманова Р., Әбдібекова Ж. Балабақшадағы дене шынықтыру және қимылды ойындар. – Алматы: «Рауан», 2019.
6. «Мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту» журналы. Ғылыми-әдістемелік басылым, №2, 2021.
7. «Балабақша әлемі» журналы. Республикалық ғылыми-практикалық журнал, №4, 2020.
8. «Денсаулық және білім» журналы. Мектепке дейінгі ұйым педагогтеріне арналған журнал, №1, 2019.

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

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