

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

Мектепке дейінгі мекемедегі денсаулық сақтау педагогикалық технологияларын кешенді қолданудың тиімді жолдары

ЖАРИЯЛАНДЫ
26.02.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/115403/>**Мырзағалиева Айжан Кенжеахметқызы****«Шолпан» бөбекжай-бақшасы, әдіскер-психолог****Атырау облысы, Махамбет ауылы**

Мектепке дейінгі мекемедегі денсаулық сақтау педагогикалық технологияларын кешенді қолданудың тиімді жолдары

Қазіргі кезде адамдар мен қоғамның салауаттылығы бүкіл өркениетті әлем үшін әлеуметтік сипатқа ие болып отыр. Бүгінгі адам салауатты өмір мен денсаулық мәдениетін игермей тұрып, өзін білімді адам деп санай алмайды. Өйткені, әрқайсымыздың денсаулығымыз – бұл жеке байлық қана емес, ол сондай-ақ еліміздің дамыған елу елдің қатарына қосылу үшін де қажетті шарт. Яғни, адамдардың денсаулығы да сол елдің өркениеттік деңгейін танытатын маңызды факторлардың бірі. Ал денсаулықтың негізгі шарты – мәдени орта, салауатты өмір салты. Сондықтан да Елбасы Н.Ә. Назарбаев « Қазақстан – 2050» стратегиялық бағдарламасында «Ұлт денсаулығы-біздің табысты болашағымыздың негізі. Дене шынықтыру мен спорт мемлекетіміздің айрықша назарында болуы тиіс. Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады» деп көрсеткен [1].

Мектепке дейінгі ұйымдағы білім беру қызметінің мақсаты- баланың үздіксіз, жан-жақты, дер кезінде, шығармашылық дамуын, баланың мектепте оқуға психологиялық дайындығын қалыптастыратын үдеріске қатысушы-лардың барлығы үшін қолайлы жағдайлар жасау. МДҰ қызметінің басым бағыттарының бірі тәрбиеленушілердің

денсаулығын нығайту және сақтау, мектеп жасына дейінгі салауатты баланы тәрбиелеу болып табылады.

Сол себепті мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау технологиясының маңызы зор. (16)

Денсаулық сақтау технологияларының мақсаты — баланың денсаулығын сақтау, оның денсаулығын сақтау туралы білім, білігі мен дағдыларын қалыптастыру, алған білімдерін қолдана білуге үйрету. Барлық денсаулық сақтау технологияларының негізгі ерекшеліктері — балалар денсаулығын үнемі экспресс — диагностикадан өткізіп, бақылап отыру және ағзаның қалыпты дамуын бақылап, баланың денсаулығы туралы қажетті қорытындылар (оқу жылының басы мен аяғында) жасап отырады. Кез-келген білім мекемелерінің негізгі қызметі- денсаулық сақтау технологиялары негізінде баланы салауатты өмір сүруге дайындау [16,20]. Сонымен денсаулық сақтау технологияларын ендірудегі мақсат — денсаулық сақтау жөніндегі тәрбиешінің білімін жетілдіру, баланың дене шынықтыру жаттығулары мен салауатты өмір сүру салтының денсаулық сақтауды ұйымдастыру, сауықтыру-шынықтыру әдістемесін жетілдіру. Денсаулық сақтау технологиясы педагогтан үлкен кәсіби біліктілікті (оның білімі, білігі, мәдениеті, балаға деген ізгілікті қарым — қатынасы, оқытудың жеке тұлғалыққа бағытталған жүйесінде жұмыс істей білуі) қажет етіледі. Мақсатқа жету мен оң нәтиже алу үшін технологиялық амалдар мен денсаулық сақтаушы әрекеттер жасалу қажет.

Денсаулық сақтау педагогикалық технологиясы төмендегілермен байланыста болады:

- Мектепке дейінгі мекемелермен;
- Ондағы балалардың күнделікті қатынасуы;
- Тәрбиешілердің жұмыс бағдарламасы;
- Мектепке дейінгі ұйымдардағы іс-шаралар;
- Педагогтың кәсіби құзіреттілігі;
- Балалардың денсаулық көрсетілімі.

Денсаулық сақтау технологиясы мынадай топтарға жіктеледі:

Әдістемелік-профилактикалық: медбикенің жетекшілігі мен медициналық талаптардың нормасына байланысты. Медициналық құралдарды қолдану және балалардың тамақтануын қадағалау, алдын алу іс-шараларын жүргізу.

Сауықтыру-шынықтыру: бұл балалардың денсаулығын нығайтып, шынықтыруға бағыттау. Физикалық дамуының сапасын жақсартуда шынықтыру, баланың әлеуметтік-психологиялық сәттілігін қамтамасыз ету.

Мектепке дейінгі кезең – бала ағзасының өте қарқынды дамиды кезең екенін білеміз.

