

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

«Денсаулық сақтау технологияларының іске асырудың тиімді жолдары»ЖАРИЯЛАНДЫ
19.11.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/85252/>

- 1.Ф.И.О – Сартаев Еркін Нажмиденович
- 2.Жұмыс орны : № 39 «Меруерт » балабақшасы
3. **Лауазымы:** — дене шынықтыру нұсқашысы
- 4.Қала – Нұр Сұлтан қаласы.
5. 5. Тақырыбы : **«Денсаулық сақтау технологияларының іске асырудың тиімді жолдары»**

Баяндама

Тақырыбы : *Денсаулық сақтау технологияларының іске асырудың тиімді жолдары .*

Мақсаты : *Мектеп жасына дейінгі балалармен заманға сай жаңаша технологияларды қолдана отырып , балалардың денсаулығын нығайту.*

Денсаулықтың үш бағыты.

- 1.Жаттығулар.
- 2.Қимылды ойындар.
3. Спорттық ойындар., серуен далада.

Таңғы жаттығулар.

Кіріспе Денсаулық

Ауырып ем іздегенше

Ауырмаудың жолын ізде.

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Мықты денсаулықтың, дененің дұрыс жетілуінің, жоғары жұмыс қабілетінің негізі нақ осы мектеп жасына дейінгі балалық шақта қаланады. Қозғалыс қызметінің қалыптасуы, сондай-ақ дене қасиеттерінің бастапқы тәрбиесі де осы жылдарда өтеді. Дені сау, ішкі жан дүниесі Кең адам – Бақытты адам, ол өзін өте жақсы сезінеді, істеген ісінен, жұмысынан ләззат алады, өзін-өзі одан әрі жетілдіруге, дамыта түсуге тырысады, жан дүниесінің сұлулығын аша біледі.

Баланың дене жағынан қалыптасуы оның интеллектуалдық және моральдық жетілуімен, барлық психикалық функцияларының дамуымен тығыз байланысты.

Мұндайда өмір жағдайларының әсері мен дене тәрбие сабағының рөлі зор. Өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту, бала организмінің қызметін жетілдіру, оның денесі дұрыс жетілдірудегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру дене жағынан тәрбиелеудегі басты міндеттер болып табылады. Жалпы дене шынықтыру сабағы балабақшадан қалыптасады. Сол кезден бастап баланың ойы мен бойы денсаулықтың, өмірліліктің, жан-жақты қимыл, қозғалысы дайындығы мен үйлесімді, Денсаулық сақтау технологияларының іске асырудың тиімді жолдары — Дұрыс ұйымдастырылған дене шынықтыру сабағы баланың ағзасымен ішкі құрлысының жақсарту және ауруларды алдын алу тигізетін әсері зор.

Денсаулық сақтау технологияларының іске асырудың тиімді жолдары — күнделікті жаттығулар, негізгі жаттығулар, нүктелі жаттығулар, тыныс алу жаттығулары, және спорттық ойындар, эстафеталық жарыстарға қатысып, берілген жаттығуларды дұрыс жасап, тұрған дұрыс.

Денсаулықтың үш бағыты.

1. Жаттығулар. Таңғы жаттығулар.

2. Қимылды ойындар.

3. Спорттық ойындар., серуен далада.

Баланың дене жағынан қалыптасуы оның интеллектуалдық және моральдық жетілуімен, барлық психикалық функцияларының дамуымен тығыз байланысты.

Мұндайда өмір жағдайларының әсері мен Дене тәрбие сабағының рөлі зор. Өмірді қорғау мен денсаулықты нығайту, бала организмінің қызметін жетілдіру, оның денесі дұрыс жетілдірудегі ықпалы, жұмыс қабілетін арттыру дене жағынан тәрбиелеудегі басты міндеттер болып табылады.

Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; органдар мен жүйелердің тез өсуіне және

дамуына байланысты.

Сондықтан дене мүшесіне көптеген жаттығулар жасап тұру қажет.

Барлық бұлшық еттері ,әсіресе жиырмалы бұлшық еттерді қатайуы ,жүрек қан тамыр жүйесінің жетілуіне ,оның әр түрлі және тез өзгеріп тұратын ауыртпалықтарға бейімдеу, мүмкіндіктерін арттыру .Басты міндет , балалардың қозғалыстарын жетілдіру, балаларды икемділікке , шапшаңдыққа ,күштілікке ,төзімділікке баулу. Ең қолайлы тәсілдері ; Жаппай /барлық балалардың негізгі әрекеттерін біркелкі орындауға үйрету.Топтық балалар/балаларды екі топқа бөліп ойнауға үйрету/.Ауыспалы/барлық балалар бірге жаттығуларды бір қалыпты жасау./

Негізгі жаттығулар ,Күнделікті жаттығулар,буындарға арналған жаттығулар.Дене тәрбиесі балаларды ақыл-ой ,адамгершілік,еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу.

Дене жаттығулары –дене тәрбиесі негізгі және ерекше құралы. Дене жаттығуы /саналы/сипаттағы қимыл әрекеттерін негізделген.Дене жаттығуы баланың жетілуіне ықпалын тигізеді.

Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылады. Олар мынадай түрлерге бөлінеді.

1.Таңартеңгілік жаттығулар.

2.Қимылды ойын.

3.Қимыл қозғалыс ойындары және спорт ойындарының элементтері бар ойындар және эстафеталық ойындар.

Қортындылай келе— Балалардың ойынға деген қызығушылығын арттыру.Дене шынықтыру сабағы балалардың денсаулығын нығайтады, және дене шынықтыру физиологиялық тигізетін әсері мол.

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

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