

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дені сау ұрпақ тәрбиелейік

ЖАРИЯЛАНДЫ
14.08.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/15904/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Турлыбекова Шархан Абдезовна

«Адам елдің басты байлығы», осы адамдардың денсаулығының жақсы, жаман болуына өздерінің іс-әрекеттерінің әсері мол. Еліміздің болашағы жастардың қолында. Сондықтанда әр жас ұрпақ өз денсаулығын ойлауы керек!

Н.Ә.Назарбаев.

Бүгінгі таңда дені сау ұрпақ тәрбиелеу мемлекеттік деңгейде ең басты міндет болып табылады. Баланы туғаннан бастап денсаулығына аса көңіл бөлу ата-ана мен балабақша, емдеу мекемелерінің негізгі міндетіне кіреді. Баланың денсаулығын нығайтудың тиімді көзі шынықтыру шаралары болып табылады. Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. Қазақтың кемеңгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты.

Сау жан – сау денеде ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен

алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан, бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан сүйектің, буынның дұрыс әрі өз мерзімінде жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңістерінің дұрыс жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығы тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал ету қажет. Сондай-ақ, баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшандық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене тәрбиесі сабақтарында қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. 1899 жылы орыс физиологы И.Р.Тарханов өзінің шынықтыру шаралары кітабында атап көрсеткен, шынығу деген орыс тілімен мықты, төзімді деген мағынаны білдіреді. Шыныққан адам жылдам қимылдайды. Ауа райының өзгеруіне яғни ыстыққа да суыққа да төзімді болып келеді. Осыған орай шынықтыруды қанша жастан бастап жасау керек деген сұрақ туындайды.

Орыстың атақты педиаторы Г.Н.Спианский 1910 жылы жарық көрген кітабында баланы туылғаннан бастап шынықтырудың дұрыс екені туралы айтылған. Шынықтырудың негізі, бала ағзасын біртіндеп шынықтыруға бейімдеу. Бала бақша деңгейінде балаларды медицина қызметкерлерімен бірлесе отырып тиімді шынықтыру шарасы таңдалып алынады. Бұл мәселеде ата-ананың алатын орны ерекше. Ең бірінші кезекте ата-ананың шынықтыру шараларын жүргізуге келісімі керек. Көптеген ата-аналар шынықтыру балаға зиян деп есептейді, олар жас ағза суыққа шыдамай ауырады деп ойлайды. Шынықтыруды бастамас бұрын баланың ағзасының ыстықтамағанын қамтамасыз ету керек. Шынықтыру шаралары өткізілетін бөлменің жылылығы 18 градустан жоғары болмауы, баланың жеңіл киінуі т.с.с керек. Кейде ата-аналар үйде де баланы өте жылы киіндіреді, бұл баланың суыққа деген төзімділігін азайтады.

Шынықтырудың бірінші шарты: баланың киімі, жеңіл және қозғалғанға ыңғайлы болуы керек. Аяқ киім баланың аяғын қыспайтын немесе керісінше үлкен болмауы керек. Аяқ киімсіз жүргенді көп балалар ұнатады. Жалаң аяқ жүруді біртіндеп бастау керек бірінші рет 3-5 минут, соңынан 5-10 минут. Далада жалаң аяқ жүру қауіпсіз емес сынған шыны, шеге баланың аяғына кіріп бала жарақат алуы мүмкін. Сондықтан бала жалаң аяқ жүретін алаңды алдын ала дайындап алу керек. Балабақшада арнайы жалаң аяқ жүретін жолақшалар бар.

Шынықтыру шараларын екі негізге сүйене отырып жүргізу керек.

1. Тұрақты және жүйелі түрде жүргізу.

2. Әр баланы ағзасының ерекшелігіне сай жүргізу.

Шынықтыру шаралары екі түрге бөлінеді.

1. Дәстүрлі.
2. Дәстүрден тыс.

Дәстүрлі шынықтыруға ауа, су, және күн ванналары жатады. Сумен шынықтыру жалпы және нақты бір дене мүшелерін сумен шаю болып табылады. Жалпы сумен шынығуға шомылу, суық орамалмен сүртіну, душта шайыну, аяқты сумен біртіндеп шаю. 27-28 градустан бастап судың градусын төмендету. Бір, екі градуста төмендетілген суда шаю ұзақтығы 20- 30 секунд. Жоғарға топ балаларының тамағын алдымен жылы сумен, сосын салқандау сумен, ең соңында суық сумен шаю. Т.с.с.

Бала бақша ауласындағы хауыздың баланың денесін шынықтыруға тимгізер пайдасы зор. Жаз бойы шомылған бала қыс мезгілінде суық тиіп ауырмайды.

Күн ваннасын +19,20 градус температурада таңертеңгі мезгілде 5-6 минут қабылдау керек, түстен кейін 17-19 сағат аралығында қабылдап, біртіндеп уақытын күн сайын 4-5 минут қосып отыру керек. Балалар күн ваннасын қимыл қозғалыста қабылдағаны жөн.

Мысалы: Қимылды ойын барысында міндетті түрде жеңіл бас киіммен болғаны дұрыс. Ауа ваннасын балаларға біртіндеп ауа температурасын төмендете отырып қабылдатқан жөн. Мысалы: +20 градустан +10 градусқа дейін түсіре отырып қабылдану. Балалар күндізгі ұйқыдан ояңғанда 10-15 минут киім кимей қимылды ойындар ойнату. Ұйықтайтын бөлме мен ойын бөлмелерінің температуралары әртүрлі болғаны дұрыс , яғни ойын бөлмесінің температурасы, ұйықтайтын бөлмеге қарағанда төмен болуы керек. Балалар ойын бөлмесінде қимылды ойынды ойнағанда шынығу шаралары жүреді. Бұл шынықтыру шараларын жыл бойы жүргізуге болады.

Балабақша деңгейінде дәстүрден тыс шынықтыру шарасына контрасты душ қабылдау жатады. Бала бірінші күні +36 градус жылы сумен 30-40 секунд душ қабылдап , екінші күні судың температурасын 2-3 градусқа төмендетіп 15-20 секунд қабылдайды. Осы процедура қайталанып 3-4 күннен кейін жылы сумен шайыну 30 секундқа жетеді. 2-3 айдан соң су тесмпературасының айырмашылығы +38,+40 градустан +20,+18 градусқа жетеді. Әр сумен шайынған сайын қалың орамалмен сүртіну керек.

Балалармен жүргізілетін кез-келген шынықтыру шарасын бала ұнатып, жағымды көңіл күймен орындауы керек. Ал, егер балаға шынықтыру шарасы ұнамай бала ынтасыз орындаса ол шараның нәтижесі сапалы болмайды. Сондықтан шынықтыру шарасын ойын әдісін пайдаланып, баланы қызықтырып жасату керек.

Егер ата- аналар өз балаларының дені сау болып өсуін қаласа, бірінші күннен бастап

су, ауа және күн оның нағыз достары болуы керек. Ата-ананың міндеті медицина мекемесі мен балабақша ұжымымен тығыз байланыста жұмыс істеп, баланың дені сау болып өсуіне барлық жағдай жасау керек.

«Дені сау ұрпақ-ұлт болашағы!» деп бекер айтылмаған. Олай болса еліміздің болашағы- жас ұрпақ. Сондықтан да жас ұрпақтың дені сау, білмді болса, болашағымыз жарқын болмақ. «Дүние жастан құрылып ғана қоймайды, содан бастап құлайды» деп орыс ойшылы И.Ильин айтқандай дүниені құлататын емес, құрайтын жастарымыз көп болсын дегім келеді.

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

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