

МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ӨРТҮРЛІ ЖАС ТОПТАРЫНДА ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Денсаулық – адамның табиғаттан алатын бірден-бір бағалы сыйлығы. Оны шыңдау үшін, әр адам өзінің ағзасын шамасынша шынықтырып, салауатты өмір сүруге ұмтылуға тиіс. Бұл ұмтылыс жас шағынан басталғаны өте дұрыс екенін өмірден байқауға болады. Денсаулық сақтау технологиясының мақсаттарына жету- дене шынықтыру сабақтары, денені сауықтыру жұмыстары, түрлі гимнастика, сергіту сәттері, түскі ұйқыдан кейінгі шынықтыру жаттығулары, ойындар арқылы іске асырылады. Баланың жеке бас тазалығын сақтау ережелерін қалыптастыру, дене жаттығуларын, қозғалыс ойындарын, сергіту сәттерін, табиғи әдістермен (күн, су, ауа) ағзаны шынықтыруды ұйымдастыру, пайдалы дағдыларды дарыту, зиянды әдеттерден сақтандыруды үйрету күнделікті өткізілетін іс-шара болып табылады. Технологияның бір бөлімі- сергіту жаттығулары, баланың жұмыс қабілетіне, ойлау жүйесіне игі әсер етіп, жүйкесін, сезімталдығын арттырып, денсаулығын нығайтып, зейінін тұрақтандырады. «Денсаулық сақтау» технологиясының басты шараларының бірі- шынықтыру шаралары. Балаларды «денсаулық жолдарымен»: массаждық кілемшелер, түймелі, тығынды, бұршақты кілемшелер, иректі тақтайша, кішкене тасты, құмды қораптармен жүргізу, бүлдіршіндердің қоршаған ортадағы температура өзгерісіне шыдамдық танытатын ағза қалыптастыру, шынықтыру шараларының негізі болып табылады.

Денсаулық сақтау технологиялары - бұл балалардың денсаулығының сақтауы және дамытуы бойынша білім беретін кеңістік жұмысының жүйесі. Денсаулық сақтау технологиялары - балалардың денсаулығын сақтау мәселесін үстірт емес, сезініп, балалардың өзіндік жеке даму ерекшеліктерін есепке алып шешу.

Тәрбиеші баланың денсаулығын сақтай отырып білім беруде ең алдымен баланың диагнозын, әлеуметтік жағдайын жақсы білу керек. Ол үшін балабақша дәрігерімен, мамандарымен және тәрбиеші көмекшісімен қарым-қатынас өте тығыз болуы тиіс. Олармен кеңесе отырып және әр баланы жеке зерттей отырып түзете білім беру жоспарын құру қажет.

Балабақшада күн кестесіне сәйкес жұмыс күнін денсаулық сақтаудың тиімді әдісі- таңғы жаттығудан бастайды. Ертеңгілік жаттығулардың орындалу барысында балалардың бойында жинақылық, шапшаңдық, дене бітімінің түзу, әрі сымбатты, жүрісінің жеңіл болуы қадағаланады. Жаттығулар денедегі зат алмасуын жақсартады, мойын, иық, бел, іш, арқа, балтыр бұлшық еттерін қатайтады, жүйкесін нығайтады, бала өзін-өзі сергек

сезінеді, көңіл–күйі көтеріледі. Қимыл-қозғалыстар бір орында тұрып жүруден бастап, аяңдап жүрумен аяқталады. Жаттығу түрлері ай сайын алмастырылып отырылады. Жылы күндері аулада, салқын күндері спорт залында өткізіледі.

Технологияның бір бөлімі- сергіту жаттығулары, баланың жұмыс қабілетіне, ойлау жүйесіне игі әсер етіп, жүйкесін, сезімталдығын арттырып, денсаулығын нығайтып, зейінін тұрақтандырады. «Денсаулық сақтау» технологиясының басты шараларының бірі- шынықтыру шаралары. Балаларды «денсаулық жолдарымен»: массаждық кілемшелер, түймелі, тығынды, бұршақты кілемшелер, иректі тақтайша, кішкене тасты, құмды қораптармен жүргізу, бүлдіршіндердің қоршаған ортадағы температура өзгерісіне шыдамдық танытатын ағза қалыптастыру, шынықтыру шараларының негізі болып табылады. Қыс айларында балалардың мойнына сарымсақ тұмаршалары ілінеді, қабылдау бөлмелерінде тәрелкелерде салынып тұрады. Балалардың денесін шынықтырудағы маңызды бөлігі – түскі ұйқыдан кейінгі жаттығулар. Көзделетін мақсат: ұйқыдан баланы біртіндеп ояту арқылы сергектікке, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына көңіл бөліп, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Түскі ұйқыдан кейінгі кешенді жаттығулар кез келген жайлы бөлмеде классикалық музыканы, табиғат әуендерін пайдаланып жүргізіледі.

