

**КМҚК «Ақерке» бөбекжайы**

**Баяндама тақырыбы:  
«Бала денсаулығын нығайтуда  
балабақша мен отбасының бірізділігін қамтамасыз ету  
жолдары»**

**Дайындаған: медбике Мукашева Ш.Е.  
Психолог Рахметова Ж.Ж.**



**Баяндама тақырыбы:**  
**« Бала денсаулығын нығайтуда  
балабақша мен отбасының бірзділігін қамтамасыз ету жолдары»**

**Мақсаты:** Балалар денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған іс – шараларды жүзеге асыру. Салауатты өмір салты туралы біліммен дағдыны қалыптастыру. Алған білімдерін күнделікті пайдалана білуге үйрету.

Қазіргі кездегі елімізде жүргізіліп жатқан білім саясаты әлемдік білім кеңістігімен ықпалдасуға бағдарланған. Әлемдік білім кеңістігінен жалпы білім берудің басымдылық мақсаты – өзгермелі өмір жағдайына тез бейімделетін, өз жолын дұрыс тандай білетін, оң шешім қабылдай алатын тұлға даярлау. Қай кезеңде болмасын білім мен тәрбие егіз ұғым екендігін ескерсек, отбасынан бастау алған бала тәрбиесі мектепке дейінгі тәрбие ұйымдарында жалғасын тауып, болашаққа қадам басары анық. Олай болса, мектепке дейінгі тәрбие ұйымдарындағы бүлдіршіндер тәрбиесін жан-жақты жетілдірудің жолдарын айқындап, бала денсаулығын сақтаудың жолдарын қарастыру заман талабынан туындап отырған жағдайлардың бірі.

Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата – ананың ықыласы мен мейірімінен нәр алған бала бақшада тәрбиешілердің шұғылалы шуағына бөлінеді. Баланың бойындағы жақсы қасиеттер мен мүмкіндіктерді ашып, олардың өнегелі де тәрбиелі болып тәрбиеленуіне балабақшаның маңызы зор. Баланың бақытты болуы үшін, денінің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл – ойы айқын, өз – өзіне сенімді, жан – жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс дене құрлысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады.

Балабақшада оқу-тәрбие жұмыстарын заман талабына сай жүргізу, баланың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық және педагогикалық қызметкерлердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты. Осындай мәселені шешу барысында біздің анықтағанымыз, баланың денсаулығын нығайтуда және аурудың алдын-алуда тек қана баланың қимыл белсенділіктерін көтеру өте аз, сонымен қатар шынықтыру шараларын жүйелі өткізу керек. Ол үшін педагог дәстүрлі жұмыстарға дәстүрден тыс жұмыс түрлерінің жүйесін тудыруы жөн.

Мысалы, жалаң аяқ жүру табан мен буындарды бекіту әдісі болып табылғандықтан барлық жаттығуларды жалаң аяқ ұйымдастырған өте ұтымды болады.

Ертеңгілік жаттығуда әртүрлі формаларды қолдану:

- Тыныс алу жаттығулары
- Жалпақтабандылықтың алдын-алу жаттығулары
- Сымбатты түзету жаттығулары
- Созылу(стретчинг) жаттығулары
- Йога жаттығулары

- Көзге арналған жаттығулар

Таңертеңгі жаттығудан кейін тыныс алу немесе тұзды жолмен жүру өте тиімді. Сонымен қатар дене тәрбие сабақтарында дәстүрден тыс құрал-жабдықтарды қолданған жөн. Баланың дені сау, салмақты, дене дамуы мықты, тәбеті жақсы, ұйқысы толыққанды болып өсуі үшін күн тәртібін қатаң сақтау қажет. Бұл балаға балалық шақтан бастап ағзасын кез-келген ауруға қарсы тұруына маңызды.

Себебі ағзада барлық өмірлік әрекеттер белгілі бір тәртіппен жүріп отырады. Жүрек ырғақты жұмыс жасайды, жиырылуы-босауы, тыныс алу, дем алумен -дем шығару кезектеседі, асқазандағы аста белгілі уақытта қортылып отырады. Дені сау, рухы



таза ұрпақ өсіруі ең маңызды мәселе дей отырып, біздің балабақшадағы басты міндетіміз : баланың денсаулығын нығайту, шынықтыру, түрлі аурулардың алдын- алу сақтану жұмыстарын дәстүрден тыс әдістерді қолдану арқылы жүргізіледі. Бүлдіршіндердің денесін шынықтыруға көп көңіл бөлінеді. Барлық топтарда оқу іс – әрекеттерінде және одан тыс кезде тәрбиешілеріміз балалардың қимыл белсенділігін арттырып отырады. Ауа, су, күн шуағын қабылдау ықшам киім, ертеңгілік жаттығу, ауладағы дене шынықтыру, серуендер шаралары бәрі де баланың шынығып шымыр болуына ықпалын тигізеді. Балабақшамыздың медбикесі Асель Қажыбайқызы балалардың денесінің өсіп жетілуін қадағалап, әр түрлі жұқпалы аурулардың алдын – алу шараларын өткізеді.

