

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдыларын жетілдіру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
09.03.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/176602/>**Базарбай Әсел Ғалымжанқызы****Лауазымы: Тәрбиеші****Қызылорда облысы****Сырдария ауданы****8 “ Айгүл ” балабақшасы.**

**Кіріспе:** Салауатты өмір салтын қалыптастыру – мектеп жасына дейінгі балаларды тәрбиелеу мен дамытудың маңызды бағыттарының бірі. Баланың физикалық, психикалық және эмоционалдық жағдайы оның болашақтағы дамуының іргетасы болып табылады. Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың денсаулығын нығайтуға, дене мәдениетін қалыптастыруға, салауатты әдеттерді дамытып, өмір бойы сақталатын мінез-құлық дағдыларын сіңіруге ең қолайлы уақыт.

**Негізгі бөлім:****Салауатты өмір салтының маңыздылығы.**

Салауатты өмір салты – бұл адамның өз денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған әрекеттер жиынтығы. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін бұл процесс әсіресе маңызды, себебі осы кезеңде олар өз ортасын танып-біліп, дене белсенділігін арттырып, негізгі денсаулық сақтау әдеттерін игереді. Баланың физикалық және психикалық денсаулығы оның жалпы даму деңгейіне, оқуға, қарым-қатынас жасауға және өзін-өзі дамытуға тікелей әсер етеді. Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыруда балабақша педагогтарының рөлі айрықша. Олар балалардың денсаулығын нығайту үшін әртүрлі дене жаттығулары мен ойындар ұйымдастырып, дұрыс тамақтану және жеке гигиеналық дағдыларды үйретуге, табиғатпен байланысын арттыруға бағытталған шараларды қолдануы керек.

**1. Тәрбие процесінде келесі негізгі принциптерді ескеру маңызды:**

**Кешенді көзқарас:** Салауатты өмір салтын насихаттау тек дене шынықтыру сабақтарымен шектелмеуі керек. Баланың өміріне қажетті барлық аспектілер – дене шынықтыру, дұрыс тамақтану, жеке гигиена және психологиялық жай-күйі біртұтас түрде қамтылуы тиіс.

**Жеке тәсіл:** Әр баланың физикалық және психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, салауатты өмір салты дағдыларын дамытуға бағытталған әдістер қолданылуы керек. Мәселен, кейбір балалар белсенді қимыл-қозғалыс ойындарын жақсы көрсе, басқалары тыныш жаттығуларды немесе демалысты қалайды.

**Үнемі қозғалыс:** Дене белсенділігі – балалардың физикалық денсаулығын қалыптастырудың негізі. Бұл жерде әр түрлі қозғалыс ойындары, спорттық шаралар, жүгіру, секіру, би және басқа да жаттығулар маңызды рөл атқарады. Қимылды ойындар мен жаттығулардың баланың қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырып қана қоймай, оның эмоционалдық көңіл-күйіне де оң әсері бар.

**Гигиеналық дағдыларды дамыту:** Салауатты өмір салтының бір бөлігі ретінде балаларға жеке гигиена ережелерін үйрету қажет. Мәселен, қолды дұрыс жуу, тісті тазалау, дұрыс тамақтану тәртібі және дене күтімінің негізгі ережелері баланың күнделікті өмірінде бекітілуі тиіс.

## 2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру әдістері

Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда әртүрлі әдістер мен құралдарды пайдалану тиімді.

**Қозғалыс және ойын әрекеттері:** Балалар қозғалыс барысында жаңа дағдыларды тез үйренеді. Сондықтан оларға ойын түрінде дене шынықтыру жаттығуларын, қимылды ойындарды, спорттық эстафеталарды ұсыну өте тиімді. Мұндай ойындар балалардың физикалық дамуына ықпал етіп, әлеуметтік байланыстарын нығайтады.

**Жеке гигиенаны сақтау әдеттерін үйрету:** Балабақшада балаларға қолды дұрыс жуу, тісті тазалау, денені таза ұстау сияқты гигиеналық дағдыларды күнделікті әрекетке айналдыру қажет. Гигиеналық әдеттерді дамытуда тәрбиешілер мен ата-аналардың бірлескен жұмысы маңызды.

**Дұрыс тамақтануды насихаттау:** Балабақшадағы тамақтану баланың өсуі мен дамуына үлкен әсер етеді. Сондықтан балаларға пайдалы тағамдар мен дәрумендер туралы түсіндіру, олардың күнделікті мәзірінде көкөністер, жемістер және дәнді дақылдар болуын қадағалау қажет.

**Табиғатпен байланыс:** Баланы табиғатқа жақындатып, таза ауада серуендеу денсаулықты нығайтуға көмектеседі. Табиғат аясында дене шынықтыру сабақтарын өткізу, өсімдіктерді зерттеу, жануарлармен танысу арқылы баланың әлемге деген

қызығушылығын оятып, оның дене және эмоционалдық дамуына ықпал етуге болады.

**Салауатты өмір салты туралы білім беру:** Балабақшада балаларға денсаулықтың маңыздылығы, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, гигиена ережелері және демалыс туралы ақпаратты ойын түрінде жеткізу тиімді. Бұл ақпарат балалардың санасына сіңіп, олардың салауатты өмір сүруге деген ұмтылысын арттырады.

### **Ата-аналармен жұмыс**

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда ата-аналардың да рөлі маңызды. Балабақшада алынған дағдыларды үйде де қолдап, дамыту қажет. Тәрбиешілер мен ата-аналардың бірлескен әрекеті балаға жағымды әсер етіп, оның салауатты өмір сүру әдеттерін бекітуге мүмкіндік береді. Бұл үшін ата-аналарға арналған семинарлар, кеңестер, дене жаттығуларына қатысу шаралары ұйымдастырылып, баланың үйде де қозғалыс белсенділігін арттыруға, дұрыс тамақтануды сақтауына жағдай жасалуы керек.

### **Қорытынды**

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – олардың болашақ денсаулығы мен дамуы үшін маңызды қадам. Дене белсенділігі, дұрыс тамақтану, жеке гигиена және демалыс әдеттерін дамыту арқылы бала өзінің физикалық және психикалық денсаулығын сақтай білуге үйренеді. Тәрбиешілер мен ата-аналар балалардың салауатты өмір салты дағдыларын дамытуда бірлесіп жұмыс істегенде ғана бұл үдеріс тиімді және тұрақты болады.

### **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.