

*ЖШС «LauRus2019»  
«LauRus» бөбекжайы*



## **Баяндама**

**Тақырыбы: «Дені сау бала – болашақ жемісі»**

**Медбике: Маликова А.**

**2025-2026 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 деңестерінің 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. Балабақшамыздың медбикесі С.Еңсепова балалар денесінің өсіп жетілуін қадағалап, әртүрлі жұқпалы аурулардың алдын –алу шараларын өткізеді. Түрлі емдік шөптерден, фито шәй дайындап балаларға бергізеді. Денсаулықты нығайту мақсатында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырады.

|                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Гигиеналық жұмыс ( жуыну шынтаққа дейін қолға су құю, дәрілік шөптермен ауызды шаю. |
|-------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                   |
|---------------------------------------------------|
| Шынықтыру жұмыстары күн, су, ауа, су құю, сүргіну |
|---------------------------------------------------|

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| Дене шынықтыру оқу іс- әрекеті таза ауадағы қимылдық ойындар. |
|---------------------------------------------------------------|

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| Денсаулықты жақсарту мәселелерін шешу әдістері. |
|-------------------------------------------------|

## Дәрумендер терапиясы

### Психо жаттығулар

Жалпақ табан, омыртқаның қисаюының алдын- алу.

### Дем алу, сергіту жаттығулары.

Осы кесте бойынша барлық топтарда жұмыстар жүргізіледі.

#### 11.8.3. Мектепке дейінгі ересек жас (5 жас – 6 жас)

- аптасына 2 реттен элеуметтік ойын технологиясы негізінде топтың дене шынықтыру іс - әрекетін қарастырады.

- Элеуметтік ортада қауіпсіздік жүріс – тұрыс ережесін, өзінің денсаулығын сақтау тәсілдерін игеруге ықпал етеді.

- дене рефлексиясын қалыптастыру үшін режимдік процестер мүлкіндігін пайдалануды қамтамасыз етеді.

- Өздігінен қимыл, спорттық ойындар мен жаттығуларды қарастырады.

#### 13. Мектеп жасына дейінгі балалармен жұмыс істейтін педагогтарға қойылатын талаптар.

##### 13.4. «Денсаулық» білім беру саласы бойынша

- салауатты өмір салтының маңызын түсінеді және оны балаларға үйретеді.

- баланың дене дамуындағы проблемаларды анықтап, оны әрі қарай даму перспективасын жобалай біледі.

- баланың жыл бойы дене дамуының оң динамикалық нәтижелеріне қол жеткізеді.

- бала денесін дамыту мен сауықтыру бойынша өзінің іс - әрекетін отбасымен ынтымақтастық негізінде құрады.

#### 14. Отбасы тәрбиесін ұйымдастыруға қой-н жалпы талаптар.

14.2. «Денсаулық» білім беру саласында отбасы қанағаттандыру, оның өсуіне дамуын және денсаулығын сақтау және нығайту үшін жағдайларды қамтамасыз етуге

- салауатты өмір салтының үлгісін (күн режимі, тамақтану, қимыл – қозғалыс белсенділігі) көрсетуге

-мәдени – гигиеналық және өзін - өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру үшін жағдайлар жасауға

- баланың денсаулығын есепке алып сауықтыру – шынықтыру шараларын ұйымдастыруға

- бала денесінің дамуы және қимыл – қозғалыс дағдыларын қалыптастыру үшін қауіпсіздік жағдайларын жасауға физикалық қасиеттерін, спорттық жаттығулар мен ойындарға қызығушылығын дамытуға тиіс.

Біздің №12 балабақшамызда да жаңа стандарт талабына сай «Денсаулық» білім беру саласы бойынша жұмыстар жүргізілуде. Дене тәрбиесінің негізгі мазмұны денені жаттықтыру болып табылып, мынадай түрлерге бөлінеді:

