

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Мақала

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/31230/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Денсаулық зор байлық

Қазіргі таңда денсаулықтың қадірін біреу білсе, біреу әліде біле бермейді. Көптеген жастарымыз зиянды әдеттеге әуестеніп, салауатты өмір-салтын ұмытып барады. Темекі бұйымдарын қолдану, спиртті ішімдіктер жас ағзаны қатты улайтынын дәрігерлерде талай айтқан болатын.

Әкеге қарап ұл өсер, шешеге қарап қыз өсер демекші бұл ересектердің, еліміздің алдындағы басты мәселелердің бірі. Тәрбие тал бесіктен басталады, «жас ағашты қалай баптасаң солай өседі». Елбасымыз Нұрсұлтан Ә. Н. өзінің жыл сайынғы халыққа жолдауында, денсаулық сақтау саласына аса көңіл бөліп, спортты әрдайым қолдап отырады. Әр баланы спортқа баулу, денсаулығын сақтау біздің басты міндетіміз. Салауатты өмір салтын сақтап, дене шынықтырумен айналысқан адам денесі шымыр, күш-қуаты артып, қан айналымы жақсарып, дені сау мықты тұлға болып қалыптасады. Өзім дене шынықтыру нұсқаушысы ретінде балабақшадағы бүлдіршіндердің денсаулығына көп көңіл бөлемін. Ұйымдастырылған оқу қызметі барысында балалардың дұрыс тыныс алуын үйретіп, жас шамасына

сай дене жаттығуларын орындатып, бұлшықеттерінің дамуын, бойының өсуін қадағалаймын. Еліміздің болашағы жастардың қолында, сондықтан да бізге салауатты өмір-салтын ұстанған, дені сау ұрпақ тәрбиелеу аса қажет. Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол іздейік.

«Балдырған»  
балабақшасының  
Дене шынықтыру  
нұсқаушысы:  
Хундызбай З

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

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