

Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында балалардың денсаулығын сақтау және нығайту

Дені сау баланы тәрбиелеу - отбасы мен мектепке дейінгі мекеменің басты міндеттерінің бірі.

Денсаулық — бұл аурудың немесе физикалық кемістіктердің болмауы ғана емес, сонымен бірге толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әлауқат. Бұл баланың биологиялық ерекшеліктерін, балаларды тәрбиелеу, тәрбиелеу жағдайларын, олардың отбасындағы өмірін, қоршаған ортаның сапасын, медициналық көмектің, ана мен баланы қорғау қызметтерінің даму дәрежесін, сайып келгенде, мемлекеттің көзқарасын көрсететін маңызды көрсеткіш. денсаулық мәселелеріне.

Мектепке дейінгі білім беру мекемесінде балалардың денсаулығын сақтау және нығайту бірінші кезектегі міндет болып табылады. Мұғалімдердің жұмысы баланың көңілді, көңілді көңіл-күйін сақтауға, жағымсыз эмоциялар мен жүйке бұзылыстарының алдын алуға бағытталған; дененің барлық функцияларын жетілдіру, толыққанды дене шынықтыру, дене шынықтыру жаттығуларының әр түрлі түрлеріне қызығушылықты арттыру, дене шынықтырудың негіздерін қалыптастыру, күнделікті жаттығуларға қажеттілік, жағымды адамгершілік-еріктік қасиеттерді тәрбиелеу.

Мектепке дейінгі білім беру мекемесіндегі дене тәрбиесі арнайы дене шынықтыру сабақтарында да, ойын әрекеттерінде де, балалардың күнделікті өмірінде де, қимыл-қозғалыс әрекеттерін ұйымдастырудың әр түрлі формаларында жүзеге асырылады.

Балабақшада қолайлы санитарлық-гигиеналық жағдайлар жасалады, күнделікті тәртіп сақталады, жеке тұлғаға бағытталған тәсіл негізінде әр балаға қамқорлықпен қамтамасыз етіледі; дұрыс тамақтану, күнделікті таза ауада болу ұйымдастырылады; жүйелі түрде, барлық маусымдарда шынықтыру шаралары, таңертеңгілік жаттығулар өткізіледі, егер тиісті жағдайлар жасалса, балаларды жүзуге үйрету ұйымдастырылады. Барлық жас топтарында балалардың дұрыс қалпын қалыптастыруға көп көңіл бөлінеді.

Баланың жеке қимыл-қозғалыс тәжірибесін кеңейту, қимыл-қозғалыс және қимыл-қозғалыс әрекеттерін жүйелі түрде жаттықтыру: дұрыс, ырғақты, жеңіл жүру, жүгіру, орнынан секіру және жүгіру, лақтырудың, өрмелеудің, доптармен қимылдаудың әртүрлі түрлері назардан тыс қалмайды. . Балалар нақты, ырғақты, белгілі бір қарқынмен әр түрлі дене жаттығуларын шоу арқылы және ауызша сипаттау негізінде орындауға үйренеді, үйренген қимылдар әуенмен орындалады.

Тәрбиешілер мектепке дейінгі мекемеде жеке гигиена дағдыларын қалыптастыруға қолайлы жағдай жасайды. Балаларды салауатты өмір салтының құндылығын білуге, өз денсаулығына ұқыпты қарауға, қауіпсіз жүріс-тұрыстың қарапайым ережелерімен таныстыруға үйретеді.

Балалардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, әр түрлі шынықтыру процедуралары жүйелі түрде медицина қызметкерінің басшылығымен жүзеге асырылады.

Күн сайын өткізіледі *таңертеңгілік жаттығулар* желдетілетін жерде.

Үлкен ақыл-ой жүктемесін қажет ететін ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті кезінде және олардың арасында 1-3 минуттық дене шынықтыру жаттығулары өткізіледі.

Мектепке дейінгі мекемеде жетекші іс-шаралар – **ойын бөлмесі**. Мектепке дейінгі білім беру ұйымындағы шамадан тыс жұмыстың алдын алу мақсатында дәстүрлі сабақтар ойын түрінде өткізілетін кешенді сабақтармен алмастырылды.

Мұғалімдер ашық ауада, спорттық, халықтық ойындар мен дене шынықтыру жаттығуларын қолдана отырып, күні бойы балалардың дене белсенділігінің жеткілікті, жас ерекшеліктеріне сай болуын қамтамасыз етеді.