##### 1. Таңертеңгі жаттығулар.

##### 2. Қимыл – қозғалыс ойындары, спорттық ойындар

##### 3. Спорттық жаттығулар

Балабақшаға таңертеңгі келген уақыттан бастап Күн тәртібі бойынша сауықтыру шараларын (Таңғы жаттығу, қимылдық ойындар, сергіту сәттері, серуен кезіндегі спорттық ойындар мен жаттығулар, спорттық мерекелер, ойын – сауықтар) өткіземіз. Дене шынықтыру оқу іс - әрекеті балаларды қимылға үйретудің негізгі қалыбы болып табылады. Ол әрбір жас топтарында аптасына 2 рет өткізіледі. Оқу іс - әрекет мынадай құрылымда өтіледі. Кіріспе бөлімде жүру, жүгіру түрлері, секіру жаттығулары, сапқа тұру орындалады. Жүру, жүгіру түрлері кезектесіп тұруы керек 3- 4 минут. Негізгі бөлімде жалпы жетілдіруші жаттығулар орындалып, негізгі қимылға дайындық жұмысы жүргізіледі 3 негізгі қимыл жоспарланады.оның 2 –уі бұрынғы жаттығулар қайталанса, 1 – жаттығулар жауадан жоспарланады. Жаңа сабақтың тақырыбы жылдық жоспардан алынады. Негізгі бөлімге 16 – 18 минут. Күнтізбелік жоспарда әр аптада 2 сабақтан алынған, жыл басына 72 сағат өткізілуі тиіс. Дене шынықтыру негізгі оқу іс - әректі болғандықтан ертеңгілік мезгілде өткізіледі. Дене шынықтыру өткізілетін орын ауа – райы жылы кезде аулада, қыс мезгілдерінде залда өтіледі. Дене шынықтыру басталардан бұрын залдың едені сүртіліп, құрал – жабдықтар дайындалады. Негізгі бөлімнің бір бөлшегі қимылдық ойын. Қорытынды бөлімде де қимыл қозғалысы аздау ойын жоспарланады. Жалпы жетілдіруші жаттығу жасарда тәрбиеші негізгі қалыпқа көп көңіл бөлуі керек. Егер өзгерпей көбіне тіке тұрып жасаса, балаларды жалықтырып жіберуді мүмкін. Сондықтан әр түрлі жағдайда (тұрып, отырып, жатып) жасайтын жаттығулар жоспарлау қажет. Жалпы жетілдіруші жаттығулар үшін (жалаушалар, доптар, кубтар, секіргіштер, құрсаулар, таяқтар) пайдаланылады. Сонымен қатар үлкен көлемдегі құрсаулар, арқай гимнастикалық

орындықтар пайдаланылады. Балалар негізгі қалыпқа дұрыс тұрулары керек, Жаттығулардың жасалу техникасын дұрыс сақтаулары керек, тәрбиешінің нұсқауы мен қимылдап, барлық бала бірдей қимылдаулары керек. Балаларға таныс жаттығуларды тәрбиеші көрсетпей-ақ ауызша да айтуға болады, ал қимылдау жаттығуларды тәрбиеші көрсетеді, сосын балалар жасайды. Оқу іс -әрекет қызықтырақ өтсін десе жаттығуды жақсы орындайтын бір баланы алға шығарып, тәрбиеші нұсқау беріп тұрады. Дене шынықтыру оқу іс-әрекетінде балалардың ақыл-ой тәрбиесі ғана жетілмейді, адамгершілік қасиеттер де қалыптасады, балалар ойын кезінде рольдерге бөліседі, ұйымдастырушылық қабілеттері жетіледі, жарыс кезінде өздерін ұстау қабілеттері дамиды. Допты лақтырып, қағып алу, допты бір – біріне лақтыру, ұзындыққа секіру , гимнастикалық қабырғаға өрмелеп мініп түсу; гимнастикалық скамейка үстінде тепе – теңдікті сақтап жүруге үйретеміз. Дене шынықтырудан үйренген қимыл - әрекеттер серуен кезінде, спорттық шараларда жетілдіріледі. Дене шынықтыруды өткізген кезде балалардың қулап жарақат алмауын көп қадағалауымыз керек. Бала организміндегі мүмкіндіктерін арттыра түсу үшін таза ауадағы дене шынықтыруға көп көңіл бөлеміз. Таза ауадағы дене тәрбиесінің құрамы бағдарламалық материалдардан құралады. Таза ауадағы дене шынықтыру 5 – бөлікке бөлінген жүгіруден, жеке және топталған әдістерден тұратын ерекше қозғалыстардан таңдалған спорттық ойындар мен эстафеталардан тұратын қимыл – қозғалыстың белсенділігімен өткізіледі. Таза ауадағы дене шынықтыруда балалардың жаттығуларға деген белсенділігін төмендетпес үшін оларға көп ауыртпалық түсірмеуге, дұрыс демалуларына көңіл бөлеміз. Таза ауадағы дене шынықтыру балалардың тек қана денесін шынықтырып емес, сондай-ақ тәрбиелік мәні бар білімін ұштастыруға септігін тигізеді. Бірін – бірі сыйлау, ұйымшылдыққа, адамгершілікке тәрбиелеуде мәні зор. Спорттық ойындар арқылы балаларды төзімділікке, қайратты шымыр болуға баулу қажет.