Бекітілген жоспар бойынша ата–аналар, тәрбиеші олардың тәрбиеленушілерімен біріккен алуан түрлі спорттық сайыстар, жарыстар, «денсаулық күндері» жыл бойы өткізілуде. Мәселен, «Көңілді эстафета», «Біз – спорттық отбасы», «Спорт – біздің досымыз», т.б.

Балабақшада ұлттық ойындарды үйретіп, ойнату үнемі жоспарланады. Қазақ халқының бала денесін жетілдіру әдістері, оларды қолдану жолдары әрқашан ескеріліп отырылады. Өйткені, ата-бабаларымыз балаларын ат құлағына ойнатып, қырда жарыстырып, шабандоздыққа, отбасының тіршілігіне үйреткен. Осы ұлттық дәстүрді ұрпақтан-ұрпаққа жалғастыру мақсатында балабақшамыздың әр топтарында ұлттық нақыштағы қимыл-қозғалыстарына арналған жаттығулар мен ойындар әрдайым жүргізіледі.

«Денсаулық сақтау» технологиясы бойынша бұл өткізіліп жатқан шаралар баланың аурудың алдын алуға деген алғашқы қадамы болып саналады. Тоқсан ауыз сөздің тобықтай түйініне келмек болсақ, «Сау дене, азат ақыл, адал көңіл, үшеуімен болады бақыт өмір», -деп сыршыл ақын Мағжан Жұмабаев айтқандай, мектепке дейінгі мекемелердің әрбір ісі жан-жақты жарасымды, рухани бай тәрбие берумен қатар, денсаулығы мықты болашақ өсіруге бағыттау баршамыздың міндетіміз.

Мектепалды даярлық тобындағы балалардың денсаулығын қалыптастыру бойынша жүргізілетін негізгі жұмыс бағыттары:

- дене шынықтыру мен сауықтыру, шынықтыру шараларының комплексінің жүйесін дамыту.
- дене мүшесінің бұзылуы мен май табанының алдын алу және түзету;
- үйлесімді қимылдық тәртіп тұрғызу;
- жиі ауыратын балалармен сауықтыру шараларын ұйымдастыру.

Мейірбикенің көмегімен дене дамуында ауытқушылығы бар және жиі ауыратын балалармен сауықтыру, шынықтыру, аурудың алдын алу шараларын жүргізілуі.

1. Шынықтырудың дәстүрлі формалары: ауаны тазарту, су құю, даладағы қабылдау, күн сәулесімен шынығу, жалпы және жартылай су процедураларын жүргізу – ығалды сүртінуге, аяққа, денеге су құйыну, тұзды алаша, жалаңаяқ жүру.

2. Ұтымды – қимылды күн тәртібін ұйымдастыру: жаттығулар, жүгіру, сазды-би қимылдары, гимнастика, сауықтыру және алдын алу жаттығулары.

3. Әдеттен тыс сауықтыру шаралары:

- Ауамен шынықтыру;
- Психогимнастика;
- Өзін-өзі сылау;
- Дене мүшелерін босаңсыту жаттығулары.

Мектепке дейінгі ұйымдардың жұмысына жаңа технологиялар енгізуде, ең алдымен бақытты балалық шақты қамтамасыз ету – бұл әрбір баланың жан-жақты және қазіргі заман талабына сай дамуына, оның көңілінің тыныштығына, денсаулығына қамқорлық жасауды басшылыққа алып алдағы уақытта мынадай қорытынды жетістіктерге қол жеткізуді көздейміз:

- Балалық кезеңде денсаулықты жоғалтпау;
- Денсаулықтың соматикалық көрсеткіштерін жақсарту;
- Гигиеналық мәдениет қалыптастыру;
- Салауатты өмір сүру салтын ұстану қажеттілігін және оған мүмкіндік туғызу;
- Дене шынықтыру тәрбиесін баланың жас және жеке ерекшеліктеріне байланысты даралау;
- Дене тәрбиесінің үздіксіз жүйесін құру.

Мемлекеттің болашағы — жас ұрпақ. «Ел боламын десең, бесігіңді түзе» демекші, бүлдіршіндердің бойына ұлттық салт-дәстүрді сіңіріп, оларды халықтық тағылым нәрімен сусындатып, танымдық жұмыстарды жүйелі түрде жүргізу керек.

Әдебиеттер:

1. Құлшынбай П. Бала денсаулығы – қоғам байлығы //Б мен балаб. – 2012 - №6- 6б.
2. Абзал К.Ж. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектеп //Спр.рук.ОУ – 2012 - №11 35, 81б.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. –М.:Народное образование, 1998.