



«Оқу тәрбиесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану»

Дайындаған: Нагьшпаева Р.Б.

Өскемен қаласы, 2022 ж

«Оқу тәрбиесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану»

Мектепке дейінгі мекемеде баланың өмірлік іс әрекеті әртүрлі нысанда және түрлі әрекеттер көмегімен денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған болу керек. Қазіргі уақытта бұл кешен «денсаулықты сақтау технологиясы» деп аталады.

Денсаулықты сақтау технологиялары

Тәрбиелеу-сауықтыру түзету және алдын алу шаралары біртұтас жүйе ретінде сабақтастық үрдісінде жүзеге асады

Бала және педагог

Бала және ата ана

Бала және дәрігер

Тәрбиешінің балалармен жұмыс жүргізуіндегі денсаулық сақтау технологиялары

Балабақшада оқу-тәрбие жұмыстарын заман талабына сай жүргізу баланың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық және педагогикалық қызметкерлердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты.

Ертеңгілік жаттығуда әр түрлі формаларды қолдану

- Тыныс алу жаттығулары
- Жалпақ табандылықтың алдын алу жаттығулары
- Сымбатты түзету жаттығулары
- Созылу(стретчинг) жаттығулары
- Йога жаттығулары
- Көзге арналған жаттығулар

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 тұруға 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 ас та белгілі бір уақытта қорытылып отырады. Шынықтыру-сауықтырудың тәртібі болған жағдайда ғана баланың ағзасына тиімді болады.

Таңғы жаттығу

Таңертеңгілік жаттығу балаларды ақыл-ой адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және күні бойы белсенді болуларына ықпал етуі тиіс. Таңертеңгі жаттығу балаларды сауықтыру мен тәрбиелеудегі бағалы құрал болып табылады.

Күн сайынғы таңертеңгілік жаттығулар ,ойындар балалардың денсаулықтарын күшейтеді, шындандырады

Қимылды және спорттық ойындар

Дене шынықтыру оқу әрекетінің бір бөлімі ретінде, серуенде, топ бөлмесінде аз орта қимылды.

Қимылды ойындар зеректілікке, байқағыштыққа, зейінділікке, қиялдауға, дұрыс сезімдердің дамуына мүмкіндік жасайды Бала өзінің тең құрбылары арасында олармен тең сезінуі тиіс Ойындағы белсенді әрекет балалардың күшіне деген сенбеушілікті, ұялшақтықты, жасқаншақтықты болдырмайды Қимылдарды дәлме дәл орындау батылдық, ептілік, тапқырлық, сенімділік сезімдерін күшейтеді

Сергіту сәті

Ұйымдастырылған іс әрекет барысында 2-5 минут баланың шаршағанына қарай

Балалардың көңіл күйін ширатып, белсенділігін арттыру өзара және тәрбиешімен қарым қатынасты нығайту

Тербеледі ағаштар

Алдымнан жел еседі

Кіп кішкентай ағаштар

Үлкен болып өседі

Саусақ жаттығулары

Мақсаты қол қимылдарының икемділігін дәлдігін көз мөлшерін дамыту болып табылады шынжыр піл доп гүл

Саусақтарымызды жұдырыққа бүгіп, қолымыздың буынымен оңға қарай солға қарай айналма қозғалыс жасаймыз. Әр бағытқа 10-20 реттен.

Қол буынын астыға үстіге бүгу.

Санамақ Бас бармақ. Балаң үйрек. Ортан терек. Шылдыр шүмек.
Кішкентай бөбек.

Көзге арналған жаттығулар

Көзге түскен қарқынды салмаққа байланысты күніне қалаған уақытта 3-5 минут жаттығу жүргізу керек.

Мақсаты балалардың физиологиялық жетілуін жақсарту эмоционалды көңіл күй ортасын жасау Жинақылыққа тәрбиелеп, ынталы іскерлігін арттыру

Екі көзімізбен солға қараймыз осылай 5 секунд тұрамыз

Екі көзімізбен бірге оң жақ иығымызға қараймыз да 5 секунд тұрамыз.

Екі көзімізбен жоғары қарау.

Екі көзімізбен төмен қарау.

Ұйқыдан кейінгі жаттығулар

Күн тәртібіндегі денсаулық сақтау жағынан маңызды бір шара-ұйқыдан кейінгі шынықтыру кезеңі болып табылады. Баланың денсаулығын нығайту үшін оның жас ерекшелігінің физиологиялық даму кезеңдерін және оның денсаулығын жақсарту мен қуаттайтын шараларды анық білу қажет.

Ұйқыдан тұрған соң денсаулық сақтау жолымен жалаңаяқ жүру үнемі және жүйелі түрде болса бала жақсы шынығады, бұлшықеттеріндегі қан айналып жақсарып, мидың даму әрекеттері жақсарады

Қортынды

Баламен шынықтыру шараларын ұйымдастыру алдында бірнеше ережелерді сақтау керек.

Дені сау баламен шынықтыруды жүйелі жүргізу оның теріс эмоциясын (үрей, жылау, мазасыздық) тудырмайтын және біртіндеп үдетіп, ұзартылып, медбике мен педагогтың қатаң қадағалауында болуы қажет.