

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Балабақшада денсаулық сақтау технологиясының маңызы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.03.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/177180/>**Менешева Лаззат Онгаровна****Педагог-психолог,****Маңғыстау облысы, Жаңаөзен қаласы****Аймақтық ПМПК****Кіріспе**

Балабақша – баланың физикалық, психологиялық, әлеуметтік және эмоционалдық дамуының негізін қалаушы орын. Бұл кезеңде балалардың денсаулығын сақтау және нығайту аса маңызды, себебі балалық шақтағы денсаулық жағдайы болашақта олардың өмір сүру сапасын анықтайды. Осы тұрғыдан балабақшада денсаулық сақтау технологияларын қолдану қажеттілігі туындайды. Денсаулық сақтау технологиясы – бұл бала ағзасының ерекшеліктеріне сәйкес ұйымдастырылған жүйелі іс-шаралар кешені, олардың мақсаты – денсаулықты нығайтып, аурулардың алдын алу, сондай-ақ балалардың психологиялық және физикалық жағдайын жақсарту.

**1. Денсаулық сақтау технологиясының мәні мен түсінігі**

Денсаулық сақтау технологиялары – бұл денсаулықты сақтау, нығайту және қолдауға бағытталған әдістер, әдіс-тәсілдер жиынтығы. Олар балабақшадағы тәрбие мен білім беру үдерісінің ажырамас бөлігі ретінде балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруды көздейді. Технологиялардың негізгі мақсаты:

- Баланың дене бітімін нығайту;
- Салауатты өмір салтына дағдыландыру;
- Психологиялық тұрақтылықты қалыптастыру;
- Аурулардың алдын алу және иммунитетті көтеру;
- Оқуға және жаңа нәрсені үйренуге ынтаны арттыру.

Денсаулық сақтау технологиялары балалардың жас ерекшеліктеріне қарай қолданылады және оларды қолдану барысында балалардың физикалық, эмоционалдық және әлеуметтік денсаулығына назар аударылады.

## **2. Балабақшада денсаулық сақтау технологиясын қолданудың маңызы**

Балабақшада денсаулық сақтау технологияларын енгізу баланың дамуына тікелей әсер етеді. Мұндай технологиялардың арқасында балалардың денсаулық деңгейі артып, олардың өмір сүруге деген ынтасы жоғарылайды. Технологиялардың негізгі маңызын бірнеше аспектілерде ашуға болады:

### **Физикалық денсаулықты нығайту**

Денсаулық сақтау технологиялары физикалық белсенділік пен жаттығуларға негізделеді. Балабақшадағы күнделікті қозғалыс жаттығулары, қимылды ойындар мен спорттық іс-шаралар балалардың бұлшық еттерін дамытып, ағза жүйелерінің жұмысын жақсартады. Бұл әдістер балаларды физикалық белсенділікке баулып, олардың иммунитетін нығайтады, сондай-ақ қан айналымы мен тыныс алу жүйелерінің дұрыс жұмыс істеуін қамтамасыз етеді.

### **Психоэмоционалды денсаулықты қолдау**

Баланың психоэмоционалды жағдайы оның жалпы дамуына үлкен әсер етеді. Балабақшада денсаулық сақтау технологияларының құрамында психоэмоционалды қолдау да қарастырылған. Ойындар, шығармашылық іс-шаралар және ұжымдық жұмыс балалардың өз-өзіне сенімін арттырып, олардың эмоционалдық тепе-теңдігін сақтайды. Психоэмоционалды денсаулықты қолдау балалардың жаңа ортада өзін жайлы сезініп, дамуына мүмкіндік береді.

### **Аурулардың алдын алу**

Балабақшадағы денсаулық сақтау технологияларының тағы бір маңызды аспектісі – балалардың ауруларының алдын алу. Бұл мақсатта дұрыс тамақтану, жеке гигиена ережелерін сақтау, таза ауада серуендеу және физикалық белсенділікке басымдық беріледі. Балаларға салауатты өмір салтының мәнін түсіндіру арқылы олардың денсаулығына деген жауапкершілік сезімін қалыптастыруға болады.