Яғни осы жас шамадағы баланың ағзасының барлық жүйке жүйелерімен , дене мүшелерінің және жүйкелік-психикалық дамуы қалыптаса түскен кезі. Ал жекелеген жүйелер, мүшелер — жүрек, тамыр, жүйке психологиялық тыныс алу, имуналдық жүйелері толыққанды жетілмесе, онда бала ағзасының қорғаныс күші және ауруға қарсылықты көрсете алуы әлі де жеткіліксіз болып келеді. Және де ауруға бала аз қимыл-әрекеттенгендіктен жиі ұшырайды.

Сондықтан да мектепке дейінгі мекемеде осы денсаулық сақтау іс-шаралары міндетті түрде кешенді және жүйелі түрде жүргізілуі қажет. Сонда ғана жаңа өсіп келе жатқан өскелең ағза сыртқы факторлар әсеріне төтеп бере алатын болады.

^ **Денсаулық сақтау технологияларының кешенді жүргізудің басты мақсаты**

Мектепке дейінгі балалардың қимыл-әрекеттерін жетілдіре отыра, оның ағзасын суыққа төзімді болуға жаттықтыру.

^ **Дені сау баланы өсірудегі бірнеше бағыттар алынды.**

Балалар ауруларын төмендетуге мүмкіндіктер жасау үшін педагогтардың кәсіби-шеберліктерін өрлету және де ата-аналармен ынтымақтаса отырып, шынықтыруды кешенді ұйымдастыру

Осындай кешенді іс-шаралар жалпы «Денсаулық сақтау технологиялары» деп аталып барлық білім салаларымен өзара байланысты және әрекеттеседі.

^

Шынықтырудың негізгі міндеттері

Баланың тұлғалық ерекшелігін ескере күш-қайраттарын қалыптастыру және денсаулығын шынықтыруды жүзеге асыру. Бұл міндеттерге тек қана шынықтыру шараларының кешенді түрде өткізіп қана нәтижеге қол жеткізеді, яғни бөбекжайдағы баланың болған бір күні, оның ағзасына пайдалы дәрумендерді енгізіп ас мәзірін түрлендіріп, оны балаға жеткізу, қарапайым шынықтыру мен қатар арнайы жоспарланған шараларды, қимыл-әрекеттер үйлесімді ұйымдастырылды.

Тіпті, баланың қимыл-белсенділіктерін арттырудың апталық кестесін жасадық. Таңертең және түстен кейінгі мезгілдерде сауықтыру-шынықтыру шараларының және ойын-жаттығуларының топтамасын енгіздік.

Ал күндізгі серуендегі қимыл ойындарын негізгі қимыл-белсенділік әрекеттер түрлеріне бөлінді (эстафеталық ойындар, қызықты-ермекті ойындар, т.б.)

^ **Баламен шынықтыру шараларын ұйымдастыру алдында бірнеше ережелерді сақтау керек:**

Дені сау баламен шынықтыруды жүйелі де оның теріс эмоциясын (үрей, жылау,

мазасыздық) тудырмайтын және біртіндеп үдетіп, ұзартылып, медбике мен педагогтың қадағалауында болуы керек.

^ **Денсаулық сақтау технологияларын жалпы екі топқа бөлуге болады:**

1. Медициналық –бұл мед. қызметкерлердің емдік-дене тәрбиесі, физио-массаж, су процедуралары және т.б өткізілуі).
2. Педагогикалық- бұл амалдар, әдіс-тәсілдер және адымдар жүйесінің бірізділігі, яғни әрекеттің жүйесін анықтау, педагогикалық процесіндегі әрекет жүйесінің түрлерін өңдеу, кепілдемелі нәтижеге қол жеткізу болды.

Педагогтармен «Денсаулық сақтау педагогикалық технологиясы және оны қолданудың тиімділігі» тақырыбында шебер-сынып өткіздік.

Денсаулық сақтау технологияларын біз, өзіміздің қалыпты

бөбекжайымызға сәйкес және алдын-ала әр педагогтың кәсіби-шеберліктерін жетілдіргеннен кейін ғана таңдап алдық

Олар: (Ынталандыру, салауатты өмір салтын үйрету, түзету (коррекциялық) технологиялар

3. Ынталандыру- бұл технология өзінің атына сәйкес, яғни баланың ағзасын шаршатпай, қалжытарпай үнемі қызықтырып, алға тарту (хатха-йога жаттығулары-айға ұшу, арыстан, бүркіт, мерген, т.б.)

Бұл технологияда бала өзбетімен дербес әрекеттеніп бір мәселені шешіп барып өз ағзасын бекітеді, жетілдіреді. Нақты бір талапты орындауға тырысады. Осыған бөбекжайда арнайы жағдайлар туғыздық. Яғни, топтарда шынықтыруға арналған бұрыштар, спорт залында дене тәрбие сабағына арналған құрал-жабдықтармен қамтамасыз еттік және бөбекжай алаңында спорт алаңын жабдықтадық.

2. Түзету (коррекциялық) технологияларда баланың әлі де жаңа жетіліп келе жатқан ағзасындағы жағымсыз мінез-құлықтарына кедергі болу, баланың тұйықтық, өз-өзіне сенімдіздік, гипер-белденді, дәрекілігін жоя отыра, оның эстетикалық-шығармашылық талғамдарын тәрбиелеу, жетелеу.

