

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.03.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/177175/>**Рахметова Асия Мухамбетовна****Лауазымы: Тәрбиеші.****Ақтөбе облысы, Мұғалжар ауданы, Қаракөл ауылы.****№7 "Айгөлек" бөбекжай-бақшасы МКҚК**

**Кіріспе:** Баланың өмір сүру сапасын жақсарту мен денсаулығын сақтау – қазіргі қоғамда маңызды мәселелердің бірі. Ерте жастан бастап денсаулықты күту дағдыларын қалыптастыру, салауатты өмір салтын ұстануға үйрету – мектеп жасына дейінгі балалардың болашағына бағытталған үлкен қадам. Бұл кезеңде баланың дене және психологиялық дамуының негізі қаланып, олардың келешек өміріндегі әдеттері мен мінез-құлықтары қалыптасады. Сондықтан салауатты өмір салтының негіздерін мектепке дейінгі жастағы балаларда қалыптастыру – тәрбиешілер мен ата-аналардың маңызды міндеттерінің бірі.

### Салауатты өмір салтының негізгі бағыттары

Мектеп жасына дейінгі балаларға салауатты өмір салтын қалыптастыру бірнеше маңызды бағыттарды қамтиды:

**Физикалық белсенділік және қозғалыс.****Дұрыс тамақтану мәдениеті****Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру****Дұрыс психоэмоционалды жағдайды қамтамасыз ету****Табиғатпен үйлесімділік және денсаулықты нығайту****Зиянды әдеттерден аулақ болу**

#### 1. Физикалық белсенділік және қозғалыс

Физикалық белсенділік – салауатты өмір салтының негізгі элементтерінің бірі. Мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дамуы үшін қозғалыс белсенділігі өте маңызды. Бұл кезеңде балалардың бұлшықеттері, сүйектері және жалпы дене құрылымы қарқынды дамып, қалыптасады. Қимыл-қозғалыс арқылы бала денсаулығын нығайтады, дене мүшелерін икемді етеді және иммундық жүйесін күшейтеді. Балабақшада дене шынықтыру сабақтары, серуендер және қимылды ойындар балаларды белсенді етуге бағытталған. Осы орайда, балалардың физикалық белсенділігіне келесі шаралар көмектеседі:

- **Дене шынықтыру сабақтары:** Қимылды ойындар мен жаттығуларды күнделікті тәрбие бағдарламасына енгізу;
- **Таза ауада серуендеу:** Серуендеу барысында балаларға жүгіру, секіру, түрлі жаттығулар жасау ұсынылады;
- **Спорттық шаралар:** Балабақшада жарыстар мен спорттық ойындар ұйымдастырып, балалардың спортқа қызығушылығын арттыруға болады.

## 2. Дұрыс тамақтану мәдениеті

Дұрыс тамақтану – балалардың денсаулығын сақтау мен дамытудың негізгі алғышарты. Дұрыс тамақтану арқылы балалардың иммундық жүйесі күшейеді, физикалық дамуы жеделдейді, ал олардың миы белсенді жұмыс істейді. Мектеп жасына дейінгі балалардың рационнда витаминдер мен минералдар бай тағамдарды енгізу маңызды.

**Теңдестірілген мәзір:** Мәзірге көкөністер, жемістер, сүт өнімдері, ет, балық және дәнді-дақылдар кіруі керек;

**Қант пен май мөлшерін азайту:** Қантты және майлы тағамдарды шектеу арқылы баланың дене салмағының артуының алдын алуға болады;

**Тамақтану режимі:** Белгілі бір уақытта тамақтану арқылы балалардың ас қорыту жүйесі дұрыс жұмыс істейді және олардың денсаулығы нығаяды.

## 3. Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру

Гигиеналық дағдыларды қалыптастыру – балалардың денсаулығын сақтаудың маңызды бөлігі. Балаларды жеке бас гигиенасына үйрету арқылы олардың денсаулығын қорғауға және әртүрлі жұқпалы аурулардың алдын алуға болады. Балабақшада балаларды күнделікті қолды жуу, тісті тазалау, дұрыс киіну және жеке гигиена ережелерін сақтауға дағдыландыру маңызды.

**Қолды жуу ережесі:** Балаларды тамақтанар алдында, серуеннен кейін қолдарын жууға үйрету;

**Тісті тазалау:** Балаларға күнделікті тіс тазалаудың маңызын түсіндіріп, осы әдетті қалыптастыру;

**Жеке бас тазалығын сақтау:** Жеке заттарын, әсіресе, орамал, щетка және киімдерін басқа балалармен бөліспеуге үйрету.

#### 4. Психоэмоционалды жағдайды қалыптастыру

Баланың психоэмоционалды жағдайы оның жалпы денсаулығына тікелей әсер етеді. Психоэмоционалды тұрақтылықтың маңызды элементтері:

**Мейірімді орта:** Баланың айналасында қолдау көрсететін, сенімді әрі мейірімді орта құру;

**Эмоционалды қолдау:** Баланы ести білу, оның сезімдері мен эмоцияларын қабылдау және түсіну;

**Ойын терапиясы:** Балалардың стрессін азайту және көңіл-күйін жақсарту үшін ойын терапиясын қолдану.

#### 5. Табиғатпен үйлесімділік және денсаулықты нығайту

Табиғатпен байланыс – баланың денсаулығын нығайтудың тиімді жолдарының бірі. Табиғат аясында серуендеу, таза ауамен тыныстау, күн сәулесі арқылы дәрумендер алу – баланың ағзасын нығайтып, табиғатты сүюге тәрбиелейді. Табиғат аясында өтетін белсенді ойындар мен жаттығулар да балалардың иммунитетін нығайтады.

**Серуендер:** Күнделікті таза ауада серуендету;

**Табиғатпен таныстыру:** Жануарлар мен өсімдіктер әлемін зерттеуге бағытталған экскурсиялар.

#### 6. Зиянды әдеттерден аулақ болу

Мектеп жасына дейінгі балаларға зиянды әдеттердің салдары туралы түсінік беру арқылы олардың өмір бойы денсаулығын сақтауға мүмкіндік жасау маңызды. Балалар ерте жастан бастап зиянды әдеттерден, соның ішінде дұрыс емес тамақтану, қозғалмай отыру немесе электронды құрылғыларды ұзақ пайдалану секілді әдеттерден аулақ болуды үйренулері қажет.

#### Қорытынды

Салауатты өмір салтын қалыптастыру мектеп жасына дейінгі балалардың болашағына үлкен әсер етеді. Бұл кезеңде балалардың дұрыс тамақтануы, физикалық белсенділігі, гигиеналық дағдылары және дұрыс психоэмоционалды жағдайын қамтамасыз ету тәрбиешілер мен ата-аналардың ортақ міндеті болып табылады. Ерте жастан бастап салауатты өмір салтын ұстану – баланың болашақтағы өмір сүру

деңгейіне, оның денсаулығына және жалпы дамуына айтарлықтай ықпал ететін маңызды қадам.

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Мухина В. С. Мектеп жасына дейінгі балалар психологиясы: Қазақша аудармасы. – Алматы: Мектеп, 1986 – 230 б.
2. Құсаинов А.Қ. «Баланың дамуы» Алматы. Рауан, 2000.
3. З. «Қазақтың ұлттық ойындары» Базарбек Төтенаев, Алматы «Қайнар» баспасы 1994 ж.
4. Интернет желісі.

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

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