

2022 жылдың 21 қазан күні «Балдәурен» бөбекжай – балабақшасында
өткен «Дене шынықтыру әрекетін өткізудің тиімді жолдары әдіс – тәсілдері
мен жоспар құрудың маңыздылығы» тақырыбындағы семинарға
АНЫҚТАМА

Жұмыс мазмұны: Бөбекжай - бақшасының оқу-тәрбие процесіне денсаулық сақтау технологиясын енгізу мүмкіндігін ашып көрсету.

Педагогтардың денсаулық және салауатты өмір салты туралы білімдерін жүйелеу және бекіту.

«Балдәурен» бөбекжай – балабақшасында 2022 жылдың 21 қазан күні «Дене шынықтыру әрекетін өткізудің тиімді жолдары әдіс – тәсілдері мен жоспар құрудың маңыздылығы» тақырыбында шығармашылық топ мүшелерімен семинар болды. Семинарға балабақшаның барлық педагогтары қатысып, пікір алмасып атсалысты.

Жан-жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу әрбір ата-ана мен балабақшаның міндеті. Еліміздің білім саласында жүргізіліп жатқан реформаның басты мақсаты- ой-өрісі жаңашыл, шығармашылық деңгейде қызмет атқара алатын, дүниетанымы жоғары, жан-жақты қалыптасқан жеке тұлға тәрбиелеу. Мектеп жасына дейінгі балаларды дамыту мәселесі қазіргі таңда мемлекеттік саясаттың ажырамас бөлігі болып отыр. Бала болашағымыз десек, сол балаға жүйелі білім беріп, ынта-ықыласын дұрыс бағыттауды, қабілет-қасиеттерін дамытуды балабақшадан бастауымыз керек. Мектепке дейінгі білім беру стандарты мектепке дейінгі тәрбие мен мектепалды даярлық топтарында педагогикалық үрдісті ұйымдастыруда жаңашыл әдіс-тәсілдерді пайдалануға мүмкіндік береді. Балабақшада жаңа педагогикалық технологияларды пайдаланудың басты мақсаты: оқыту мен тәрбиелеуде инновациялық ойын технологиясының элементтерін пайдалана отырып, жан-жақты, білімді, құзыретті тұлға тәрбиелеу. 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.

Қазіргі кездегі елімізде жүргізіліп жатқан білім саясаты әлемдік білім кеңістігімен ықпалдасуға бағдарланған. Әлемдік білім кеңістігінен жалпы білім берудің басымдылық мақсаты – өзгермелі өмір жағдайына тез бейімделетін, өз жолын дұрыс тандай білетін, оң шешім қабылдай алатын тұлға даярлау. Қай кезеңде болмасын білім мен тәрбие егіз ұғым екендігін ескерсек, отбасынан бастау алған бала тәрбиесі мектепке дейінгі тәрбие ұйымдарында жалғасын тауып, болашаққа қадам басары анық. Олай болса, мектепке дейінгі тәрбие ұйымдарындағы бүлдіршіндер тәрбиесін жан — жақты жетілдірудің жолдарын айқындап, бала денсаулығын сақтаудың жолдарын қарастыру заман талабынан туындап отырған жағдайлардың бірі. Мектепке дейінгі білімде баға жетпес

гигиеналық тәрбиенің тәжірибесі мол болғанымен, қазіргі заманға сай баланың денсаулығының нашарлап, әлеуметтік жағдай баланың дұрыс өмір сүру бейнесін қалыптастыруда жаңа қарым — қатынасты мензейді. Ұлттық денсаулық сақтау ұйымында баланың салауатты өмір салтына тәрбиелеу негізгі міндеттердің бірі болып саналады. Баланың салауатты өмір салтын құру баланың тек психологиялық жеке — дара ерекшеліктері ғана емес, оны қоршаған ортасы мен жанұясы қолдап отыру қажет.

Қазақстандағы салауатты өмір салтын дамытудың бастамасы мектепке дейінгі ұйымдардағы балалардың денсаулығын сақтаудың аса қажет екендігін көрсетеді. Балабақша жұмысына денсаулық сақтау технологияларын енгізу қажетті заман талабынан туындайды. Осыған орай жұмыстың объектісі – мектепке дейінгі жаста баланың денсаулығын қорғау болып саналады.

Жұмыстың мақсаты — мектепке дейінгі ұйымда баланың денсаулығын сақтаудың, салауатты өмір салтын ұйымдастыру мен бала денсаулығын шыңдаудың мүмкіндіктерін қарастыру болып табылады.

Міндеттер:

- 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 технологияларын қолдану (денсаулық сақтау, ақпараттық) ғылыми — әдістемелік тұрғыдан қамтамасыз ету, оларды іске асыру механизмдерін жетілдіру;
- балалардың денсаулығын сақтау мақсатында инновациялық бағыттағы материалдық — техникалық база қалыптастыру.

Күтілетін нәтижесі:

Мектепке дейінгі мекемедегі балалардың дені сау, психологиялық және интеллектуалдық тұрғыда жан — жақты қалыптасқан, бастауышқа дайын болған мекеме тұлғасы.