Өзіміздің білім беру мекемесінің жұмысында денсаулық сақтау бағыттын сипаттау үшін **«Денсаулық сақтау іс-әрекеті»** деген тұжырымдаманы қолданып жүзеге асыруды арнайы мамандармен (мед. қызметкерлері, психолог, т.б.) байланыстыра ұйымдастырдық.

^ Және де баланы сауықтыру және аурудың алдын-алу емдік жұмыстарының жүйесін өңдеп құрастырдық:

- Нүктелі және қарындаш массажы
- көзге арналған жаттығулар кешені
- Хатха-йога элементтерімен гимнастика
- Жалпақ табандықтың алдан-алу кешені
- Сымбаттың бұзылуының алдан-алу кешені (жастықсыз ұйықтау)
- Тыныс алу жаттығулары
- Ұйымдастырылған оқу-әрекеттер үстінде ақыл-ой шаршауын жою (релаксациялық үзіліс, сергіту сәттері, құлақ шеттерін уқалау)
- Серуен + динамикалық сағат
- Шынықтыру шаралары (Майкасыз ұйықтау, жалаң аяқ жүру, кеңінен жуыну, рижский әдісімен шынығу)
- Күн тәртібінде ұтымды қимыл-қозғалыстар.

Тұмау және жұқпалы ауруларының жоғарылау кезіндегі өткізілген

іс-шаралар

- Пияз, сарымсақпен хош иістендіру
- Пияз, сарымсақ
- Серуен алдында ауыз қуысын сарымсақ тұнбасымен шаю

Бөбекжайда сонымен қатар баланың денсаулығын нығайту және аурудың алдын-алуға мүмкіндік беретін, күн тәртібіндегі шынықтыру шараларына ерекше назар аудардық. Шынықтыру шаралары баланың бөбекжайдағы болған барлық кезіндегі ағымында қамтамасыз етілгенде ғана тиімді болатыны көрінді.

Ескерілетін жағдайлар:

1. Мекемеде жылу және ауа тәртібін нақты ұйымдастыру
2. Балаларды ұтымды үзіліссіз киіндіру
3. Жылдың барлық маусымында серуен тәртібін сақтау
4. Дене тәрбиесі мен ертеңгілік гимнастиканы жалаң аяқ өткізу

Мектепке дейінгі ұйымдағы педагогикалық үдерістің тұтастылығы бала дамуы туралы, соның ішінде физикалық дамуы туралы жаңа түсінікті айқындайтын қандай да

бір бағдарламаны іске асырумен қамтамасыз етіледі. Мектепке дейінгі ұйымда (бұдан әрі – МДҰ) бала денсаулығын, оның физикалық дайындық деңгейін қалыптастыру, меңгерілетін қозғалыс машықтарының көлемі оның немен және қалай шұғылданатындығына, яғни, педагогтардың қандай бағдарламаларды қолданатындығына байланысты.

Мектепке дейінгі балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес, белгілі қимыл машықтарын дамытуға арналған сезімтал ерекшеліктерін ескере отырып, моторлық функцияларының уақытылы дамуына, маңызды органдары мен жүйелерінің дұрыс қалыптасуына ықпал ететін қимыл белсенділігінің оңтайлы режимін қамтамасыз ету мақсатында жоба жасақтадық.

«Балабақшада денсаулық сақтау технологиясын іске асыру» жобасы Сипаттау керек: денсаулық сақтау технологиялары арқылы мектепке дейінгі балаларды сауықтыру жобасын.

Әзірлеу керек: денсаулық сақтау технологияларын қолдану әдістемесін. Объектісі: мектеп жасына дейінгі балаларды физикалық тәрбиелеу.

Пәні: физикалық дайындық деңгейі мен мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық көрсеткіштері.

Жұмысты зерттеу әдістерінен бастадық: сауалнама, әңгімелесулер, тестілеу. Тақырыптың көкейкестілігі: ХХІ ғасырда өмір бізге көптеген жаңа мәселелерді айқындады, оның ішінде денсаулық сақтау, саламатты өмір салты (бұдан әрі – СӨС) әдеттерін тәрбиелеу ең өзекті мәселе болып табылады. Тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтау және нығайту, олардың жас ерекшеліктеріне сай келетін, артық жүктемелерді жоятын және мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтайтын білім беру технологияларын таңдау білім беру жүйесін жаңғыртудың жаңа кезеңінің басты міндеттерінің біріне айналды. Денсаулық сақтаушы педагогикалық технологиялар белгіленген міндеттерді шешу құралының бірі болып табылады.

Болашағы: егер педагог денсаулық сақтау технологияларын, яғни СӨС әдеттерін қалыптастыру бойынша ата-аналармен жұмыстың жаңа белсенді формаларын қолдану арқылы дене шынықтыру және сауықтыру бойынша балалармен және олардың ата-аналарымен жұмыс істеу жүйесі әзірленсе, балалардың денсаулығы сақталады, нығаяды және дамиды, ал физикалық қасиеттері тиімді түрде жетілдіріледі.

