

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
04.07.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/181475/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Кошанбаева Жанаркул Жетписбаевна Ақтөбе облысы Ойыл ауданы с.Кемер "Балдәурен" бөбекжай-бақшасы. Кіріспе Қазіргі жаһандану дәуірінде денсаулығы мықты, жан-жақты дамыған ұрпақ тәрбиелеу - қоғамның ең басты құндылықтарының бірі. Бұл бағытта мектепке дейінгі...

### Кошанбаева Жанаркул Жетписбаевна

#### Ақтөбе облысы

#### Ойыл ауданы

#### с.Кемер

#### «Балдәурен» бөбекжай-бақшасы.

#### Кіріспе

Қазіргі жаһандану дәуірінде денсаулығы мықты, жан-жақты дамыған ұрпақ тәрбиелеу - қоғамның ең басты құндылықтарының бірі. Бұл бағытта мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының рөлі ерекше. Себебі дәл осы кезеңде баланың дене, психикалық және әлеуметтік дамуының негізі қаланады. Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру - тек жеке гигиена ережелерін үйрету ғана емес, сонымен қатар балада салауатты өмір салтына деген көзқарас, дұрыс әдеттер мен дағдыларды, өзін-өзі күту мен қауіпсіз мінез-құлық элементтерін тәрбиелеу процесі. Баланың жастайынан өз денсаулығына деген жауапкершілікті сезінуі - оның болашақ өміріндегі өмір сүру сапасы мен ұзақтығына тікелей әсер ететін маңызды фактор. Сол себепті мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту жүйесінде денсаулық сақтау, нығайту және оның мәдениетін қалыптастыру басты бағыттардың бірі ретінде қарастырылуы тиіс.

#### Денсаулық мәдениеті ұғымы.

Денсаулық мәдениеті – бұл адамның өз денсаулығына деген саналы қарым-қатынасы, денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған іс-әрекеттері мен өмірлік дағдыларының жиынтығы. Балалар үшін бұл ұғым — гигиеналық тәртіпті сақтау, қозғалыс белсенділігі, дұрыс тамақтану, аурудың алдын алу, эмоционалды тұрақтылық пен қауіпсіз мінез-құлық ережелерімен тығыз байланысты. Психологтар мен педагогтардың зерттеулеріне сүйенсек, 3-6 жас аралығы – баланың мінез-құлқы мен дағдыларының ең белсенді қалыптасатын кезеңі. Осы жаста баланың әрбір іс-әрекеті ойын, тәжірибе және бақылау арқылы қалыптасады. Сондықтан денсаулық мәдениетін де осы әдістер арқылы сіңіру – педагогикадағы маңызды тәсілдердің бірі.

### **Мектепке дейінгі жаста денсаулық мәдениетін қалыптастырудың міндеттері.**

Мектепке дейінгі ұйымдарда денсаулық мәдениетін қалыптастыру келесі міндеттерді қамтиды:

**-Гигиеналық білім мен дағдыларды қалыптастыру;**

**-Қозғалыс белсенділігі мен дене жаттығуларына деген қызығушылықты дамыту;**

**-Дұрыс тамақтанудың маңыздылығын түсіндіру;**

**-Жеке қауіпсіздік ережелерін үйрету (мысалы, бөтен адамға ермеу, қауіпті заттарды ұстамау т.б.);**

**-Эмоциялық тұрақтылық пен психологиялық саулықты сақтау;**

**-Қоршаған ортамен үйлесімді қарым-қатынас орнату (табиғатты аялау, тазалық сақтау);**

**-Аурудың алдын алу шараларын меңгерту.**

### **Қалыптастыру жолдары мен әдістері**

#### **1. Гигиеналық дағдыларды үйрету**

Гигиеналық тәрбие – денсаулық мәдениетінің негізі. Балаларға күнделікті қол жуу, тісті тазалау, беті-қолын сүрту, киімді ұқыпты кию сияқты қарапайым дағдыларды күнделікті өмірде қайталау арқылы меңгерту керек. Мұндай іс-әрекеттер арнайы сабақтар мен ойын арқылы да жүзеге асады. Мысалы, «Таза қол – денсаулық кепілі» атты ойындар немесе гигиена туралы суреттер мен ертегілер арқылы балаларда қызығушылық оятуға болады.