Таза ауадағы дене шынықтыруды өткізу үшін учаскедегі орын барлық жағдайға сай жабдықтануы керек. Біздің балабақшада әртүрлі өрмелеуге арналған баспалдақтар, жаттығуға арналған скамейкалар бар. Таза ауадағы дене шынықтыруды өткізу үшін балалардың денсаулығы туралы мәліметті балабақша медбикесінен аламыз. Егерде операция жасалған немесе бір жері қатты ауыратын бала болса, ол балалар тәрбиеші көмекшісімен бірге болып, жеңіл қимылды ойындар ойнайды. Сауықтыру шараларына медбике жиі қатысып, тексеріп тұрады. Балалардың нервтік жүйесіне жүрекке, бұлшық еттің қатаюына, қан айналымының жақсаруына әсер ететін жаттығулар түрін таңдауға көмектеседі. Дене шынықтыруды өткізу үшін балалардың киімдерінің жүріп – тұруына ыңғайлы болуын қадағалаймыз. Қыстың ашық күндері жеңіл спорттық киіммен жүргіземіз, көбіне серуеннің аяғын да өткізгеніміз дұрыс, себебі балалар терлеп, тез салқын тиюі мүмкін. Күзгі, қысқы мезгілде таза ауадағы дене шынықтыру кезінде өлең айтуға, ауызбен айтатын ойындар ойнауға болмайды, себебі баланың тыныс алу жолдарына салқын тиюі мүмкін, сондықтан мұрынмен демалуына көңіл бөлеміз. әрбір жаңа оқу жылында балаларға бөлек – бөлек дәптер бастап, балалардың өсіп – жетілуіне, олардың денсаулығы жазып өт-з шынықтыру шаралары көктемнен бастап ертеңгілік ж.ж.жаттығуларды таза ауада өткізуден басталады. Киімдерін де бірте – бірте жеңілдетіп, жаз айларында тек қана іш киіммен, жалаң аяқ жүруге дейін жеткіземіз. Жалпақ табалдылықты болдырмау мақсатында ұсақ тастардың, тігілген қақпақшалар, тікенек жаймалар үстімен жалау аяқ жүргіземіз. Түс мезгілінде топ бөлмесіне кіргенде сумен шынықтыру жүргізіледі. Су температурасын бірте – бірте төмендетіп, аяқтарын салқын сумен шаю, тізеден төмен қарай жуудан соң құрғақ орамалмен сәл қыздырғанға дейін сүртіндіреміз. Түскі ұйқыдан соң 1-2 апта құрғақ ысқылау таза фланельматадан аяқ – қол дене мүшелерін қызарғанша ысқылауға көшеміз. Ылғалды ысқылау 1-2 мин. созылады.

Балалар қолғапты қолдарына киіп, су ( $35^0$ - $36^0$ ) құйылған табақшаны айнала тұрып, қолғаптарын суға малып, әбден сығып, қол, иық, кеуде, аяқты ысқылайды (алма-кезек) қолғаптарын шешіп, бір-бірінің арқасын ысқылайды. Бұдан соң құрғақ орамалмен сүртінеді. Балалардың қимыл іс-әрекетін жетілдіру тек дене шынықтыру сабағымен шектелмейді бос уақытта балалардың қимыл іс әрекетіне көп көңіл аударуымыз керек. Тәрбиеші балалармен түрлі ойын, жаттығу өткізіледі. Серуен кезінде де түрлі жаттығу, ойындар ойналады. Тәрбиеші көп қозғалмайтын балаларға ерекше көңіл аударып, ойынға үнемі қатыстырып отыруы тиіс.

