

**ЖШС «LauRus2019»
«LauRus» бөбекжайы**

«Дені сау ұрпақ - болашақ жемісі»

Медбике : Маликова А.

2024-2025 оқу жылы

XXI- ғасыр білімділер ғасыры болғандықтан бүгінгі таңда заманымызға сай зерделі, ой- өрісі жоғары, жан- жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұр. Тәрбие мен білімнің алғашқы дәні – мектепке дейінгі тәрбие ошағында беріледі. Отбасында ата-ананың ықыласы мен мейірімінен нәр алған бала балабақшада тәрбиешілердің шұғылалы шуағына бөленеді. 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 құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан , бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз. Организмнің қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан да сүйектің, буынның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына табан дөңестерінің дұрыс жетілуіне айрықша мән беру керек. Бұлшық еттерді қатайту, жүрек қан тамыр жүйесінің жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығына , тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал жасау керек. Сондай- ақ баланың қозғалысын жетілдіру, қимыл- дағдыларын және дененің икемділігін , шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға тұрмыста және дене тәрбиесі оқу іс- әрекеттерінде қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Дене тәрбиесі балалардың ақыл- ой, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және белсенді болуларына мүмкіндік тудырады. Балалар мекемелерінде дене тәрбиесінің мазмұны жүргізілуіне , дене жаттығулары, табиғаттың сауықтырушы күші, гигиеналық және әлеуметтік – тұрмыстық факторлар қолданылады. Дене жаттығуы- дене тәрбиесінің негізгі және ерекше құралы, ол педагогтың арнайы іріктеп алған, әдістемелік дұрыс ұйымдастырылған және басқаруға болатын қозғалыс пен қозғалыс қызметінің күрделі түрлерін қамтиды. Дене жаттығуы еркінді сипаттағы белсенді қимыл — әрекеттеріне негізделген. Дене жаттығуы баланың жан- жақты жетілуіне ықпал етеді. Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылады. Ол мынадай түрлерге бөлінеді.

- Таңертеңгілік жаттығу
- Қимыл- қозғалыс ойындары, спорт ойындары.
- Спорттық жаттығулар.

Балабақшадағы дене тәрбиесін ұйымдастырудың түрлері: күн әртібі бойынша сауықтыру шаралары (таңертеңгілік жаттығу, қимыл- қозғалыс ойындары, серуен кезіндегі жаттығулар мен спорттық ойындар, сергіту сәттері , ауладан тыс жерге саяхат жасау, спорттық ойын сауықтар).

Дене шынықтыру балалардың денсаулығын сақтап, нығайтады. Дене мүсінінің сұлулығын қалыптастырып, қимыл- қозғалыс қабілетінің белсенділігін арттырады .Дені сау, рухы таза ұрпақ өсіру 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. Дене шынықтырудың нұсқаушысы Н.Г.Хольнова мен бірлесіп әртүрлі массаждар жасатып, жалпақ табандылыққа қарсы алдын- алу жаттығуларын жасатамыз. 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, серуендеу шаралары бәрі де баланың шынығып, шымыр болуына ықпалын тигізеді.