#### **2. Дене тәрбиесі мен қимыл-қозғалыс белсенділігі**

Қозғалыс – баланың дұрыс дамуы үшін ең маңызды факторлардың бірі. Мектепке дейінгі мекемеде таңертеңгі жаттығу, серуен, қимылды ойындар, спорттық шаралар арқылы балалардың бұлшық ет жүйесін, тыныс алу және жүрек-қан тамырлары жүйесін дамытуға болады. Сонымен қатар балаларға шынығу (суық сумен сүртінуге, таза ауада серуендеуге) дағдыларын біртіндеп енгізу денсаулықты нығайтады.

### **3. Салауатты тамақтану мәдениеті**

Тамақтану – баланың физикалық және менталды дамуына тікелей әсер етеді. Балабақшада тағамның әртүрлі әрі пайдалы болуы (көкөністер, сүт өнімдері, ет, балық, жеміс-жидек) аса маңызды. Сонымен қатар балаларға пайдалы және зиянды тағамдардың айырмашылығын түсіндіру үшін тақырыптық сабақтар, суреттер, бейнематериалдар қолдануға болады. Үйде ата-аналар да бұл бағытты жалғастыруы қажет.

### **4. Эмоционалдық саулықты сақтау**

Баланың психикалық саулығы – денсаулық мәдениетінің маңызды құрамдас бөлігі. Баланың көңіл күйі, өзін қауіпсіз әрі жайлы сезінуі оның иммундық жүйесіне де әсер етеді. Сондықтан тәрбиешінің жылы қарым-қатынасы, қолдауы, достық ортаның болуы – баланың эмоционалдық денсаулығын сақтауға мүмкіндік береді. Психологтармен бірлесіп ойын-тренингтер, сурет салу, ертегі терапиясы арқылы баланың ішкі әлемімен жұмыс жүргізу пайдалы.

### **5. Қауіпсіздік және алғашқы медициналық түсініктер**

Балаларға жарақаттан сақтану, өткір, ыстық, қауіпті заттармен ойнамау, оттан, тоқтан сақтану сияқты ережелерді түсіндіру қажет. Мұндай білімді ертегі, қуыршақ театры, рөлдік ойындар арқылы беру тиімді. Сонымен қатар баланы «Жедел жәрдем», «Дәрігер», «Медбике» мамандықтарымен таныстыру да олардың қызығушылығын арттырады.

#### **Ата-анамен жұмыс**

Ата-аналар – баланың алғашқы тәрбиешілері. Сондықтан мектепке дейінгі ұйым мен ата-ананың тығыз байланысы денсаулық мәдениетін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Бұл бағытта келесі жұмыстар атқарылуы тиіс:

- Ата-аналарға арналған семинарлар, дөңгелек үстелдер өткізу;
- Үй жағдайында қолдануға болатын кеңестер мен жадынамалар тарату;
- Ашық есік күндері мен спорттық шараларға ата-аналарды тарту;
- Үй мен балабақша арасындағы тәрбие бірізділігін қамтамасыз ету.

#### **Қорытынды**

Мектепке дейінгі жаста денсаулық мәдениетін қалыптастыру – баланың өмір бойы сақталатын дене және рухани саулығының негізін қалау деген сөз. Бұл – кешенді, жүйелі және үздіксіз жүргізілуі қажет ұзақ мерзімді үдеріс. Әрбір тәрбиеші, ата-ана және қоғам мүшесі осы мақсатқа бірге жұмыс істегенде ғана ұрпағымыздың дені сау, салауатты өмір сүретін азамат болып өсуіне мүмкіндік туады. Ерте жастан басталған денсаулық тәрбиесі – болашақтың жарқын кепілі.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

**1. Жумаганбетова Б. Т., Бекжанова Д. Б. Ойын-мектеп жасына дейінгі баланың негізгі іс-әрекеті**

- 2. Бегимгужина Л. С., Ахметов М. Г. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру**
- 3. Есенжолова Т. Е. Балабақшадағы мектепке дейінгі балалардың денсаулығы мен адамгершілік рухани сапалы тәрбиесі**
- 4. Интернет желісі**

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

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