Тәрбиешінің балалармен жұмыс жүргізуіндегі денсаулық сақтау технологиялары баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызғушылықтарын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуда мектепке дейінгі мекемеде денсаулық сақтау технологияларының түрлері:

Балабақшада оқу — тәрбие жұмыстарын заман талабына сай жүргізу, баланың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерін тиімді шешу медициналық және педагогикалық қызметкерлердің бірлескен нәтижелі еңбектеріне байланысты. Осындай мәселені шешу барысында біздің анықтағанымыз, баланың денсаулығын нығайтуда және аурудың алдын — алуда тек қана баланың қимыл белсенділіктерін көтеру өте аз, сонымен қатар шынықтыру шараларын жүйелі өткізу керек. Ол үшін педагог дәстүрлі жұмыстарға дәстүрден тыс жұмыс түрлерінің жүйесін тудыруы жөн.

Мысалы, жалаң аяқ жүру табан мен буындарды бекіту әдісі болып табылғандықтан барлық жаттығуларды жалаң аяқ ұйымдастырған өте ұтымды болады. Ертеңгілік жаттығуда әртүрлі формаларды қолдану:

Тыныс алу жаттығулары

Жалпақтабандылықтың алдын — алу жаттығулары

Сымбатты түзету жаттығулары

Созылу(стретчинг) жаттығулары

Йога жаттығулары

Көзге арналған жаттығулар

Таңертеңгі жаттығудан кейін тыныс алу немесе тұзды жолмен жүру өте тиімді. Сонымен қатар дене тәрбие сабақтарында дәстүрден тыс құрал — жабдықтарды қолданған жөн.

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 тұруына 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 аста белгілі уақытта қорытылып отырады.

Жалпы табиғатта барлық жағдайлар белгілі реттілікпен жүреді: жыл мезгілдерінің, күн мен түн ауысуы...

Міне, сондықтан мектепке дейінгі мекемелерде күн тәртібі сақталуға қатаң көңіл бөлінген. Шынықтыру — сауықтырудың да тәртібі болған жағдайда ғана баланың ағзасына тиімді болады.

Мектепке дейінгі ұйымындағы денсаулық сақтау педагогикалық технологияларына келсек, мектепке дейінгі кезең — бала ағзасының өте қарқынды дамитын кезеңі екенін білеміз. Яғни осы жас шамадағы баланың ағзасының барлық жүйке жүйелері мен дене мүшелерінің, жүйкелік — психикалық дамуы қалыптаса түскен кезі. Сондықтан да мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау іс — шаралары кешенді де жүйелі жүргізілуі қажет. Сонда ғана жаңа өсіп келе жатқан өскелең ағза сыртқы факторлар әсеріне төтеп бере алатын болады.

Денсаулық сақтау технологияларының кешенді жүргізудің басты мақсаты Мектепке дейінгі балалардың қимыл — әрекеттерін жетілдіріп, оның ағзасын суыққа төзімді болуға жаттықтыру.

Дені сау баланы өсіруде бірнеше бағыттар алынды.

Балалар ауруларын төмендетуге мүмкіндіктер жасау үшін педагогтардың кәсіби — шеберліктерін өрлету және де ата — аналармен ынтымақтаса отырып, шынықтыруды кешенді ұйымдастыру

Бұл іс — шаралар барлық білім салаларымен байланыстырып, әрекеттестіріп жалпы «Денсаулық сақтау технологиялары» деп аталады.

Шынықтырудың негізгі міндеттері

Баланың тұлғалық ерекшелігін ескере күш — қайраттарын қалыптастыру және денсаулығын шынықтыруды жүзеге асыру. Бұл міндеттерге, тек шынықтыру шараларының кешенді түрде өткізгенде ғана нәтижеге қол жеткізді, яғни балабақшадағы баланың болған бір күні — оның ағзасына пайдалы дәрумендерді енгізіп асмәзірін түрлендіріп, оны балаға жеткізу, қарапайым шынықтыру мен қатар арнайы жоспарланған шараларды, қимыл — әрекеті үйлесімді ұйымдастырылады.

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.

- Балалардың денсаулығын нығайтуда спортқа әуестендіріп, күн тәртібі ережелерін сақтай білуге, жаңа инновациялық жолдар арқылы шынықтырып, салауаттылыққа тәрбиелеуіміз қажет. Жан-жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу – әрбір ата-ана мен балабақшаның міндеті.

Ертеде шығыс ғұламаларына 10 жылдығын ойлаған тал өсіреді, 100 жылдығын ойлаған бала өсіреді деп ертеде шығыс ғұламалары айтқандай, осындай жұмыстардың жүйелі жүргізілуінің барысында жасөспірімдердің денсаулығы жан-жақты дамыған, салауатты өмірді насихаттаушы, ән ұранымызды шырқатып, көк байрақты желбірететін салауатты өмір салтына лайық талабы мен жүрегінде оты бар балалардың үмітіне дәнекер болып жатсақ қана, егеменді еліміздің ертеңі болар жас ұрпақ тәрбиелей аламыз дегендей осындай жұмыстардың жүйелі жүргізілуінің барысында ғана біз баланың денсаулығы жан-жақты дамыған, салауатты өмірді насихаттаушы, «Нұрын, сырын көруге, көкірегінде болсын көз» дегендей талабы мен жүрегінде оты бар балалардың үмітіне дәнекер болып жатсақ қана Егеменді еліміздің ертеңі болар жас ұрпақ тәрбиелей аламыз.

Әдіскер:



Жылысбаева Р.М