

## Саламатты өмір салты

Мейрамова Толкын Мухамеджановна  
"Ақбөпе" балабақшасының  
тәрбиешісі

Қазақ елінің ата заңына сәйкес әрбір азаматтың саулығы- мемлекетіміздің саулығы деп есептеледі. Халық даналығы «Елім бай болсын десең – денің сау болсын» деп денсаулықтың елдік, халықтық, ұлттық, отандық мағынасына айрықша көңіл аударады. Сондықтан әр адамның «менің саулығым менің ұрпағымның саулығы» деп түсінгені абзал. Бұл орайда педагог қауымының алдында үлкен міндет тұр: дені сау, білікті де білімді, саламатты өмір сүре алатын тұлға қалыптастыру. Жан мен тән саулығы ақыл-ойдың, сананың алтын арқауы екенін бүгінгі күн де дәлелдеп отыр. Олай болса, болашақ ұрпақ салауаттылығы бүгіннен басталуы керек. Бұл бағытта балабақшамызда біршама оң істер тындырылуда. Балабақшадағы әрбір іс-шаралар осы міндетті шешуге бағытталғанда ғана саламатты өмір салтанат құрмақ.

Біз саламатты өмір салтын былайша анықтаймыз: 1) саламатты өмір салты- ол жеке адамның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жанжақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру салты; 2) саламатты өмір салты- ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында аурудың алдын алу шараларының кешені.

Мектепке дейінгі кезең- бала организмнің өте қарқынды дамитын, қалыптасатын маңызды кезеңі. Осы кезеңде организмнің бүкіл жүйелері мен мүшелері, дене, және жүйкелік-психикалық дамуы қалыптасады, жетіле түседі. Осы ерекшеліктерді ескере отырып, балабақшада саламатты өмір салтын қалыптастыруға баса назар аударылғаны жөн.

Мектепке дейінгі балаларда саламатты өмір салтын қалыптастыру мынадай маңызды міндеттерді шешеді:

- балалардың саламатты өмір салты туралы ғылыми дүниетанымын қалыптастыру;
- саламатты өмір салтын жүргізу қажеттілігін түсіндіру;
- балалардың имандылық-адамгершілік негіздерін, дене күйін нығайтып, денсаулығын көтеру;
- қарапайым гигиеналық дағдыларды қалыптастыру;
- балалар арасындағы түрлі аурулардың алдын алу;
- балаларды өз денсаулығына қатысты жауапкершілікке тәрбиелеу.

Мектепке дейінгі жастағы балаларда саламатты

өмір салтын қалыптастырудың басты мақсаты: балалардың психологиялық, дене-қимыл әрекетінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, саламатты өмір салтының уәждамаларын, жеке бас гигиенасын жете түсіндіру; олардың мінез-құлығында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру- өзіне-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени-гигиеналық мінез-құлықдағдыларын қалыптастыру. Көрсетілген мақсатқа қол жеткізіп, белгіленген міндеттерді шешуде мына бағыттағы іс-әрекеттерді жүзеге асыру қажет:

- саламатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты бағдарламалар құру, оларды тәрбие процесіне енгізу;
- саламатты өмір салтының мәнін көрсететін педагогикалық құнды ойыншықтарды қолданып, ойын сабақтар ұйымдастырып, саламатты өмір салтын насихаттау;
- саламатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерін ақпараттандыру;
- сабақтарда саламатты өмір салты жөнінде және зиянды әдеттердің денсаулыққа әсері туралы мультфильмдер көрсету;
- балаларға түзетілімді- педагогикалық жәрдем көрсету;
- саламаттылыққа қазақ халқының әдет-ғұрып, салт-дәстүрлері арқылы тәрбиелеу;
- саламаттылыққа халық ауыз әдебиеті үлгілері негізінде ұлттық, ұлттық өнер, ұлттық ойындар арқылы тәрбиелеу.

Бұл орайда алуан түрлі ойыншықтар, қуыршақтар, ойыншық жиһазбен және ыдыс-аяқпен ойынайтын оқиға желілері, суреттер және фотосуреттер, тақырыптық мүйіздер, кітаптар жинақтары, т.с.с. кеңінен пайдаланылады.