«Денсаулық» білім саласының біріндегі – Валеологиядан біз балалардың өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге баулу, гигиеналық талапты орындауға (шашы, тісіне күтім жасау) дұрыс тамақтанудың адам ағзасына әсері туралы түсінік береміз. Жас ұрпаққа адам денсаулығының қажеттілігін, басты байлық денсаулық екенін түсіндіру, қимыл - әрекетке жаттықтыру. Дұрыс тамақтанудың, таза жүрудің адам денсаулығы үшін маңызды екенін түсіндіру. Жас ұрпақ дұрыс өсіп жетілуі үшін денсаулығын күтуді үйрету, салауатты өмір салтын сақтап, өмір сүруге дағдыландыру. Топта тәрбиеші жай қимылдайтын, әлжуаз балалармен үнемі жеке жұмыстар жүргізіп отырады. Менің тобымда Қалиева Аружан деген қыз бала болды, ол баламен мен 1,5 жастан бастап мек.даяр.тобына

дейін 4 жыл жұмыс жүргіздім. Келген кезде орнынан қозғалмайтын, мінезі өте ауыр баланы жаттығуларды жеке дара жасату, тақпақ жаттату, биге қосу арқылы қозғалысқа түсіп, жаттығуларды да жасап, биді де билейтін дәрежеге жетті анасының қуанышында шек болмады. Ал Ақгүл деген қызымыздың мінезі қыңырлау, мақтағанды, алға бірінші тұрғанды жақсы көретін. Балаларды кішкентай кезінен бастап қабылдап, үнемі сол балалармен жұмыс жасайтын болсақ, барлық баланың даму ерекшелігін, мінез – қылықтарының барлығын, не нәрсеге бейімділігін өте жақсы білуімізге болады. Баланың жеке тұлға ретінде қалыптасуына ең алдымен ата – ананың тәрбиесі негізгі роль атқарады десек, сол тәрбиені ұштастыра білу балабақшадағы тәрбиешіге де маңызды міндет жүктейді. Балабақшадағы әр баланың отбасылық жағдайын, ондағы тәрбие бағытым біліп, ата – анамен тығыз қарым – қатынас орнатып, ынтымақтаса жұмыс жасағанды ғана бала тәрбиесі өз нәтижесін береді. Отбасында тәрбие міндеттеріне. Баланың дене, танымдық дамуына жағдай жасау, балаларды өзіне - өзі қызмет етуге, жақындарына көмектесуге үйрету, баланың бейімі, қызығушылығын дамытуға, тілдік – қатынастық дамуына жан – жақты дамуына жағдай жасауға міндетті. Жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, ата-аналардың балабақша мен байланыс дұрыс жолға қоюға жұмыстар жүргіземіз. Балабақшада денешынықтыру кезінде бала дұрыс қозғалыста болуы үшін жыл мезгілдеріне сай киіндіруге, демалыс күндерінде де үйде жаттығулар жасауды әдетке айналдыруды, ашық есік күні, мерекелік ертеңгіліктерге, түрлі спорттық ойындарға ата – аналардың белсене қатысып, қызығушылық танытуын ынтымақтаса жүргізген жұмыстарымыздың нәтижесі деп білеміз. Тобымызда «Әкем, шешем, мен» спорттық сайыс өткізіліп, ата – аналармен бірге ойындар ойнап, жаттығулар жасап, балаларымыз бір жасап қалысады. Балабақшаның ауласы, бөлме тазалығы безендірілуі, балаларға ыңғайлылығы, әдемілігі, эстетикалық талғамдылығы жоғары болуы шарт. Неғұрлым ерте жатып, уақытымен таңертеңгілік тамағын ішіп, серуенге шығып ойнаған, жылы сөз, мақтау естіген, спортпен шұғылданған, шыныққан бала әрқашан да ауруға төтеп беретін, жігерлі, ақылды болып өседі. Бала денсаулығы жақсы, шыныққан, көңіл – күйінің жоғары, ынталы болуы үлкендерге, яғни ата – ана, тәрбиешіге, қоршаған ортаға байланысты. Іс әрекеті, технологияны ертеңгілі бойжазу. Сөз соңында Н.Назарбаевтың «Қазіргі заман талабына сай, жан – жақты жетілген, бойында ұлттық сана мен ұлттық психология қалыптасқан, имандылық әдебі, парасаты бар ұрпақ тәрбиелеу, өсіру, білім беру бүгінгі таңда отбасының балабақшасының, барша елдің, халықтың міндеті» екенін еске саламын.