Жобаның мақсаты: бөбекжайға денсаулық сақтау педагогикалық технологиясын енгізу, бала денсаулығы деңгейін нығайту және көтеру; педагогтарды, ата-аналарды және олардың балаларын дене шынықтыру мен салауатты өмір салтына тарту.

I. Шынықтыру мақсаты:

- балалардың психикалық-физикалық денсаулығын қамтамасыз ету.
- органдардың функционалды дамуын қалыптастыру, жүрек, өкпе (жүрек қан-тамыр, тыныс алу)
- бала тұлғасының дұрыс жетіліп қалыптасуына ықпал ету.
- дене шынықтыру шараларын таза ауада өткізу.
- балалардың жағымды көңіл күйін қалыптастыру

II. Білімділік мақсаты:

- Мектепке дейінгі балаларда негізгі қимыл (жүру, жүгіру, секіру, өрмелеу, лақтыру) дағдыларын жетілдіру.
- ағзаның физикалық, психикалық жай-күйі туралы қарапайым түсінігін қалыптастыру.
- салауатты өмір салты туралы түсінік, мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыру, әр түрлі жаттығуларды орындау техникасы мен спорттық ойындар ережесін үйрету.

III. Тәрбиелік мақсаты

- Балалардың өзіне деген сенімділігін арттыру
- денені шынықтыру дағдысын, икемділігінің сапасын арттыру.
- алдына қойған мақсатқа жетуге, өзіндік шешім қабылдай білуге үйрету.
- қимыл белсенділігін арттыру.

Ғылыми-әдістемелік негіздеме: дене шынықтырудың (дене жаттығуларының, ұтымды режимнің, шынықтырудың) тек барлық құралдарын кешенді қолданған жағдайда алға қойылған міндеттерді сәтті шешуге және Мемстандарттың талаптарын орындауға болады. Сондықтан да дені сау баланы тәрбиелеу жұмысы денсаулық сақтау технологияларының кешенінен тұратын дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының жүйесі арқылы жүзеге асырылады.

Жаңашылдық: денсаулық сақтаушы сауықтыру технологияларын ойын нұсқасында қолдану: оқыту мен сауықтыру оңай жүзеге асады, жаттығулар мен сауықтыру техникалары ұзақ уақыт бойы баланың есінде сақталады. Бөбекжай мен отбасы әрекеттестігінің жаңа түрін қалыптастыру, ол педагогтардың, мамандардың ата-аналармен қарым-қатынасымен ерекшеленеді және отбасының тәрбиелік әлеуетіне дұрыс ықпал етуге көмектеседі.

Міндеттері: балалардың денсаулығын нығайту және сақтау бойынша бөбекжайдың сапалы педагогикалық жұмысын қамтамасыз ету; оқытуға денсаулық сақтау технологияларын енгізу; сауықтыру орталықтарымен сабақтастық; ата-аналармен ынтымақтастық.

Жоба бойынша балалардың денсаулығын нығайтуға бағытталған іс-шаралар кезеңдерге бөлініп атқарылады.

Жоба кезеңдері:

1.Ұйымдастыру: бала денсаулығына диагностика, бөбекжайдың материалдық-техникалық базасын дайындау (медициналық кабинет, дене шынықтыру залы, бассейн, топта – нормаларға сай бұрыштар), жобаның мақсаттарымен танысу.

2.Ғылыми әдістемелік (шебер-класс, кеңес беру, семинар)

3.Тәжірибелік (жоспарланған іс-шараларды өткізу)

Жобаны іске асыру жолдары:

1-ші кезеңде медбикемен біріге отырып, балалар денсаулығына диагностика, денсаулық экраны жасақталды.

Қазіргі уақытта біздің бөбекжайымыз талапқа сай жабдықталған: дене шынықтыру залы, аулада спорт және ойын алаңы бар. Онда күнделікті балалармен жаттығулар, шынықтыру-сауықтыру шаралары өтіледі. Денсаулық білім саласы бойынша дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу қызметінде балалардың дене бітімі дұрыс қалыптасып, іс-қимылдары жетіліп, бұлшық еттерінің қатаюына көңіл бөлеміз. Осы мақсатта дене шынықтырудан дәстүрден тыс ҰОҚ өткізіледі.

2-ші кезеңде инновациялық технологияны өткізуге педагогтар теориялық тұрғыдан дайындалды: әдебиеттер зерттелді, ресурстар талданды, топтағы балалардың жас ерекшеліктерін ескере отырып білім беру үдерісінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану мәселелері айқындалды.

Шынықтырудың жаңа әдіс-тәсілдері, денсаулық сақтау педагогикалық технологияларының түрлері туралы «Мектепке дейінгі мекемеде денсаулық сақтау технологияларын қолданудың жолдары» тақырыбында шебер –сынып өткізілді.

3-ші кезеңде балалармен денсаулық сақтау педагогикалық технологиялары бойынша іс-шаралар өткізіледі.

