

ТАҚЫРЫБЫ:

**Мектепке дейінгі білім беру ұйымында
денсаулық сақтау технологияларын қолдану
және мектеп жасына дейінгі балалардың
салауатты өмір салтын қалыптастыру**

Дайындаған: балабақша әдіскері Л.Т.Табышева

2024-2025 оқу жылы

Мектепке дейінгі білім беру ұйымында денсаулық сақтау технологияларын қолдану және мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

Мектепке дейінгі білім беру жүйесін жаңғыртудың басым бағыттарының бірі – денсаулық сақтау технологияларын енгізу болып табылады.

«Денсаулық сақтау білім беру технологиялары» ұғымы педагогикалық практикада соңғы жылдары ғана пайда болды. Бұл тақырып балалардың денсаулық жағдайына байланысты өзекті мәселелердің бірі. Сондықтан балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселесін бала мектепке барғанға дейін, яғни балабақшада шешу маңызды.

Қазіргі уақытта ғалымдар «денсаулық сақтауды» арнайы ұйымдастырылған дене шынықтыру-сауықтыру, білім беру, санитарлық-гигиеналық, емдік-профилактикалық және т.б. іс-шаралар жиынтығын қамтитын, яғни мектепке дейінгі ұйым қызметінің балалар денсаулығын сақтау мен нығайту, қалыптастыру бойынша барлық бағыттарын біріктіретін процесс ретінде қарастырады.

Мектепке дейінгі ұйымдарда денсаулықты сақтау жүйесі қамтиды:

- түрлі сауықтыру сәттерін (таңертеңгі гимнастика, «Дене шынықтыру» ұйымдастырылған іс әрекеті, сергіту сәттері, қимылды ойындар, серуендер, спорттық мерекелер мен сауықтар);
- нәрлі тамақтануды ұйымдастыру;
- балалармен медициналық-профилактикалық жұмыс жүргізу;
- шынықтыру шараларының кешені (сауықтыру гимнастикасы, өзіне-өзі массаж жасау, түзету, тыныс алу жаттығулары, салқын тиюден болатын ауруларды, жалпақ табандылықты болдырмау үшін алдын ала емдеу; жалаң аяқ жүру, тамақты және ауызды шаю).

Әдістемелік ұсынымдардың құрылымы келесі бөлімдерді қамтиды:

- «Денсаулық сақтау технологияларының маңызы мен ұстанымдары»;
- «Оқытудың денсаулық сақтау білім беру технологиялары мақсатына қол жеткізудің негізгі құралдары»;
- «Мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау және ынталандыру заманауи технологиялары».

Білім беру процесіне денсаулық сақтау технологияларын енгізу педагогтерге мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығы мен психоэмоционалдық көңіл-күйін, дене дайындығын жақсартуға, ауру-сырқаудың азаюына және салауатты өмір салтын саналы түрде ұстану сұранысына қол жеткізуге мүмкіндік береді.

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫҢ МАҢЫЗЫ МЕН ҰСТАНЫМДАРЫ

Педагогика ғылымында «денсаулықты сақтау» ұғымы XX ғасырдың 90-жылдары қолданыла бастады және түрлі кезеңдерде білім беру процесін ұйымдастырудың

ерекшеліктері арқылы балалардың денсаулығын сақтауда қатынас өзгешелігін көрсетті.

Отандық және шетелдік ғалымдар адам денсаулығының 7-8% денсаулықты ойдағыдай сақтауға, 50% - өмір салтына байланысты екендігін анықтады, сондықтан мектепке дейінгі ұйымның міндеті мектеп жасына дейінгі балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту бойынша педагог жұмысының тиімділігін арттыру.

Денсаулық сақтау педагогикалық технологияларын тандау: мектепке дейінгі ұйым типіне, мектепке дейінгі ұйымның нақты жағдайларына, педагогтердің кәсіби құзыреттілігіне, балалардың денсаулық көрсеткіштеріне байланысты болады.

Соңғы уақытта әртүрлі сала мамандарының назарын ұл балалар мен қыз балалардың арасындағы айырмашылықтың гендерлік аспектілері қарқыны және интеллектуалдық даму сапасы, эмоционалдық әрекет қабілеттілігі, іс-әрекетті және жетістікті, мінез-құлықты бағалауы аударуда.

Мектепке дейінгі ұйымның міндеті әр балаға өз мүмкіндіктерін сезінуге, оларды дамыту үшін дамытушы ойын ортасын құруға, баланың денсаулығын сақтау мен нығайтуға көмек көрсету.

