

## БӨЛІМ: БАЛАБАҚША

## Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру принциптері

ЖАРИЯЛАНДЫ  
26.09.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/182643/>

### Алтынбаева Ұлданат Айтмұхамедқызы

Қызылорда облысы

Шиелі ауданы

КМҚК «№1 Аққайың бөбекжай-бақшасы»

тәрбиеші

### Кіріспе

Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың денсаулығының негізі қаланатын, өмірлік әдеттер мен дағдылар қалыптасатын ең маңызды шақ. Бұл кезеңде бала бойына сіңген әрбір жақсы әдет кейін оның өмірлік ұстанымына айналады. Ерте жастан дұрыс дағдыларды меңгерген бала өскенде де соларды сақтап, салауатты өмір сүруді табиғи қажеттілік ретінде қабылдайды. Сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыру – баланың болашағына жасалған ең құнды қадамдардың бірі.

Салауатты өмір салты тек қана дене шынықтырумен шектелмейді. Ол – кешенді ұғым. Оның құрамына дұрыс әрі теңгерімді тамақтану, жеке бас гигиенасын сақтау, қимыл-қозғалыс белсенділігі, таза ауада серуендеу, жеткілікті әрі сапалы ұйқы, күн тәртібін сақтау және зиянды әдеттерден аулақ болу жатады. Мұндай дағдыларды қалыптастырудың басты тетігі – күнделікті қайталанатын іс-әрекеттер.

Бұл міндетті орындауда отбасы мен балабақшаның өзара байланысы ерекше маңызға ие. Отбасында басталған жақсы әдеттерді балабақша жалғастырып, жүйелі түрде дамытқанда ғана балада салауатты өмір салты тұрақты әдетке айналады. Осылайша, мектепке дейінгі жастағы салауатты өмір салтын қалыптастыру – болашақта дені сау, белсенді әрі жауапты тұлға тәрбиелеудің берік іргетасы болмақ.

### Негізгі бөлім.

#### 1. Дұрыс тамақтану - денсаулық негізі.

Баланың дені сау әрі күшті болып өсуінің басты шарты – дұрыс әрі теңгерімді тамақтану. Мектепке дейінгі жастағы балалардың ас мәзірінде сүт өнімдері, көкөніс, жеміс-жидек, ет пен балық болуы тиіс. Бұл өнімдер бала ағзасына қажетті дәрумендер мен минералдарды береді. Балабақшада балаларға әртүрлі тағам түрлері ұсынылып, тамақтану режимі сақталса, балада дұрыс тамақтану мәдениеті қалыптасады. Ал отбасында ата-ананың да пайдалы тағамға мән беруі – баланың бұл әдетті тұрақты ұстануына ықпал етеді.

## **2. Қимыл-қозғалыс белсенділігі - шыныққан дене кепілі**

Қозғалыс – баланың табиғи қажеттілігі. Жүгіру, секіру, өрмелеу, қозғалмалы ойындар – баланың бұлшық етін нығайтып қана қоймай, оның көңіл-күйін көтереді, төзімділігін арттырады. Балабақшадағы дене шынықтыру сабақтары, таңғы жаттығулар, серуен кезіндегі ойындар – қимыл-қозғалысты күнделікті әдетке айналдырады. Қимыл белсенділігі жеткілікті бала сирек ауырады, ұйқысы жақсы болады және жаңа білімді тез қабылдайды.

## **3. Жеке бас гигиенасы - тазалық мәдениеті**

Баланың денсаулығын сақтау үшін жеке бас гигиенасын үйрету – аса маңызды міндет. Қолды жиі жуу, тісті тазалау, тырнақты күтіп ұстау, таза киім кию – осының бәрі ерте жастан қалыптасатын әдеттер.

Тәрбиеші мен ата-ана күнделікті тұрмыста гигиеналық дағдыларды қадағалап, түсіндіріп отырса, балада тазалыққа жауапкершілік қалыптасады. Мұндай бала өскенде де өзінің сыртқы мәдениетіне мән беріп, қоғамда жағымды әсер қалдырады.

## **4. Ұйқы және күн тәртібі**

Мектеп жасына дейінгі балалар үшін дұрыс ұйқы мен күн тәртібі өте маңызды. Уақтылы ұйықтау, тамақтану және демалу – баланың жүйке жүйесін тынықтырып, ағзаның қалыпты дамуын қамтамасыз етеді.

Балабақшадағы күн тәртібінде ұйықтау, ойнау, сабақ оқу және серуен нақты жоспармен ұйымдастырылады. Бұл балаға уақытты дұрыс пайдалануды үйретіп, тәртіпке дағдыландырады. Отбасында да осы тәртіп жалғасса, бала өзін жайлы сезінеді, бойындағы энергиясын дұрыс жұмсайды.

## **5. Зиянды әдеттерден сақтану**

Салауатты өмір салтының басты принциптерінің бірі – зиянды әдеттерден аулақ болу. Әрине, мектеп жасына дейінгі балалар мұндай әдеттерге тікелей үйір болмайды, бірақ алдын алу жұмыстары осы жаста басталуы тиіс.

Мысалы, теледидар мен гаджетке көп уақыт бөлмеу, тәттіні шамадан тыс қолданбау,

уақытты пайдалы өткізу – бәрі де салауатты әдеттердің қалыптасуына әсер етеді. Тәрбиеші мен ата-ана балаға үлгі бола отырып, салауатты өмір салтын ұстанудың артықшылықтарын іс жүзінде көрсетуі қажет.

### Қорытынды

Қорыта айтқанда, мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – олардың болашақ денсаулығы мен өмірлік әдеттерін айқындайтын шешуші фактор. Дұрыс тамақтану, қимыл-қозғалыс белсенділігі, жеке бас гигиенасы, уақытты дұрыс пайдалану және зиянды әдеттерден сақтану – осының бәрі ерте жастан басталуы тиіс.

Балабақша мен отбасы бірігіп жұмыс істегенде ғана балада дені сау, қуатты, еңбекқор әрі жауапты тұлға қалыптасады. Салауатты өмір салтын ұстанған бала – ертеңгі қоғамның белсенді, табысты азаматы.

## ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Баймұратова Б. *Мектепке дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және дамыту*. – Алматы: Мектеп, 2017.
2. Мухамбетжанова С.Т. *Мектепке дейінгі жастағы балалардың дене тәрбиесі*. – Астана: Фолиант, 2019.
3. Подласый И.П. *Педагогика: Дене және салауатты өмір салты тәрбиесі*. – Мәскеу: Владос, 2010.
4. Жұмабекова Ф.Н. *Мектеп жасына дейінгі балаларға дене тәрбиесін беру әдістемесі*. – Алматы: Білім, 2016.
5. Әлімқұлова Ш. «Балабақшадағы салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» // *Мектепке дейінгі білім*, №2, 2020. Сарыбайқызы Н. «Салауатты өмір салты – мектепке дейінгі тәрбие негізі» // *Отбасы және балабақша*, №3, 2019.
6. Ахметова Ф. «Баланың қимыл-қозғалыс белсенділігін дамыту ерекшеліктері» // *Педагогика және психология*, №1, 2022.