

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру.

ЖАРИЯЛАНДЫ
07.04.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/177735/>

Көбегенқызы Ақтолқын

Атырау облысы, Мақат ауданы

«Бәйгетөбе мектеп — бөбекжай кешені» коммуналдық мемлекеттік мекемесі.

Кіріспе

Бүгінгі тез өзгеріп келе жатқан әлемде салауатты өмір салты – адамның тек физикалық емес, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатын қамтамасыз етудің басты кепілі. Мектеп жасына дейінгі кезең – баланың болашақ өмірлік дағдылары мен қалыптасқан әдеттерінің негізі қаланатын өте маңызды уақыт. Осы кезеңде салауатты өмір салтын қалыптастыру, тек тәрбие беру жүйесінің емес, отбасының, қоғамның және мемлекет саясаттарының өзара үйлесімді еңбегімен жүзеге асады.

Негізгі бөлім:

Салауатты өмір салты – денсаулықты сақтау, физикалық және психикалық дамуды қолдау мақсатында, дұрыс тамақтану, тұрақты қозғалыс, жеке гигиена ережелерін сақтау, зиянды әдеттерден бас тарту сияқты элементтерді қамтиды. Мектеп жасына дейінгі балаларға бұл ұғымдарды түсінікті әрі тартымды етіп жеткізу үшін ойын-сауық, шығармашылық және интерактивті әдістерді қолдану қажет. Баланың ағзасы тез өсіп, дамитындықтан, дұрыс тамақтану мен қозғалыс белсенділігі оның физикалық дамуына тікелей әсер етеді. Жаттығулар мен ойындар арқасында бұлшық еттер, жүрек-қан тамыр жүйесі және басқа органдар сау қалыпта қалып, ауруларға төзімді болады. Салауатты өмір салты психикалық тұрақтылықты қамтамасыз етеді. Жақсы ұйқы, тұрақты күн тәртібі және жағымды қарым-қатынас балаға өзін қауіпсіз сезініп, өзіне сенімді болуға көмектеседі. Ерте жастан дұрыс әдеттерді қалыптастыру баланың болашақ өмірінде салауатты өмір салтын ұстануына негіз болады. Бұл, өз кезегінде, әр түрлі аурулардан қорғануға және өмір сапасын арттыруға септігін тигізеді.

Таңертеңгі гимнастика, серуендер мен ашық ауада ойындар арқылы балалардың

физикалық белсенділігін арттыру қажет. Ойын-сауық арқылы қозғалысқа ынталандыру баланың дене дамуын қолдайды.

Балабақшада балаларға арналған мәзірде жеміс-жидектер, көкөністер, дәнді дақылдар, сүт өнімдері мен ақуыз көздері болуы тиіс. Дәрігерлер мен диетологтардың кеңестерін ескере отырып, әр тағамның тағамдық құндылығын түсіндіру маңызды. Қант пен майға бай өнімдерден бас тарту, баланың тамақтану рационалын сауатты қалыптастыру мақсатында ата-аналар мен тәрбиешілердің бірлескен еңбегі қажет.

Жеке гигиена —қол жуу, тіс тазалау, бет пен денені таза ұстау тәрізді әдеттерді күнделікті үйрету арқылы балада өзіне күтім жасау дағдысын қалыптастыру қажет.

Дұрыс ұйқы режимін қалыптастыру – денсаулықтың кепілі. Ұйқы, тамақтану және ойын уақытының тұрақты тәртібі балалардың ағзасының қалыпты жұмыс істеуіне және күнделікті стресс деңгейін төмендетуге ықпал етеді. Баланы кешкі уақытта тыныштандыру, әңгімелер оқу немесе жұмсақ музыка тыңдату арқылы ұйқыға дайындықты қамтамасыз ету.

Отбасылық тәрбиенің рөлі — баланың алғашқы және ең маңызды ұстазы – ата-ана. Отбасы ішінде салауатты өмір салтын ұстану, дұрыс тамақтану мен белсенді қозғалысқа бейімделу баланың тәрбие процесінде басты орын алады. Ата-аналар мен тәрбиешілердің тұрақты байланысы, семинарлар, кездесу-жиналыстар өткізілуі арқылы баланың өмір салтын қалыптастырудағы ортақ мақсатқа жету мүмкіндігі артады.

Балабақшада ұйымдастырылатын денсаулық апталығы, спорт ойындары, табиғатқа серуендер мен шығармашылық шеберханалар арқылы балалардың салауатты өмір салтына деген қызығушылығы артады. «Салауатты асүй», «Дене шынықтыру чемпионаты» сияқты ойындар арқылы балалардың салауатты тамақтану мен дене белсенділігі туралы түсінігін арттыруға болады. Ата-аналармен тұрақты түрде кері байланыс орнату арқылы баланың өмір салтын қалыптастырудағы жетістіктері мен қиындықтары талданады, әрі қажет болған жағдайда арнайы кеңестер беріледі.

Қорытынды

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – дені сау ұрпақты тәрбиелеудегі ең маңызды және күрделі міндеттердің бірі. Бұл процесс тек физикалық белсенділік пен дұрыс тамақтанумен шектелмей, психологиялық, әлеуметтік және экологиялық аспектілерді де қамтиды. Дұрыс тәртіп, ойын арқылы үйрету, ата-ананың үлгі болуы және қоғаммен бірлескен іс-шаралар баланың өмірлік әдеттерін қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Ерте жастан салауатты өмір салтын меңгерген бала болашақта өзіне және қоғамға үлгі болып, салауатты, бақытты және табысты адам болып өседі.

Осы бағыттағы жүйелі жұмыстар мен бірлескен әрекеттер арқасында ұрпақтың

денсаулығы мен өмір сапасы артып, ел болашағы жарқын болады. Сондықтан мектепке дейінгі кезеңнен бастап салауатты өмір салтын қалыптастыру – әрбір ата-ана, тәрбиеші және қоғам мүшесінің ортақ парызы.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Отбасы және балабақша» № 1. 2016 ж
2. Бала мен балабақша журналы. №3. 2020ж
3. Дүкенбаева Ғ.С. Мектеп жасына дейінгі балаларды ойын арқылы адамгершілікке тәрбиелеу: Алматы.
4. Интернет желісі.

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

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