Балабақшаның денешынықтыру залында стандартты және стандарттан тыс құралдар бар. Балабақша ауласында спорт алаңы бар. Онда : жүруге арналған бөрене, баскетболдық шеңбер, орындықтар, «Денсаулық» жолы( құмды, тасты, тепе-теңдікті сақтайтын боренешіктер), секіретін ор және өрмелейтін құралдар бар. Бала әр түрлі дамыту жаттығуларын жасау барысында белсенді дем алып, қимылды ойындар ойнағанда өзінің мүмкіндігіне сенім артып, өзін көрсетуге тырысады. Осылардың нәтижесінде олар саналы және сансыз түрде әр түрлі ауруларға қарсы күреседі.

«Акбопе» балабақшасы жұмысында төмендегі бағыттар іске асырылуда:

- өзін-өзі тану және дене шынықтыру сабақтары;
- денені дамыту ойындары;
- дем алу гимнастикасының элементтері;
- психогимнастика.

Дене шынықтыру сабақтары сюжеттер түрінде өте қызғылықты ұйымдастырылады, мәселен, мына тақырыпта: «Ертегілер еліне саяхат», «Көңілді балалар», «Денені шынықтыру- ауруды тұншықтыру» т.б. Дене шынықтыру сабақтары барысында дамыту жаттығуларының кешені қолданылады. Мысалы, «Мен гимнастпын», «Қимыл жасауға не көмектеседі?» т.б. Жаттығулардың мақсаты: балаларға қимыл-әрекеттер жасауда ықшамдылыққа, икемділікке, төзімді болуға тәрбиелеу, т.с.с.



Ауруларға қарсы тұру, баланың ішкі көңіл сезіміне байланысты, сол себепті «Акбопе» балабақшасында күнделікті жұмыс барысында балалардың көңіл-күйін көтеріп, белсенді қимыл-қозғалыс жасауға арналған жаттығулар өткізіледі. Жыл

мезгілдеріне қарай түрлі сауықтыру шаралары алдынала жүргізіледі. Жазғы уақытта таза ауада тыныс алу гимнастикасы, жалаң аяқ жүру, «Денсаулық» жолымен жүріп өту, күн-ауа ваннасы, аяқ-қолды, алақанды сумен шаю және тағы да басқа сауықтыру шаралары. Күзгі, көктемгі сауықтыру шаралары: майтабан, жиі ауратын балалармен жұмыс жасаланады: уқалаулар(массаждар) витамин терапиясы(аскорбинқышқылы, полевит, ундевит, литовит, және т.б.)сарымсақпен дем алу (үй жағдайында орындау), шөппен емдеу(фитотерапия).

Саламатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында ата-аналармен де көптеген жұмыстар жүргізіледі. Айта кетсек: «Дені саудың- жаны сау», «Саламаттылық деген не?», «Ұтымды тамақтану- денсаулық кепілі» тақырыптары бойынша дөңгелек үстел маңында диалогта сағаттары ұйымдастырылды. Олардың басты мақсаты: саламатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықты күту, аурудың алдын алу, тамақтану тұрғысынан мағлұмат беру. Сондай-ақ, ата-аналармен спорттық ойын-сауық кештері «Шынықсаң шымыр боларсың», «Спорттық мереке», «Денсаулық – зор байлық», «Біздің отбасымыз» ұйымдастырылды. Онда ата-аналар өздерін балаша сезініп, өз күш-жігерлерін көрсетіп, жеңіске ие болуға ат салысады. Ата-аналарға мына тақырыптарда дәрігерлік кеңестер де беріледі: «Балалардың тамақтануы», «Тұмау және оның асқынуы», «Вирусты гепатит», «Иод тапшылығы» және т.б.

Осындай оқу-тәрбие жұмыстарын жүргізудің арқасында балабақшада кейбір аурулардың көрсеткіштері төмендеді және жиі ауыратын балалар саны азайды... Қорыта айтқанда, балалар мен жасөспірімдерді жоғарыда аталған бағыттарда, атап айтқанда, отаншылдыққа, елдікке баулып олардың еңбекке құштарлығын арттырып, адал әрі шыншыл азаматтар болуға тәрбиелеудеміз.

«Ел боламын десек, бесігінді түзе», деп академик жазушы Мұхтар Әуезов атамыз айтқандай, балалар мен жасөспірімдерді ертеңгі күннің көшбасшыларына айналдыру- бүгінгі білім мен тәрбиеге байланысты. Жастар - ел болашағы десек, оқушы балаларды имандылыққа, адамгершілікке, отансүйгіштікке және білім алып, еңбекпен айналысуға тәрбиелеу- бұл баршамыздың борышымыз. Олай болса, яғни ел болашағын ойласақ, бүгінгі өскелең ұрпақ тәрбиесіне баршамыз бірге атсалысайық!