Ай сайын өткізіледі **дене шынықтыру демалысы және демалыс**.

Қазіргі кезеңде біздің қоғамның міндеті – дені сау, үйлесімді дамыған, ақыл-ойы мен физикалық қабілеті жоғары адамдарды тәрбиелеу. Бұл мәселені ойдағыдай шешу үшін, олар айтқандай, "денсаулықты жастайынан сақтау" маңызды. Демек, баланың денсаулығын өмірінің алғашқы күндерінен бастап нығайту қажет.

Денсаулықты нығайтудың, аурушандықты төмендетудің және балалардың еңбекке қабілеттілігін арттырудың тиімді құралы - ағзаның қатаюы. Күн, ауа және су – бұл жүйелі әсер ету арқылы организмнің ауа-райының өзгеруіне төзімділігі жоғарылайтын факторлар.

Шынықтыру – бұл тек сұрту немесе жуу ғана емес, сонымен қатар арнайы ұйымдастыруды, қосымша уақытты қажет етпейтін күнделікті күнделікті процедуралар: үйде және ауада тиісті киіммен болу, салқын сумен жуу, терезе терезесінде, терезеде ұйықтау, белсенді дене шынықтыру.

Ауа метаболизм процестерін күшейтетін, гемоглобин мен эритроциттердің мөлшерін көбейтетін, жүйке жүйесін нығайтатын күрделі тітіркендіргіш рөлін атқарады. Оның жағымды әсері баланың көңіл-күйінен де көрінеді - ол көңілді, көңілді болады. Таза ауаны шынықтыру мақсатында үнемі, жылдың кез келген уақытында пайдалану қажет. Қыстың суық ауасы әсіресе белсенді дене шынықтырумен және ойындармен үйлескенде пайдалы әсер етеді. Баланың дұрыс дамуы үшін оның қыста 4-5 сағат, ал жазда күні бойы дерлік ауада болуы маңызды. Балалардың ауада серуендеуін ұйымдастыра отырып, ересектер олардың белсенді жұмысына жағдай жасауы керек.

Денсаулықты нығайтудың жақсы құралы – сумен шынықтыру.

Балалар онымен ойнағанды жақсы көреді; мұндай іс-шаралар көңіл-күйді жақсартады, балада қуанышты эмоциялар тудырады. Бұл денені сауықтыру үшін қолданылуы керек. Су процедураларын жылы мезгілде бастаған дұрыс. Балаларды салқын сумен жуыңыз. Алдымен қолды шынтакқа дейін, содан кейін мойын мен бетті жуыңыз.

Шынықтырудың тиімді әдістерінің бірі – қарама-қарсы аяқ жуу: алдымен салқын сумен - 24-25 градус, содан кейін жылы сумен - 36 градус, қайтадан салқын. Ең күшті емдік және қатайтатын агент - бұл су айдынында шомылу. Дені сау бала үшін бұл 2 жастан бастап ауа температурасы 25 – 28 градус, ал су температурасы кем дегенде 22 градус болғанда рұқсат етіледі.

Қолданылатын әсерлердің қатаю әсері баланың жеке сезімталдығын ескере отырып, жүйелілікке, қолданудың үздіксіздігіне, процедуралардың қарқындылығының біртіндеп артуына байланысты болатындығын есте ұстаған жөн.

Егер балабақшада өткізілетін баланың денсаулығын нығайту шаралары күнделікті жаттығулармен және отбасылық ортадағы ашық ойындармен толықтырылса, оның жеке бейімділігі мен қызығушылықтары дамиды. Балалар әсіресе әкесінің, шешесінің сеніміне, оң мінез-құлқына, отбасының тұрмыс-тіршілігіне бейім. Сондықтан тәрбиеші ата-аналар арасында педагогикалық насихаттау әдістерін жетілдіріп, алған білімдері бала тәрбиесіндегі нақты жұмыстарға енуі үшін оларды белсенді педагогикалық үдеріске тартуы қажет.

Жақсы дене қалпын қалыптастыру үдерісінде күнделікті тәртіпті, жиһаздың көлемін, ұйымдастырылған оқу іс-әрекеті, еңбек және басқа да өзіндік іс-әрекеттер кезіндегі балалардың қалпын қатаң сақтаудың маңызы зор.

