

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру принциптері

ЖАРИЯЛАНДЫ
15.01.2026СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/186615/>**Нұрлыбекқызы Ұлпан**

Дене тәрбиесі нұсқаушысы

Шығыс Қазақстан облысы

Катонқарағай ауданы, Катонқарағай ауылы

«Айгөлек» бөбекжайы» КМҚК

КІРІСПЕ

Салауатты өмір салты – адамның денсаулығын сақтауға, нығайтуға және өмір сапасын арттыруға бағытталған күнделікті мінез-құлық пен дағдылар жүйесі. Мектеп жасына дейінгі кезең бұл дағдылардың іргетасы қаланатын ең шешуші уақыт болып табылады. Себебі осы жаста балада күн тәртібі, қимыл-қозғалыс белсенділігі, гигиеналық әдеттер, дұрыс тамақтану мәдениеті, эмоциялық өзін-өзі реттеу және қауіпсіз мінез-құлық қалыптаса бастайды.

Балабақша жағдайында салауатты өмір салтын қалыптастыру тек дене тәрбиесімен шектелмейді. Ол – педагогикалық үдерістің барлық компоненттерін (тәрбие, оқыту, ойын, күнделікті режим, ата-анамен жұмыс, орта ұйымдастыру) біріктіретін кешенді міндет. Сондықтан мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыруы ғылыми негізделген принциптерге сүйеніп ұйымдастырылуы тиіс.

НЕГІЗГІ БӨЛІМ

1. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны және құрамдастары

Мектепке дейінгі жаста салауатты өмір салты ұғымы бірнеше өзара байланысты бағыттарды қамтиды:

1. Қозғалыс белсенділігі және дене дамуы (күнделікті қимыл, жаттығу, серуен, қимылды ойындар);
2. Дұрыс тамақтану мәдениеті (тағам тәртібі, су ішу дағдысы, пайдалы тағамға оң қатынас);
3. Гигиеналық дағдылар (қол жуу, тіс тазалау, киім мен төсек тазалығы, жеке заттарын сақтау);
4. Қауіпсіз мінез-құлық (жолда, үйде, ойын алаңында қауіпсіздік ережелерін сақтау);
5. Психикалық және эмоциялық саулық (ұйқы режимі, тыныштану, қарым-қатынас мәдениеті, стресс факторларын азайту);
6. Зиянды әдеттердің алдын алу негіздері (жас ерекшелігіне сай қарапайым түсініктер: «денсаулыққа пайдалы/зиян» ұғымдарын ажырату).

Осы бағыттардың әрқайсысы баланың жасына сай, әрекет арқылы, күнделікті өмірмен байланысты түрде қалыптастырылғанда ғана тұрақты дағдыға айналады.

2. Негізгі принциптер жүйесі

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыруда төмендегі принциптер ғылыми-педагогикалық тұрғыдан жетекші орын алады.

2.1. Жас ерекшелік және қолжетімділік принципі

Баланың физиологиялық мүмкіндіктері, психикалық дамуы, шаршау деңгейі, қабылдау ерекшелігі ескерілмейінше, денсаулыққа бағытталған жұмыс нәтижелі болмайды. Мысалы, кіші жастағы балаларда нұсқау қысқа, әрекет нақты болуы қажет; ал ересек топта себеп-салдарлық түсіндіру, өзін-өзі бақылау элементтері енгізіледі. Бұл принцип сақталса, балада әрекетке жағымды қатынас қалыптасады және денсаулыққа бағытталған тәжірибе қорқынышсыз, еркін жүреді.

2.2. Жүйелілік және үздіксіздік принципі

Салауатты өмір салты – бір реттік іс-шара емес, күн сайын қайталанып отыратын тұрақты тәртіп пен дағды. Сондықтан гигиена, қимыл-қозғалыс, серуен, ұйқы, тамақтану мәдениеті жүйелі түрде күн тәртібіне енгізілуі тиіс. Үздіксіздік сақталғанда ғана бала әрекетті «міндет» ретінде емес, табиғи қажеттілік ретінде қабылдайды.

2.3. Кешенділік принципі

Денсаулық тек дене дамуы емес, ол – физикалық, психикалық, әлеуметтік саулықтың бірлігі. Сондықтан жұмыс бір ғана бағытпен шектелмей, бірнеше бағыттың өзара байланысында жүргізіледі. Мысалы, қимылды ойын кезінде тек қозғалыс емес, тәртіп сақтау, эмоцияны басқару, қарым-қатынас мәдениеті де қатар қалыптасады. Кешенділік

принципі денсаулық мәдениетін толыққанды тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

2.4. Әрекеттік және тәжірибелік бағыттылық принципі

Мектепке дейінгі жаста бала ең тиімді түрде әрекет арқылы үйренеді. Сол себепті салауатты өмір салты туралы білім тек әңгіме түрінде емес, тәжірибе арқылы меңгерілуі қажет: қол жуу – тек «керек» деген сөз емес, нақты орындау; дұрыс тыныс алу – тек айту емес, жаттығумен бекіту; қауіпсіздік – ережені жаттау емес, жағдайды модельдеу арқылы үйрену. Бұл принцип баланың білімін дағдыға айналдырады.

2.5. Қызығушылық және жағымды эмоция принципі

Денсаулыққа қатысты әдеттер балаға қысым арқылы емес, қызықты ұйымдастырылған жағдайда тиімді қалыптасады. Ойын технологиялары, қозғалыс ойындары, рөлдік жағдаяттар, қимылды жаттығулардың көңілді формалары баланың эмоциялық қатынасын күшейтеді. Жағымды эмоция арқылы қалыптасқан әдет тұрақты болады.