**Педагогикалық денсаулық сақтау технологияларын қолдану:**

Денсаулықтарын сақтау және ынталандыру

### **Стретчинг (созылу)**

Тамақтан соң 30 минуттан кейін желдетілген топта немесе спорт пен музыка залында ортаңғы топтан бастап, аптасына екі рет 25-30 мин

Сымбаттары бұзылған және жалпақтабандылықтың алдын-алуға ұсынылады. Бұлшық еттерге жүктеменің үлесі тең болуы керек.

### **Ырғақты - қозғалыс**

Тамақтан соң 30 минуттан кейін желдетілген топта немесе спорт пен музыка залында ортаңғы топтан бастап, аптасына екі рет 25-30 мин.

Жүктеменің көлемі және өлшемі баланың жас ерекшелігіне қарай болу. Көркем құндылыққа назар аудару

### **Динамикалық үзіліс**

Сабақта балалардың шаршауларына қарай, 2-5 мин.

Шаршаудың алдын-алу үшін барлық балаларға ұсынылады. Сабақтың ерекшелігіне қарай көзге. Тыныс алуға және басқада жаттығуларды қосуға болады.

### **Қимылды және спорттық ойындар**

Серуенде, топта сабақтың бөлігі ретінде, барлық топтарды күнде

Ойындар баланың жас шамалық ерекшелігіне және маусымдыққа, уақытына сәйкес іріктелінеді. МДМ-де спорттық ойындарының элементтері ғана қолданылады.

### **Релаксация**

Барлық топта кез-келген ыңғайлы бөлмеде. Педагог технологияның қарқындығын мақсатпен балалардың жағдайына байланысты анықтайды.

Табиғат үнін, классикалық баяу әуенді (Чайковский, Рахманинов) қолдануға болады.

### **Саусақ жаттығулары**

Күнде барлық топтарда жеке-дара немесе жарты топпен

Күнде кез-келген ыңғайлы уақытта Барлық балаларға, әсіресе сөз мүкістігі бар балаларға ұсынылады

### **Көзге арналған**

Көзге түскен жүктеменің қарқынына қарай күнде 3-5 мин

Педагогтың көрсетуі, көрнекілікті қолдану ұсынылады.

### **Тыныс алу жаттығулары**

Дене тәрбие және сауықтыру жұмыстарының әртүрлі формасында

Процедураның алдында балаларға мұрын гигиенасы жөніндегі міндеттер нұсқауын беру, бөлмені желдетіп алу Обеспечить проветривание

### **Сергітетін жаттығулар**

Күнде түскі ұйқыдан, 5-10 мин.

Өткізу түрі әртүрлі: керуетте жатып, молынан жуыну, қабырғалы жолмен жүру, ауасы әртүрлі деңгейдегі бөлмеде жеңіл жүгіру

### **Дене тәрбие сабағы**

Спорт немесе музыка залында аптасына екі рет



Сәбилер тобында – топ бөлмесінде, 10-15 мин. Ортаңғы -15-20, Ересек 20-25, Дайындық тобында -25-30 минут

МДМ-нің жұмыс істейтін бағдарламасына сәйкес желдетілген бөлмеде өткізіледі.

### **Мәселелі ойындар (тренингтар)**

Күннің екінші жартысында немесе кез-келген бос уақытта педагогтың алдына қойған міндеттіне қарай ұйымдастырылады.

Сабақ педагогтың баланың ойын әрекетіне оған білтіртпей қосылуы арқылы өтеді

### **Тіл қатынас ойындары**

Ересек тобынан бастап аптасына 1-2 рет, 30 минуттан өткізіледі.

Сабақ белгілі тірек-ызба бойынша және бірнеше бөлімдерден құрылады. Олар әңгімелесу, сызба-нұсқалар, әртүрлі деңгейдегі ойындар, сурет салу, жапсыру, т.б.

### **Нүктелі массаж**

Ересек тобынан бастап кез-келген ыңғайлы уақытта және күзгі және көктемгі індеттердің алдында өткізіледі.

Тұмау ауруымен жиі ауыратын балалармен қатаң түрде арнайы әдістер арқылы өткізіледі. Көрнекілік құрал қолданылады.

### **Арттера-пия**

Ортаңғы топтан бастап сеанс бойынша 10-12 сабақ, 30-35 минут өткізіледі.

Сабақ жарты топ бойынша 10-13 адаммен өткізіледі. Диагностикалық құрал және сабақтың хаттамасы болуы керек.

### **Әуен әсері**

Айына 1-2 рет сабақтан тыс уақытта сауықтыру-шынықтыру жұмысы ретінде өткізіледі

Басқа технологияларға көмекші ретінде: шиленісті шешуге, эмоцияның жоғары кездерінде қолданылады

### **Ертегі терапиясы**

Айына 1-2 рет

Дамыту және психологиялық жұмыстар үшін қолданылады. Ертегіне ересек немесе топтасып айтуға болады.

### **Түстердің әсері**

Алға қойылған міндеттерге қарай айына 1-2 рет

МДМ-нің безендірілген түстеріне ерекше назар бөлу керек. Бөлменің ішкі көріністерінің түстерін дұрыс таңдау – баланың шиленісін шешуіне және эмоциялық икемделуіне жақсы

### **Мінез-құлқын түзету**

Ересек тобынан бастап сеанс ретінде 10-12 сабақ 25-30

Сабақ арнайы әдіс-түсілдер арқылы аз топты 6-8 баламен Ойын түрінде әртүрлі мәселелі балалармен жүргізіледі.