

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Денсаулық-зор байлық

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.03.2018СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/33426/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Амангельдиева Кыз - Жибек

Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата-ананың ықыласы мен мейірімінен нәр алған бала балабақшада тәрбиешілердің мейіріміне бөленеді. Баланың бойындағы жақсы қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып, олардың өнегелі де тәрбиелі болып тәрбиеленуіне балабақшаның маңызы зор. Баланың бақытты болуы үшін, денінің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл- ойы айқын, өз- өзіне сенімді, жан- жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығының мықты болуы үшін, мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз. Сүйектің, буынның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына табан дөңестерінің дұрыс жетілуіне айрықша мән беру керек. Бұлшық еттерді қатайту, жүрек қан тамыр жүйесінің жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі, тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал жасау керек. Сондай- ақ баланың қозғалысын жетілдіру, қимыл- дағдыларын және дененің икемділігін, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға тұрмыста және дене тәрбиесі оқу іс- әрекеттерінде қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Шынықтыру шаралары балалардың ақыл- ой, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және белсенді болуларына мүмкіндік тудырады. Балабақшада шынықтыру шараларын жүргізуде, дене жаттығулары, табиғаттың сауықтырушы күші, гигиеналық және әлеуметтік – тұрмыстық факторлар қолданылады. Дене жаттығуы- дене тәрбиесінің негізгі және ерекше құралы, ол педагогтың арнайы іріктеп алған, әдістемелік дұрыс ұйымдастырылған және басқаруға болатын қозғалыс пен қозғалыс қызметінің күрделі түрлерін қамтиды. Шынықтыру шаралары еркінді сипаттағы белсенді қимыл —

әрекеттеріне негізделген. Дене жаттығуы баланың жан- жақты жетілуіне ықпал етеді. Шынықтыру тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылады. Ол мынадай түрлерге бөлінеді. Балабақшаға таңертеңгі келген уақыттан бастап, таңғы жаттығу, қимылдық ойындар, сергіту сәттері, ұйқыдан кейінгі жаттығулар, серуен кезіндегі спорттық ойындар мен жаттығулар, спорттық мерекелер, ойын - сауықтар өткіземіз. Дене шынықтыру оқу іс - балаларды қимылға үйретудің негізгі қалыбы болып табылады. Жалпақ табалдылықты болдырмау мақсатында ұсақ тастардың, тігілген қақпақшалар, тікенек жаймалар үстімен жалау аяқ жүргіземіз. Түс мезгілінде топ бөлмесіне кіргенде сумен шынықтыру жүргізіледі. Су температурасын бірте - бірте төмендетіп, аяқтарын салқын сумен шаю, тізеден төмен қарай жуудан соң құрғақ орамалмен сәл қыздырғанға дейін сүртіндіреміз. Түскі ұйқыдан соң 1-2 апта құрғақ ысқылау таза фланельматадан аяқ - қол дене мүшелерін қызарғанша ысқылауға көшеміз. Ылғалды ысқылау 1-2 мин. созылады.

Балалар қолғапты қолдарына киіп, су (350-360) құйылған табақшаны айнала тұрып, қолғаптарын суға малып, әбден сығып, қол, иық, кеуде, аяқты ысқылайды (алма-кезек) қолғаптарын шешіп, бір-бірінің арқасын ысқылайды. Бұдан соң құрғақ орамалмен сүртінеді. Тыныс алу жаттығулары қолданылады. Балалардың қимыл іс-әрекетін жетілдіру тек дене шынықтыру сабағымен шектелмейді бос уақытта балалардың қимыл іс әрекетіне көп көңіл аударуымыз керек. Тәрбиеші балалармен түрлі ойын, жаттығу өткізіледі. Серуен кезінде де түрлі жаттығу, ойындар ойналады. Тәрбиеші көп қозғалмайтын балаларға ерекше көңіл аударып, ойынға үнемі қатыстырып отыруы тиіс. «Денсаулық» білім саласы - Валеологиядан біз балалардың өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге баулу, гигиеналық талапты орындауға (шашы, тісіне күтім жасау) дұрыс тамақтанудың адам ағзасына әсері туралы түсінік береміз. Жас ұрпаққа адам денсаулығының қажеттілігін, басты байлық денсаулық екенін түсіндіру, қимыл — әрекетке жаттықтыру. Дұрыс тамақтанудың, таза жүрудің адам денсаулығы үшін маңызды екенін түсіндіру. Жас ұрпақ дұрыс өсіп жетілуі үшін денсаулығын күтуді үйрету, салауатты өмір салтын сақтап, өмір сүруге дағдыландыру.

Бала денсаулығы жақсы, шыныққан, көңіл - күйінің жоғары, ынталы болуы үлкендерге, яғни ата - ана, тәрбиешіге, қоршаған ортаға байланысты.

Сөз соңында Н.Назарбаевтың «Қазіргі заман талабына сай, жан - жақты жетілген, бойында ұлттық сана мен ұлттық психология қалыптасқан, имандылық әдебі, парасаты бар ұрпақ тәрбиелеу, өсіру, білім беру бүгінгі таңда отбасының балабақшасының, барша елдің, халықтың міндеті» екенін еске саламын. «Бірінші байлық - денсаулық», «Дені саудың жаны сау» — деп ата — бабамыз айтқандай, дендеріңізге саулық тілеймін.