



# **«Оқу процесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану»**

**Тәрбиеші: Жоламанова Асель Жанибековна**

**Өскемен қаласы  
2022 жыл**

**Мақсаты:** Балаларға балабақшада өз денсаулығын сақтауға мүмкіндік жасау, бала бойында салауатты өмір салты бойынша қажетті білімді, шеберлік пен дағдыны қалыптастыру.

Күн тәртібін сақтай отырып, балаларды салауатты өмірге тәрбиелеу.

Денсаулықты сақтау технологиясы

Мектепке дейінгі мекемеде баланың өмірлік іс-әрекеті әртүрлі нысанда және түрлі әрекеттер көмегімен денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған.

1. Денсаулықты сақтау және ынталандыру технологиясы

2. Салауатты өмір салтына үйрету технологиясы

3. Түзету технологиясы

1. Денсаулықты сақтау және ынталандыру технологиясы

Дұрыс тамақтану технологиясы

Қозғалмалы спорт ойындары

Физминутка

Саусақ жаттығулары

Тыныс алу жаттығулары

Көзге арналған жаттығулар

Сергіту жаттығулары

2. Салауатты өмір салтына үйрету технологиясы

Дене шынықтыру оқу қызметі

Ертеңгілік жаттығу

Нүктелі массаж

Денсаулық әліппесі

3. Түзету технологиясы

Арттерапия

Музыкотерапия

Ертегі терапиясы

Психикалық гимнастика

Фонетикалық және логопедиялық ритмика

Мінез – құлықты түзету технологиясы

Өздеріңіз көріп отырғандай бұл слайдта мен күнделікті балалармен өткізетін яғни, күн тәртібіндегі іс әрекеттерді алып отырмын. Таңертеңгілік қабылдаудан кейін ертеңгілік жаттығулар жасалынады. Таңғы жаттығулар балалардың дене бітіміне ғана емес олардың көңіл күйлеріне де әсерін тигізеді. Барлық іс шарадан кейінгі жүргізілетін гигиеналық шаралар бала өміріне бірде-бір қажет ететін іс шара. Оның өзін дұрыс қолдана білу, астан

кейін беті қолды жуу, ауыз қуысын шаю және әр бала өз орамалына сүрте білу керек.

Әр өткізетін оқу қызметінде пайдаланатын әр түрлі ойын түрлерін бала жасына сәйкес аламыз. Онда жасалатын сергіту жаттығулары, қозғалыс ойындары, саусақ жаттығулары, нүктелі массаж түрлеріде бала денсаулығын дұрыс жетілуіне зор үлесін қосады.

Баланы түскі ұйқыға жатқызып, онда оқылатын ертегілер немесе әдемі әуен бала миының дұрыс тынығуына және есте сақтау қабілетін жақсартып, жақсы эмоциональды көңіл күй береді. Ұйқыдан тұру жаттығулар кешеніде бала жасына сай болу керек. Бұл жаттығулар баланың қалыпты оянуына және қан тамырларының жақсы жұмыс жасауына көмектеседі. Массажды жолдар баланы жалпақ табандылыққа қарсы көмектесе отырып, баланың табандағы нүктелері дұрыс жұмыс жасауын қалыптастырады.

Балаға жасалған әр бір іс шарамыз олардың балабақшада жақсы көңіл күймен жүріп, жақсы тамақтанып, белсенділік танытып, үйіне қайтқанша бала денсаулығын қадағалау тірбиешіге берілген үлкен міндет деп ойлаймын. Осы міндетімізді дұрыс атқара білсек болашақта біз өнегелі де, өнерлі, саналы, дені сау ұрпақ тәрбиелеп отырғанымызды ұмытпайық.

Мен сіздерге өз тобымда балалармен жасалатын саусақтар жаттығуларымен бөліскім келіп отыр.

1. Балалар біз балабақшада доспыз ба ? –Иә,«Біз доспыз»

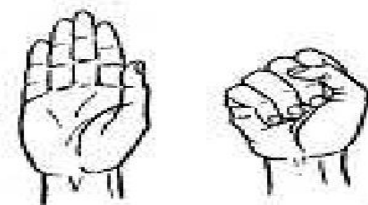
Олай болса,алақанымызды ашып саусақтарымызды бір-бірден,бір-біріне тигіземіз.

- Сәлем басбармақ
- Сәлем балаңүйрек
- Сәлем ортантерек
- Сәлем шілдіршүмек
- Сәлем кішкентайбөбек

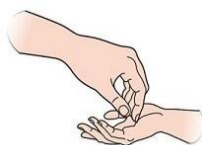
Қане,енді саусақтарымызды қысып амандасайық.



Ал,енді ос болып сәбіз салатын жасайық.Бір алақарымызды жазып,бір қолымызды түйіп сәбізді теркадан өткіземіз.



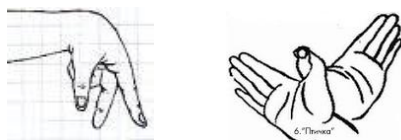
Салатымызға әр түрлі дәмдеуіштер салып, жақсылап араластырамыз.



Салатымыз дайын болды.Бір кезде сырттан иттің үрген дауысы шықты.



Біз қорқып қашып келе жатқанда алдымыздан құстар шығып ұша жөнелді.



Бұрылып артымызға қарасақ келе жатқан біздің досымыз екен.Біз қуанып оны қатты құшақтадық.