Денсаулық жолдары: күнделікті ұйқыдан кейін дұрыс жүргізуді қалыптастыру мақсатында жүргізіледі, динамикалық үзілістер, қозғалыс және спорт ойындары, релаксация, саусақ гимнастикасы, көз, тыныс алу жаттығулары, ойын сағаты немесе сергіту гимнастикасы жүргізіледі.

Технология бойынша іс-шаралар түрлері бөбекжайдағы 1-ші кіші, ортаңғы топ балаларының жас және жеке ерекшеліктеріне байланысты алынды.

Тұмаудың алдын-алуға байланысты іс-шаралар

№	Жұмыс формалары	Күн тәртібінде өткізу уақыты	Өткізу әдістемесінің ерекшеліктері	Жауаптылар
1	Пияз және сарымсақ байламы	Жұқпалы аурулардың алдын алғанда қолданады, топта өткізіледі	Топты таңғы желдеткеннен кейін сарымсақ пен пиязды тазалап, шкафтарға және үстелдерге қояды	Тәрбиеші, тәрбиешінің көмекшісі
2	Таңғы гимнастика	Күнделік музыка және дене шынықтыру залдарында, топтарда.	. Барлық жас топтары Кешендер балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес таңдалады	Тәрбиеші
3	Оксолинді жақпа майы	Таңертең балаларды қабылдағанда немесе таңғы гимнастикадан кейін қолданады	Таңертең балаларды қабылдағанда ата-аналар немесе осы топтың тәрбиешісі балалардың мұрындарының шырышты қабығына жақпа майды жағады	Ата-аналар, тәрбиеші, медбике
4	Табиғи шырын	Күнделікті шырын беру, компотты дәрумендендіру	Барлық топтар	Медбике, тәрбиеші,
5	«Дәмді тағам»	Күніне 5 реттік тамақтандыру, баланың организміне қажетті: ет, балық, бауыр, сүт өнімдері, көкөністер мен жемістер	Азық-түліктер бекітілген кесте бойынша беріледі	Меңгеруші, медбике, қоймашы, тәрбиешілер 5 реттік тамақтандыру
6	«Тәтті ұйқы»	Әр топта күн тәртібі бойынша	Балаларды ұйықтатқанда және оятқанда тыныш музыканы қолдану	Тәрбиешілер күннің 2-ші жартысында

15	Ревит. Поливит. Дәрумендендіру	Кіші жастан бастап, балаларға таңертеңгі уақытта беріледі	Дәрумендерді ересектердің қадағалауымен береді	Тәрбиешілер, тәрбиешінің көмекшісі, медбике күніне 1 рет
----	--------------------------------	---	--	--

I. Денсаулық сақтау және ынталандыру технологияларына жағдай жасау

№	Жұмыс формалары	Күн тәртібінде өткізу уақыты	Өткізу әдістемесінің ерекшелік-тері	Жауаптылар	Мерзімі
1	Денсаулық жолдары	Кіші топтан бастап, күнделікті ұйқыдан кейін, барлық топтарда	Дұрыс жүруді қалыптастыру	Тәрбиеші-лер	Күнделікті күннің 2-ші жарты-сында
2	Динамикалық үзілістер. ҰОҚ кезінде 2-5 минут	Балалар-дың шаршауына қарай 2-ші кіші топ-тан бастап, шаршау-дың алдын алу ретінде барлық балаларға ұсынылады.	Дене шынықтыру минуткаларының кешені көзге арналған гимнастикалардың, тыныс алу гимнастикаларының элементтерінен және сабақтың түріне қарай өзге гимнастика элементтерінен құралады	Тәрбиеші	
3	Қозғалыс және спорт ойындары	Дене шынықтыру ҰОҚ бөлімі ретінде, серуенге шыққанда, бөлмелерде шектен шықпай орташа немесе аз шамада қозғалыс жасау қажет	Ойын баланың жасына, тұрған орнына байланысты және уақытқа сай өткізіледі Тек спорт ойындарының элементтері пайдаланылады.	Тәрбиешілер	Күнделікті барлық топта.