2.6. Үлгі көрсету және әлеуметтік үйрену принципі

Балалар көбіне ересектерге еліктеу арқылы үйренеді. Тәрбиеші мен ата-ана өз мінез-құлқымен (тазалық сақтау, дұрыс тамақтану, қимыл-қозғалысқа белсенді қатысу, эмоцияны мәдени түрде білдіру) үлгі көрсетуі тиіс. Егер бала үлгіні күн сайын көрсе, сол әрекет оның нормасына айналады.

2.7. Қауіпсіздік және денсаулық сақтау принципі

Кез келген дене жаттығуы, шынықтыру, белсенді ойын балалардың денсаулығына зиян келтірмейтін, қауіпсіз ортада ұйымдастырылуы қажет. Жүктеме мөлшері, ауа райы, топтың санитарлық жағдайы, құралдардың қауіпсіздігі міндетті түрде ескеріледі. Бұл принцип бала денсаулығын сақтай отырып дамытуға мүмкіндік береді.

2.8. Даралық және инклюзивтік тәсіл принципі

Балалардың денсаулық жағдайы, даму қарқыны, төзімділік деңгейі бірдей емес. Сондықтан тапсырмалар әр баланың мүмкіндігіне сәйкес бейімделуі қажет. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалар үшін жаттығулардың қарқыны, ұзақтығы, орындалу тәсілі ыңғайландырылады. Бұл принцип баланың өзін қауіпсіз сезінуіне және шеттетілмеуіне жағдай жасайды.

2.9. Отбасы және балабақша ықпалының бірлігі принципі

Баланың әдеті балабақшада ғана қалыптаспайды, ол үйде бекітіледі. Сондықтан ата-анамен жүйелі байланыс (кеңес, түсіндіру, ортақ талап, үй тапсырмаларының жеңіл түрі, пайдалы күн тәртібі) міндетті. Бірізді талап болғанда ғана балада тұрақты дағды қалыптасады.

3. Принциптерді іске асырудың негізгі бағыттары

Балабақша тәжірибесінде жоғарыдағы принциптер мына бағыттар арқылы жүзеге асады:

Күн тәртібі мен режимді ұйымдастыру. Ұйқы, тамақтану, серуен және белсенді әрекет уақыттарының тұрақты болуы баланың жүйке жүйесін реттеп, шаршаудың алдын алады.

Қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру. Таңертеңгі жаттығу, қимылды ойындар, серуен кезіндегі қозғалыс, дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу іс-әрекеттері – баланың жүрек-қан тамыр, тыныс алу жүйелерін нығайтады.

Гигиеналық дағдыларды күнделікті бекіту. Қол жуу мәдениеті, тіс тазалау, таза киіну, жеке заттарын реттеу – дағды ретінде тұрақты қайталану арқылы қалыптасады.

Дұрыс тамақтану мәдениетін тәрбиелеу. Тағамды асықпай жеу, пайдалы тағамды тану, су ішу дағдысы, үстел мәдениеті – тәрбиелік жұмыстың жүйелі бөлігі болуы қажет.

Психологиялық саулық пен қолайлы эмоционалдық климат. Баланың күйзелісін азайтатын, қауіпсіз, қолдаушы орта ұйымдастыру – салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі.

Қауіпсіз мінез-құлықты қалыптастыру. Қауіпсіздік ережелері баланың жасына сай түсіндіріліп, тәжірибемен бекітіледі: ойын алаңы, тұрмыстық қауіпсіздік, жол қауіпсіздігі, төтенше жағдайға қатысты қарапайым әрекеттер.

ҚОРЫТЫНДЫ

Мектеп жасына дейінгі балаларда салауатты өмір салтын қалыптастыру – баланың толыққанды дамуын қамтамасыз ететін маңызды педагогикалық міндет. Бұл жұмыс денсаулық туралы білім берумен шектелмей, баланың күнделікті өміріне енгізілген тұрақты дағдылар жүйесі ретінде қарастырылуы тиіс.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру принциптері (жас ерекшелік, жүйелілік, кешенділік, әрекеттік бағыттылық, қауіпсіздік, үлгі көрсету, даралық және отбасы-балабақша бірлігі) сақталған жағдайда ғана тәрбие нәтижелі болады. Балабақшадағы ұйымдастырылған орта, тәрбиешінің кәсіби әрекеті және ата-анамен бірлескен жұмыс баланың денсаулық мәдениетінің қалыптасуына берік негіз қалайды. Демек, мектепке дейінгі ұйымдарда салауатты өмір салты принциптерін ғылыми негізде жүзеге асыру – болашақта дені сау, белсенді және әлеуметтік жауапты тұлға тәрбиелеудің тиімді жолы.

Пайдаланылған әдебиеттер.

1. Ұзақбаева С.А. Мектепке дейінгі тәрбие негіздері. – Алматы.
2. Сейсенбаева А.Қ. Мектепке дейінгі педагогика. – Алматы.

3. Жұмабекова Ф.Н. Мектепке дейінгі ұйымдағы дене тәрбиесі мен салауатты өмір салты. – Алматы.

4. Баймұханбетова Г.К. Балабақшадағы денсаулық сақтау технологиялары. – Шымкент.

5. «Балабақша» журналы. – Салауатты өмір салты және денсаулық тәрбиесі тақырыбындағы мақалалар.

6. «Мектепке дейінгі білім беру» журналы. – Денсаулық сақтау бағытындағы әдістемелік материалдар.

7. «Отбасы және балабақша» журналы. – Баланың денсаулығын қорғау және отбасы тәрбиесі мәселелері.

8. «Педагогика және психология» журналы. – Баланың психологиялық саулығы, тәрбие және даму мәселелері.

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

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