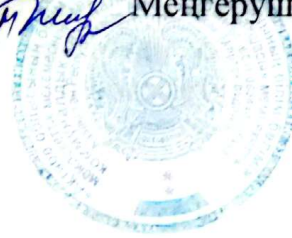


Бекітемін:

№2 «Айгөлек» бөбекжай-бақшасы МКҚК

 Меңгерушісі Т.Ж.Жармагамбетова



"Сауықтыру-шыңықтыру шараларын қолдану арқылы балалардың денсаулығын нығайту"

Дайындаған әдіскер: А.Панина

2024-2025 оқу жылы

Білім мен тәрбие беру саласының алғашқы сатысы балабақшаларда дене тәрбиесі маңызды орын алады. Ол мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын нығайтуға және өз беттерімен қимылдар жасай білуді үйретуге бағытталған.

Мектеп жасына дейінгі дене тәрбиесінің негізгі мақсаттары мынадай:

- балалардың негізгі қимыл әрекеттерін жетілдіріп, спорттық қозғалыс жаттығулары мен ұлттық ойындар үйрету және сол үйренгендерін өз еріктерімен орындауға әрекеттендіру.

Бұл мақсатта қазақ халқының бала денесін жетілдіру әдістері, оларды қолдану жолдары және ғасырлар бойы сұрыпталып келген озық тәжіребелер де ескерілген.

Өйткені, ата - бабаларымыз балаларын ат құлағында ойнатып, қырда жарыстырып, шабандоздыққа үйреткен. Осындай мәнді де мағыналы тіршілік пен еңбек түрлерін игеру әрекеттері арқылы балалардың денесі шынығып, шымыр да тұлғалы бітім қалыптасқан, алып күштің иесі де шыққан. Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой - өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. Қазақтың кеменгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты. Сау жан – сау денеде ғана болады» - деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.

Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді. Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада «Шымықсан шымыр боласың», «Көңілді достар», «Кім жылдам», деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіледі. Әр сабақ жан – жақты толқыланып, кем – кетігі болса толықтырылып, баланың толыққанды өсіп - өнуі мұқият қадағаланады.

Кішкентай бүлдіршіндердің жауапкершілікті сезіне жүріп жасаған әрбір іс-әрекеті арқылы олардың ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдылыққа және батылдыққа тәрбиеленіп келе жатқандығын айқындай түсе, балалардың бір-біріне деген жанашырлығы, көмек қолын созуы олардың адами асыл қасиетті бойларына сіңіріп өсуде екендігін көрсетеді.

Сауықтыру жұмыстарының дәстүрлі емес түрлері кеңінен қолданады. Олар: жазғықұмда жаланаяқ жүру, суық сумен су құю, нүктелі төсеніштермен жүру. Қыс мезгілінде таза ауада серуендеу, адам ағзасының жұкпалы аурулар мен суыққа төзімділігі мен қарсылығын арттыратыны анықталған. Қысқы ойын түрлерінен спорттық жарыстар, мерекелік шаралар ұйымдастыру балалар бойына қуанышты көңіл- күй сыйлайды. Алдымен балалар ойнайтын ойын аланың өздеріне жақсы таныс жануарлардың, ертегі кейіпкерлерінің мүсіндерін жасап мерекеге сай безендіріп, жолдарды қардан тазартуға белсене қатысып, сол күннен бастап мерекелік көңіл күйде жүреді. Сондықтан да дене шынықтырудан қызықты қысқы жарыстар көбірек ұйымдастыру , жоспарлау, балалардың ойынға деген қызығушылығын арттырары сөзсіз. Ойынның балаға тигізер әсерін мынадай ұшқыр ойымен түйіндеуге болады: «Ойын- өсіп келе жатқан бала организмінің қажеті. Ойында баланың дене күші артады, қолы қатайып, денесі шыңдала түседі, көзі қырағыланады, зеректілігі , тапқырлығы, ынтасы артып жетіле түседі. Ойында балалардың ұйымдастырушылық дағдылары қалыптасып шыңдалады.

Балабақша ұжымы ата-аналарды ұйымдастырып, балаларының балабақшадағы өмірінің тәрбиесіне белсене қатысуларына арналған іс-шаралар жиі өткізіліп тұрады. Ата-аналар оқу әрекетіне қатыса отырып, өз балаларын жан-жақты зерттеп танып, не толғандырып жүргенін, не қажет екенін біле алады.

Қорытып айтқанда ұлы педагог Макаренко: «Тәрбие ішінде ешбір ұсақ-түйек деуге нәрсе жоқ. Еш нәрсені ұсақ- түйек деуге, ұмытуға хақымыз жоқ. Өз өмірімізде немесе балаңыздың өмірінде бір нәрсені ерекше деп бөлек алып, соған қатты зер салып, қалғандарын елемей қалдырсаныз кателіктің ең зоры сол болып шығады. Ұсақ- түйектер үздіксіз, күнбе-күн, сағат сайын кездесіп отырады және өмірдің өзі сол ұсақ-түйекпен құралады, өмірдің бұл жағына басшылық көрсету және оны ұйымдастыру сіздің және біздің ең жауапты міндетіміз» -деген.