4	Релаксация	Кез келген жарамды ғимаратта. Балалардың жағдайы мен мақсаттарына байланысты.	Педагог технологиялар қарқындылығын анықтайды. Барлық жас топтарына арналған баяу классикалық музыканы (Чайковский, Рахманинов), табиғат дыбыстарын қолдануға болады	Тәрбиешілер,	Күннің 1-ші жартысында
5	Саусақ гимнастикасы	Кіші жастан бастап күнделікті жеке немесе кіші топпен және топпен бірге	Барлық балаларға ұсынылады, әсіресе сөйлеуінде қиындықтары бар балаларға.	Тәрбиешілер, психолог	Кез келген ыңғайлы уақытта өткізіледі Бос уақытта
4	Көз гимнастикасы	Кез келген бос уақытта, көздің жұмыс істеуіне қарай сәби тобынан бастап	Педагогтарға көрнекі материалдарды пайдалана отырып, іс жүзінде көрсету ұсынылады	Барлық педагогтар	күнделікті 3-5 минут
5	Тыныс органдарының гимнастикасы	Сәбилер тобынан бастап, дене тәрбиесі сауықтыру жұмыстарының әртүрлі шараларында қолданылады.	Топтың ауасын тазартуды алдынала қамтамасыз ету.	Барлық педагогтар	Күнделікті
6	Ойын сағаты (Сергіту гимнастикасы)	Күнделікті ұйқыдан кейін 5-10 мин шамасында 1 және 2-ші кіші топтарда жүргізу.	Іс шара өткізу түрлері: керуеттегі жаттығу, жалпылама жуыну, тақтайша үстінде жалаң аяқ жүру, ұйықтайтын бөлмеде топ бөлмесінің температура айырмасы білінетін шамада жеңіл жүгіріс жасау. Осы комплекс ішіне қозғалыс ойындары мен негізгі қимылдар және ойын жаттығулар кіреді.	Тәрбиешілер	Күнделікті
7	Түзету гимнастикасы	Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының әртүрлі формаларында	Өткізу формасы алға қойылған міндеттер мен балалар контингентіне байланысты	Тәрбиешілер,	Күнделікті
8	Фитбол	Ортаңғы топтан бастап	Арнайы доптармен дене шынықтыру және музыка залдарында өткізіледі	Саз жетекшісі, тәрбиешілер	Аптасына 1 рет, күннің 2-ші жартысында

II. Салауатты өмір салтын үйрету технологиялары

№	Жұмыс формалары	Күн тәртібінде өткізу уақыты	Өткізу әдістемесінің ерекшеліктері	Жауаптылар	Мерзімі
1	Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі	Аптасына 2-3 рет спорт немесе музыка залдарында ҰОҚ МДҰ жұмыс істейтін бағдарламаға сәйкес өткізіледі	ҰОҚ алдында ғимаратты жақсылап желдетіп алу керек	Тәрбиеші, дене шынықтыру жетекшісі	Аптасына 2-3 рет
2	Ертеңгілік гимнастика	Күнделік музыка және дене шынықтыру залдарында, топтарда.	. Барлық жас топтары Кешендер балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес таңдалады	Тәрбиеші	Күнде таңертең
3	Көңілді бастаулар	2-ші кіші топтан бастап, аптасына 1 рет күннің 2-ші жартысында. Музыка және спорт залдарында, серуенге шыққанда	Қозғалыс ойындары, эстафеталық ойындар, жарыс түріндегі жаттығу ойындары.	Барлық педагогтар	аптасына 1 рет
4	Дене шынықтыру, мерекелер	Кіші топтан бастап, музыка және дене шынықтыру залдарында, топ бөлмелерінде, серуенге шыққанда	Белсенді демалыстың тиімді түрі. Дене қасиеттерін дамытып, әлеуметтік сезімнің дамуын қалыптастырады.	Саз жетекшісі, тәрбиешілер	Әр тоқсанда 1 рет

5	Өз-өзіне массаж жасау	Педагог өз алдына қойған мақсаттарына қарай, әртүрлі сеанстармен дене шынықтыру-сауықтыру шараларында қолданады.	Балаға процедураның керектігін түсіндіру және өз денсаулығына зиян келтірмеу туралы қарапайым түсінік беру.	Тәрбиешілер, медбике	
---	-----------------------	--	---	----------------------	--

III.Түзету технологиялары

№	Жұмыс формалары	Күн тәртібінде өткізу уақыты	Өткізу әдістемесінің ерекшеліктері	Жауаптылар	Мерзімі
1	Музыкалық әсер ету технологиясы	Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының немесе жеке сабақтардың әртүрлі формасында алға қойылған мақсаттарға қарай айына 2-4 рет	Өзге технологиялардың бөлігі ретінде қосалқы құрал ретінде қолданылады; шиеленісті басу үшін, эмоционалды көңілді көтеру және т. с. с.	Барлық педагогтар	Екі аптада 1 рет
2	Кітап терапиясы	Кіші жастан бастап топта музыка залында өткізіледі	10-12 сабақтан тұратын сеанстар, топта 6-8 адам	Тәрбиешілер	Күні бойы
3	Құрғақтай сүртіну массажы	Ортаңғы топтан бастап, күнделікті ұйқыдан тұрғаннан, топта немесе төсекте, ұйықтайтын бөлмеде	Процедура кезінде балаға дене жарақатының қатерлігін түсіндіру, өз денсаулығына зиян келтірмеуі туралы қарапайым түсінік беру.	Тәрбиешілер	Күнделікті ұйқыдан кейін

4	Эстетикалық бағыт технологиясы	Көркемдік-эстетикалық цикл сабақтарында, мұражайларды, театрларды, көрмелерді және т. б. аралағанда, мерекелерге орай ғимараттарды безендіргенде іске асырылады және т. б. Барлық жас топтарына арналған	Сабақтарда жүзеге асырылады, сондай-ақ іс-шаралардың арнайы жоспарланған кестесі бойынша. Отбасымен жұмыс, балалардың эстетикалық талғамын қалыптастыру ерекше рөл атқарады	Барлық педагогтар	Күні бойы
---	--------------------------------	--	---	-------------------	-----------

Біздің бөбекжайдағы қолданылатын шынықтыруларға тоқталсақ:

Сымбаттының бұзылуы

Жалпы, адам баласының дене қозғалысының сымбаты да тұзу болуы оның денсаулығын білдіреді. Өз денесін емін-еркін ұстап жүретін адам қашан да көз тартарлық көрікті болып жүреді. Негізінде адам баласы іштен сымбатты болып тумайды. Адам өсіп-жетілу, еңбек ету процестерінде, сондай-ақ, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану барысында қалыптасады.

