

БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

«Ауырма, балақай!» бағдарламасы

ЖАРИЯЛАНДЫ
12.05.2022СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/120627/

Жеңсікбаева Қаламқас Мырхықызы

Тақырыбы: «Ауырма, балақай!» бағдарламасы**Мақсаты:** — баланың дене бітімдерінің дұрыс қалыптасуына, қан айналымының жақсаруына, табанды нүктелерін оятуға арналған жаттығуларды жасау.

-суық тиюге және майтабанға қарсы жаттығулар жасау арқылы баланың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл-қозғалыс дағдыларын дамыту.

Қажетті құралдар: құм, тас, массажды кілемшелер.**Барысы:** Сәлеметсіздер ме, әріптестер, қонақтар! Бүгінгі «Ауырма, балақай!» бағдарламасына қош келдіңіздер!**Кіріспе сөз:** денсаулық жайлы мағлұмат беру. (медбикеке сөз беру)**Майтабандылық(майтабандық)** – табанның сыртқы және ішкі пішінінің өзгеруі (деформацияға ұшырауы) салдарынан пайда болатын ауру, тірек-қимыл аппаратының ауруы. Адамның табаны көптеген сүйектерден, буын және сіңірлерден тұрады. Сүйектердің дұрыс орналасуы өте маңызды.**Майтабандылыққа әсер етуші факторлар:**

Баланың артық салмағы. Сапасы төмен аяқ киім кию (тым жұмсақ немесе қатты табанды аяқ киім, резеңке аяқ киім, өкшесі тым биік немесе өкшесі жоқ аяқ киім). Баладағы машал ауруы және кальций мен фосфор алмасуының бұзылуы.

Баланың табан күмбездері дұрыс қалыптасу үшін, Аяқ киімнің сапасы өте маңызды. Сірісі қатты, өкшені нық ұстайтын, астындағы тақысы(каблук) жарты сантиметрден кем немесе көп болмауы керек. Сонымен қатар, ішкі бетінде серпімді жұмсақ ұлтарағы болу керек.

Бұл ауруды емдеудің негізгі мақсаттары: табандағы ауырсынуларды жою, аяқтың бұлшықеттері мен сіңірлерін күшейту және табанның қызметін қалпына келтіру. Майтабанды емдеудің негізгі екі әдісі бар: хирургиялық жолмен (операция) және керітартпа жолмен.

Керітартпа жолмен емделу тәсілі: емдік гимнастиканы, массаж, аяқ венналары, физотерапия, дұрыс ортопедиялық жолмен жасалған аяқ киім немесе ұлтарақ кию.

Боялған табанға ұқсас табан ізін табу.

Слайд көрсету (экранмен жұмыс)

Балалардағы майтабандықтың алдыналу үшін келесі жаттығулар кешені қолданылады:

Еден үстінде оқтау немесе кішігірім допты табанмен домалатып сырғанату. Еденнің үстіне жұмсақ қағаз төселеді. Соны табанмен қысып умаждау керек. Еденнің үстіне шашылып тасталған заттарды табанымен алып, бір орыннан екінші орынға тасымалдау.

Табанмен сыртқа және қарай шеңберлі қозғалыстар жасау. Табанның ұшымен, өкшесімен және табанның ішкі шетімен кезектеп жүру. Бұжырлы бетте жүру (массажды кілемше, құм, жқмыр тас). Табанға массаж – өте тиімді, пайдалы денені шынықтыру түрі.

Қорытынды : балалардың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамыту және өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу. «Бірінші байлық-денсаулық», - деп біздің өз денсаулығымызға ерекше көңіл бөлгеніміз жөн. Спортпен шұғылданду, уақытылы тамақтану керек. Әр адам жеке басының тазалығын сақтауы тиіс.

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

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