



«Мектепке дейінгі ұйымдарда денсаулық сақтау технологияларын қолдану»

Тәрбиеші: Жоламанова Асель Жанибековна

**Өскемен қаласы
2022 жыл**

«Мектепке дейінгі ұйымдарда денсаулық сақтау технологияларын қолдану»

Денсаулық сақтау технологиялары ол мектепке дейінгі мекемеде баланың денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған түрлі тәсілдер мен формалар. Жан -жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу әрбір ата- ана мен балабақшаның міндеті.

Мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау технологиясын қолдану мүмкіндіктерін анықтау;

Денсаулық сақтау технологиясына сипаттама бере отырып, мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау технологиясын пайдалану әдістемесін ұсыну;

Білім берудің жаңа технологиясын қолдану, оларды іске асыру механизмдерін жетілдіру;

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

*Денсаулықты сақтау және ынталандыру технологиялары:

*Динамикалық үзілістер

*Қимылды және спорттық ойындар

*Релаксация

*Көзге арналған жаттығулар

*Тыныс алу жаттығулары

*Ұйқыдан кейінгі жаттығулар

*Ритмопластика

Динамикалық үзілістер- ұйымдастырылған іс әрекеттер барысында 2-5 минут баланың шаршағанына қарай орындалады. (көзге арналған жаттығулар, саусақ жаттығулары, тыныс алу жаттығулары жатады)

Ритмопластика жаттығуын жүргізу кезінде баланың (есту қабілеттері, ырғақ сезімі, икемділігі және әсемдігі дамиды, дұрыс дене сымбаты қалыптасады) Ритмопластика жаттығуы музыка ұйымдастырылған іс әрекетінде жүзеге асады.

Тыныс алу жаттығулары ол сауықтыру шаралары ағзаның тыныштық қалпындағы орындалатын және қозғалыста орындалатын жаттығулар.

*Релаксация әдісі ол баланың шаршағанын басып, нерв жүйелерін тыныштандыру үшін жасалынады. Баяу музыка қосылып, балалар кілемнің үстінде отырып, бас бармақтары мен сұқ саусақтарын бір -біріне түйістіріп, көздерін жумып, тыныштықта орындайды.

Түзету технологиялары:

*артикуляциялық жаттығулар

*ертегі терапиясы

*арттерапия

*музыка терапиясы осы технологияларды да күнделікті қолданып тұрсақ, балалардың жан- жақты дамуына және тілдерінің дамып, әріптерді, сөздерді дұрыс айтып, қолдануына тиімді әсер етері сөзсіз.

Бізде балабақшада күнделікті денсаулық сақтау технологияларын қолдану ол әр топтың жас ерекшеліктеріне байланысты жүргізіледі. Балабақшада күн тәртібі қатаң сақталынып, денсаулық сақтау іс шаралары кешенді де, жүйелі жүргізілуі керек. Күнделікті таңғы қабылдаудан кейін таңғы жаттығу жасау ол баланың күні бойы белсенді, көңілді, сергек жүруіне әсер етеді. Әр тамақтанар алдында, серуеннен кейін мәдени гигиеналық іс шаралар жүргізу қолдарын сұйық сабынмен жуғызу тазалық сақтау дағдыларын қалыптастыру. Сауықтыру шараларын орындату (ауыз қуыстарын жылы сумен шайдыру) Ұйқы кезінде ертегі терапиясын, музыка терапиясын қолдануға болады ол баланың ұйқысының толыққанды болуына әсер етеді. Күн тәртібіндегі денсаулық сақтау жағынан маңызды бір шара - ұйқыдан кейінгі шынықтыру кезеңі болып табылады. Баланың денсаулығын нығайту үшін, оның ерекшелігінің физиологиялық даму кезеңдерін және оның денсаулығын жақсарту мен қуаттайтын қажетті шараларды анық білу қажет. Ұйқыдан кейінгі жаттығулар төсектің үстінде ішпен жату, аяқтарын жоғары көтеріп велосипед тебу, әр дене мүшесін ояту, жалаң аяқ массаж жолақшаларымен жүру табан мен буындарды бекіту, жалпақтабандылықтың алдын алу әдісі болып табылады. Сымбатты түзету жаттығулары, созылу жаттығулары. Өзіндік массаж жасау әдісіне асықпен, түймелермен көмкерілген түрлі қолғаптар, массаж доптарын қолдануға болады. Динамикалық үзіліс түрінде, күнделікті ойын түрінде, 5 минуттық әрекет түрінде жүргізіледі. Осы ұйқыдан кейінгі жаттығулар шынықтыру кезеңі болып табылады.

Мектепке дейінгі балалардың есте сақтау қабілеті әлсіз, қабылдау процестері тұрақсыз болып келеді. Сондықтан олар затты қолмен ұстап, көзімен көргенді ұнатады. Осыған сәйкес, мектепке дейінгі балалардың іс- әрекеттеріне көрнекілік, ойын технологиясын кеңінен қолданған жөн (түрлі - түсті тастармен, кинетический песоктармен жұмыс) бұл әдіс баланы тыныштандырып, шаршағанын басады.

Денсаулықтың достары: спорт, таза ауа, көңілді жүру, дұрыс ұйқы, демалу, тазалық, дұрыс тамақтану, шынығу. Осындай жұмыстардың жүйелі жүргізілуінің барысында ғана біз денсаулығы жан - жақты дамыған, салауатты өмірді насихаттаушы, жүрегінде оты бар балалардың үмітіне дәнекер болып жатсақ қана Егеменді еліміздің ертеңі болар жас ұрпақ тәрбиелей аламыз.

Ең алдымен саналы да, жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау өз қолымызда.