Адам денесінің сымбаты жас кезден бастап қалыптаса бастайды. Бұл тек сұлулық жағынан ғана емес, анатомия және физиологиялық тұрғыдан қаралады. Демек, дене құрылысы сұлу да сымбатты келген адамдардың ішкі мүшелері дұрыс жұмыс істейді деген сөз. Әсіресе, жүрек, өкпе, бауыр мүшелері дұрыс, қалыпты жағдайда жұмыс істегенде адамның жүріс-тұрысы, әрбір қозғалыстар артық жүктеме түсірмей еркін орындалады. Ал мүсін келбеті бұзылған кезде, басын салбыратып еңкейіп жүреуі, жүріс-тұрысы епсіз, қозғалысы сылбыр болады. Себебі, ішкі органдардың функцияналдық қызметінің бұзылуынан бала өзінің қозғалысын және аяқ-қолдарының қимылын үйлестіре алмайды.

Адамның сымбаттылығы негізінен алғанда омыртқаға байланысты болады, өйткені ол бүкіл қаңқа сүйектерін біріктіріп тұрған негізгі буын.

Сымбаттың бұзылуы — омыртқаның бүгіліп-жазылып тұратын бұлшық еттерінің дұрыс жетілмеуі біріншіден мешел ауруына, екіншіден, адамның омыртқа жотасы қисайып сколиоз ауруына әкеп соғады.

Жалпақ табандылықты қалай анықтауға болады?

Бұл сұрақтың жауабы: аяққа сұйық май жағып, қағаз бетіне тұру, 1-1,5 минуттан кейін алып қарау. Егер табан екі шеңбер тәрізді құраса, жалпақтабан жоқ, ал толық табан жасалса жалпақтабандылықтың бар болуы не жаңа басталуын көрсетеді. Өлшемі бойынша 1:4 – дұрыс, 2:4- жалпақтау , 3:4 – жалпақ.

Жалпақтабандылықты алдын алудың ең тиімдісі дұрыс аяқ киім алу. Баланың аяқ киімі аяғымен бірдей және тақасының биіктігі 5-8 мм болу керек Біз жалпақтабандылықты алдын — алу үшін «Денсаулық жолы» деген жолақшаны қолданамыз.

Арт-терапия

Шығармашылық әрекетте баланың өз-өзін тануға мүмкіндік береді, өзінің қарым-қатынасын, бүкіл әлемге және айналасындағы адамдарға танытады.

Бала шығармашылығы ол оның шынайы өмір көрінісі. Өзі туралы айтуға тырысатын өзінің сезімдерін қуанышы мен мұңын білдіретін өзіндік «тілі».

Арт-терапияның элементтері мен жаттығуларының негіздері:

- өзі жайлы танымын қалыптастыру
- сезімі мен эмоциясын білу және өзгеге білдіру
- позитивті қабылдауды қалыптастыру
- коммуникативтік дағдыларын дамыту
- отбасының эмоционалдық жақындастығы
- психоэмоциялық кернеуді шешу

Қарындаш-массажы- саусақты және алақанды уқалай отырып қимыл мүмкіндіктерін жетілдіріп қана қоймай, қарындашпен ойнау барысында айтылатын әзіл-сықақ өлеңдер баланың тілдерін дамытуға өте қолайлы.

Әлбетте, баланың денсаулығы мен қимыл белсенділіктерін дамытуда дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі ерекше орын алады.

Ендеше, МДМ-дегі өткізілетін дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі түрлеріне нақтырақ тоқталып кетейік.Мынадай түрлерін қолануға болады:

- Дәстүрлі сұлба бойынша
- Өсімталдығы үлкен, орташа және баяу ойындар жиынтығынан құралған
- Негізгі қимыл түрлерін үйрету
- Ырғақты гимнастика
- Жарыс (балалар екі топқа бөлініп әртүрлі жарыс арқылы жеңімпаздарды айқындайды)
- Сынақ – сабағы (балалар дене тәрбие мөлшерін тапсырады)
- Мазмұнды ойын немесе дәстүрден тыс сабақ

Баланың жас шамалық ерекшелігіне қарай дене шынықтыру

ұйымдастырылған оқу қызметінің бағыттары да әртүрлі болады:

- 1-ші кіші топ балаларына ол – рақаттанушылық туғызу, кеңістікті бағдарлай білу, құрал-жабдықтармен дұрыс жұмыс істеу, сақтану тәсілдерінің элементтерін үйрету
- Ортаңғы топта – физиологиялық сапаны дамыту (ең бастысы төзімділік пен жігер)
- Ересек топтарында – қимылдың сұранысын қалыптастыру, қимыл және дербестік қабілеттерін дамыту және т.б.