## **3. Денсаулық сақтау технологияларын ұйымдастыру және іске асыру жолдары**

Денсаулық сақтау технологиялары балабақшада жүйелі түрде ұйымдастырылып, балалардың күнделікті өміріне енгізіледі. Бұл технологияларды ұйымдастырудың бірнеше маңызды жолдары бар:

### **Күн тәртібін құру және сақтау**

Балабақшада күн тәртібі балалардың денсаулығын сақтаудың негізгі элементі болып табылады. Дұрыс ұйымдастырылған күн тәртібі балалардың физиологиялық процесстерін реттеп, ағза жұмысының үйлесімділігін қамтамасыз етеді. Белгілі бір

уақытта тамақтану, ұйықтау және белсенділікпен айналысу арқылы балалардың ағзасы тұрақтылыққа бейімделеді. Бұл олардың денсаулығы мен психологиялық жағдайына оң әсер етеді.

### **Қозғалыс белсенділігі мен қимылды ойындар**

Физикалық белсенділікті арттыру денсаулық сақтау технологияларының негізі болып табылады. Қимылды ойындар балалардың қозғалыс дағдыларын дамытуға көмектесіп, дене үйлесімділігін қалыптастырады. Сонымен қатар, бұл ойындар балалардың ерік-жігерін нығайтып, өзін-өзі бақылау дағдыларын арттырады.

### **Тыныс алу және релаксациялық жаттығулар**

Балалардың тыныс алу жүйесін дамыту және демалу қабілеттерін жақсарту мақсатында тыныс алу жаттығулары қолданылады. Бұл жаттығулар баланың өкпесін дамытуға, тыныс алу жолдарының жұмысына оң әсер етеді. Сондай-ақ, релаксациялық жаттығулар психоэмоционалды релаксацияға бағытталған, яғни олар стресстен арылтып, баланы тыныштандырады.

### **Гигиеналық тәрбие және өзін-өзі күту дағдылары**

Балабақшада балаларға гигиеналық тәрбие беру өте маңызды. Дұрыс гигиеналық әдеттер баланың денсаулығын сақтауға көмектеседі. Мысалы, қол жуу, тісті тазалау, таза ауада серуендеу, өзін-өзі күту сияқты қарапайым ережелер балалардың күнделікті өмірінде маңызды орын алады.

#### **4. Денсаулық сақтау технологияларын енгізудегі педагогтың рөлі**

Балабақшада денсаулық сақтау технологияларын енгізу кезінде тәрбиеші үлкен рөл атқарады. Тәрбиешінің міндеті – балаларға салауатты өмір салтын насихаттап, олардың физикалық және психологиялық дамуын бақылау. Тәрбиеші әр баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олармен жеке жұмыс жүргізуі тиіс. Сонымен қатар, тәрбиеші балаларды қимыл белсенділігіне тарту, сергек болуға шақыру арқылы олардың физикалық денсаулығын нығайтуға үлес қосады.

#### **5. Ата-аналардың денсаулық сақтау технологиясындағы рөлі**

Баланың денсаулығын нығайтудағы ата-ананың рөлі де өте маңызды. Ата-аналар мен тәрбиешілердің тығыз қарым-қатынасы балалардың денсаулығын жақсартуға септігін тигізеді. Ата-аналар балабақшада енгізілген денсаулық сақтау технологияларын қолдап, үйде де салауатты өмір салтын ұстанып, балалардың дұрыс тамақтануына, демалысына және физикалық белсенділігіне мән беруі қажет.

### **Қорытынды**

Балабақшада денсаулық сақтау технологияларын қолдану – балалардың физикалық және психологиялық дамуын қолдауға бағытталған маңызды процесс. Бұл

технологиялар балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу, аурулардың алдын алу, дұрыс күн тәртібін қалыптастыру және қозғалыс белсенділігін арттыру сияқты аспектілерді қамтиды. Денсаулық сақтау технологияларын тиімді қолдану арқылы балалардың дені сау, белсенді және рухани бай тұлға болып қалыптасуына жағдай жасалады.

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

1. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Тәтенаев, Алматы«Қайнар»баспасы 1994 ж
2. «Бала тәрбиесі» журналы №12, 2009ж
3. «Отбасы және балабақша» №2,3 ,2011ж.

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

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