Таңертеңгілік жаттығулар балалардың қимыл-қозғалыс режимінің маңызды компоненттерінің бірі болып табылады. Ол дене жүйелерін сауықтыруға, нығайтуға, функционалдық деңгейлерін арттыруға, балалардың физикалық қасиеттері мен қабілеттерін дамытуға, қимыл-қозғалыс дағдыларын шоғырландыруға бағытталған. Таңертеңгі гимнастика жаттығуларын орындауға ояңғаннан кейін бастау қажеттілігі баланың ерік-жігер қасиеттерін тәрбиелейді: ерік, табандылық, тәртіптілік, табандылық, тәуелсіздік.

Таңертеңгілік жаттығулардың да құндылығы бар, өйткені балалар күн сайын таңертең әртүрлі жаттығуларды орындауды әдетке айналдырады. Уақыт өте келе бұл пайдалы әдет қажеттілікке ауысады және адамда өмір бойы сақталады.

Қарқынды қозғалыс жаттығуларынан кейін тыныс алуды қалпына келтіру үшін тыныс алу жаттығулары қажет. Мектеп жасына дейінгі балалардың тыныс алу бұлшықеттері әлсіз, сондықтан тыныс алу жаттығулары өте пайдалы. Олар толыққанды физикалық дамуға ықпал етеді, тыныс алу жүйесі ауруларының алдын-алу болып табылады.

Ерте балалық шақ – бұл қарқынды физикалық және психикалық даму кезеңі. Дәл осы жаста баланың ақыл-ой және адамгершілік дамуы әсіресе оның физикалық жағдайы мен көңіл-күйіне байланысты.

Мектепке дейінгі тәрбие адамның үйлесімді дамуына жағдай жасауда маңызды рөл атқарады, бұл дене тәрбиесінсіз мүмкін емес.

Осы мақсатта дене шынықтыру сабақтарын балалар үшін қызықты, тартымды ету үшін мұғалімдер балалардың дене белсенділігін арттыруға, ептілік пен үйлестіруді дамытуға бағытталған әр түрлі ойын-сауық элементтерін дамытады.

Әр адамның ұлы құндылығы – денсаулық.

Баланы мықты, мықты, дені сау етіп тәрбиелеу – бұл ата-аналардың қалауы және мектепке дейінгі мекеменің алдында тұрған басты міндеттердің бірі.

Мұғалімдердің – балалар – ата-аналардың бірлескен іс-әрекеті мүмкіндік береді:

- балаларды сауықтыру жұмыстарының тиімділігін арттыру;
- баланың физикалық дамуы туралы қажетті білім алу;
- өз отбасында салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігін қалыптастыру;
- балалардағы жағымды эмоциялардың "тапшылығын" азайту, бірлескен спорттық іс-шаралармен мерекелік атмосфера құру;
- балалардың физикалық дамуы бойынша балабақшаның жұмысын қараңыз, біліңіз;

- балаларды отбасында және балабақшада тәрбиелеу әдістері мен тәсілдерінің сабақтастығын қамтамасыз ету.

Мұндай жұмыстың көпжылдық тәжірибесі көрсеткендей, дене шынықтыру мен спорттың нәтижесі отбасы мен балабақшаның өзара әрекеті пайда болған кезде жоғары болады.

Бірлескен жұмыс баланың денсаулығын нығайтуға және сақтауға, оның күші мен төзімділігін, физикалық қабілеттерін дамытуға, ағзасының ауруларға төзімділігін арттыруға ықпал етеді.

Балаларды ерте жастан бастап тәрбиелеу қажет:

- үйдегі қауіпсіздік;
- ұқыптылық, ұқыптылық қабілеті мен тілегі;
- жануарлармен қарым-қатынас ережелерімен таныстыру;
- жолда өзін-өзі ұстау дағдыларын қалыптастыру;
- қарым-қатынас кезінде сақтыққа тәрбиелеу;
- суда, мұзда жүріс-тұрыс ережелерін бекіту;
- эстетикалық талғамын дамыту.

Тек мектепке дейінгі білім беру мекемесі мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігі, өз кәсібіне және, әрине, балаларға деген сүйіспеншілігі балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтуға ықпал етеді. Балалар – біздің қоғамның болашағы. Демек, олардың әл-ауқаты бізге байланысты.