Дене тәрбиесінің көздейтін негізгі мақсаты- балалардың ағзасын шынықтыру. Шынықтыру арқылы балалардың салқын тиюден болатын және жұқпалы ауруларға төтеп беру қабілеті күшейтіледі. Жүйелі шынықтыру организмде сыртқы ортаның түрлі жағдайына және өзгерістеріне: температураның ауытқуына, желді және жауын-шашынды ауа-райына бейімделу қабілетін қалыптастырады. Денені шынықтыруда табиғат күштері- ауа мен судың маңызы зор. Ауамен шынықтыру түрлері: ауа ванналары, таза ауада болу.

Сумен шынықтыру түрлері: сүртіну, су құйыну, душ қабылдау, ванна қабылдау, су қоймаларында шомылу. Бөбекжайдағы балаларды шынықтырудың негізгі әдістерінің бірі біртіндеп бейімдеу немесе үйрету.

Мысалы: біртіндеп судың температурасын төмендету, балалардың киімдерін де біртіндеп жеңілдету, күн көзінде болудың мезгілін біртіндеп ұзарту.

Шынықтырудың екінші әдісі жүйелілік яғни шараларды үздіксіз қайталау. Шынықтыру шараларын анда-санда кездейсоқ өткізуге болмайды, ондай шынықтыру балалардың денсаулығына зиян келтіреді. Шынықтырудың үшінші әдісі балалардың жеке басының ерекшелігін ескеру.

(жаз мезгілінде өткізілетін шара)

Бөбекжай жағдайында құрылған денсаулық сақтау ортасы баланың әлеуметтік ортаға бейімделуін, олардың қимыл белсенділігіне деген сұраныстарын іске асыруға және қимыл дағдыларын барынша тиімді дамытуға ықпал етеді. Жұмыста денсаулық сақтау технологияларын қолдану тәрбиелеу-білім беру үдерісінің нәтижелілігін арттырады, педагогтар мен ата-аналардың тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған құнды бағдарларын қалыптастырады, ал балалардың салауатты өмір салтына ынтасын қалыптастырады.

Денсаулық паспорты.

Балабақша жұмысы балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған және денсаулық сақтау технологиясы сауықтыру орталықтарымен тығыз байланыста біртұтас жүйемен іске асырылғанда ғана толыққанды әрі нәтижелі деп саналады. Жыл сайын тәрбиеленушілер тар шеңберлі мамандардан медициналық тексеруден өтеді. Жыл сайын суық тию және өзге сырқаттардың деңгейі төмендейді, физикалық даму көрсеткіші жақсарады, балалардың физикалық дайындығы артады.

Іске асыру бағыты.

Бөбекжайдың осы ізденушілік жұмысы күні бойы медициналық және педагогикалық қызметкерлердің: медбикенің, тәрбиешінің, музыка жетекшісінің қатысуымен кешенді түрде іске асырылады. Осы ортақ үдерістің қатысушылары бола тұра, біз денсаулық сақтау үдерісін құру үшін іс-тәжірибеге әртүрлі әдістер мен тәсілдерді енгізуді қолдана отырып, мектеп жасына дейінгі балаларды саламатты өмір салтының негізгі қимылдары мен дағдыларына машықтандыруға баса назар аударамыз.

Денсаулық сақтау педагогикалық технологиясын қолдану арқылы күтілетін нәтиже:

- Балалардың денсаулығы нығайып, қимыл-қозғалысы жетіледі
- Дене жаттығулары арқылы ағзасы, жүрек қан-тамыр жүйесі, тыныс алу мүшелерінің жұмысы жақсарады.
- Бұлшық еттері шымырланып, жұмыс жасау қабілеті артады.
- Режимді сақтайды, мәдени-гигиеналық дағдылары қалыптасады, қимыл-қозғалысы жетіледі.
- Дене жаттығуларына, қимыл ойындарына, спорттық мерекелерге қызығушылықпен қатысады.

Осы жоғарыдағы айтылып кеткен педагогикалық технологияларын кешенді қолдану арқылы бөбекжайдағы тәрбиеленушілердің ауру көрсеткіштерін үш ай мезгілінде 60-75 % азайды.

Жалпы барлық топтарда егер, қаңтар айында бөбекжайға 50-60 пайызы ғана қатыса, енді 80-90 пайызы қатысуда. Шынықтыру-сауықтыру шараларының тиімділігін осыдан көруге болады. «Тәуелсіз ел тірегі- білімді ұрпақ, дені сау, жан-жақты дамыған салауатты ұрпақ». Сондықтан, ұрпағымыздың болашағы жарқын да кемел болуына ат салысып, дені сау, шыныққан бүлдіршіндер тәрбиелей берейік.

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

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