Денсаулық сақтау технологиясы анықтамасынан балаларда денсаулық мәдениетін қалыптастыру маңызды мақсат екендігін байқауға болады. Денсаулық мәдениетін зерделемей, тәрбиелеу қажет.

Денсаулық сақтау технологияларының мәні салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудан, денсаулықта болатын өзгерістерді болжаудан және соған сәйкес педагогикалық-психологиялық, түзету және сауықтыру шараларын өткізуден тұрады.

Денсаулық сақтау технологияларын ұйымдастыру және қолдану келесі дидактикалық ұстанымдарды ескере отырып іске асырылады:

- жас ерекшеліктерін ескеру;
- жүйелілік пен бірізділік;
- қол жетімділік пен дараландыру (орта балалардың ойындар мен ойыншықтарға, материалдарға, құрал-жабдықтарға еркін түрде қол жетімділігін қамтамасыз етеді);
- қауіпсіздік (орта сенімділік пен қауіпсіздікті қамтамасыз ету талаптары элементтерінің сәйкестілігін ұсынады);
- баланың жетістігін сезінуі.

Педагогтердің білім беру қызметінің денсаулыққа бағытталған әдістемелік ұстанымдарына ғалымдар (И.И.Брехман, Н.В.Колбанов, Г.К. Зайцев, Б.Л.Г. Татарникова) тұжырымдама жасады және кейін олар біздің жағдайға икемделді:

- *денсаулықты сақтау* - Үлгілік оқу бағдарлама мазмұнын игеру қарқынын анықтауға бағытталады;

- *денсаулықты нығайту*, әрбір баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, денеге түсетін салмақтың дұрыс мөлшерленуін сақтауды негізге алады;

- *денсаулықты қалыптастыру*, салауатты өмір салтын ұстануға бағытталады, өтпелі тақырыптарды жоспарлауға сәйкес білім беру салаларын кіріктіру арқылы іске асырылады.

Топтарда профилактикалық шараларды жүргізу: топ және жатын бөлмелерін кварцтау, ұйқыдан кейінгі жаттығу, тыныс алу жаттығуы, топ және жатын бөлмелерін желдету, таза ауада серуендеу, релаксация.

Мектепке дейінгі ұйымда денсаулық сақтау технологиясы келесідей қызмет атқарады:

релаксациялық – бұлшық еттерді босаңсытып, шаршағанды басады, жағымды жағдай тудырады;

коммуникативтік – өз денсаулығына ұқыпты қарауға ықпал ететін салауатты өмір салтын ұстану тәжірибесін қалыптастыруды қамтамасыз етеді;

түзету – балалардың біліктері мен дағдыларының дамуын қадағалау.

Мектепке дейінгі ұйымдарда жүргізілетін Диагностиканың нәтижесі бойынша түзетуді қажет ететін балалармен түзету жұмысы жоспарланады, оның нәтижесі «Бақылау парағына» толтырылады;

профилактикалық – физиологиялық және психологиялық аурулардың пайда болуының алдын алу.

Денсаулық сақтау технологиялары басқа білім беру салаларымен белсенді түрде кіріктіріледі: мысалы, «Шығармашылық» білім беру саласы «Музыка» ұйымдастырылған оқу әрекетіне тыныс алу, артикуляциялық гимнастика, ән айтуға дайындық кезінде ойын түрінде өзіне-өзі массаж жасау балалардың музыкалық қабілеттерін дамытуға, денсаулықты нығайтуға көмектеседі және баланың денесін дамыту құралдарының бірі болып табылады. Сондай-ақ ән айту баланың денсаулығына және дамуына оң ықпал етеді: ақыл-ой қабілетін белсендіреді, эстетикалық және адамгершілік түсініктерін, есту қабілетін, есін, сөйлеуін, ырғақты сезуін, зейінін, ойлауын дамытады, өкпені және барлық тыныс алу аппаратын нығайтады.

Балабақша жағдайында құрылған денсаулық сақтау ортасы баланың әлеуметте бейімделуін, балалардың кимыл белсенділігін қажетсінуін іске асыруды және кимыл дағдыларын тиімді игеруді қамтамасыз етуге ықпал етеді.

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ БІЛІМ БЕРУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

МАҚСАТЫНА ҚОЛ ЖЕТКІЗУДІҢ НЕГІЗГІ ҚҰРАЛДАРЫ

Білім беру процесінде қолданылатын балалардың денсаулығына пайдасын тигізетін барлық технологиялар денсаулық сақтау білім беру технологиялары болып табылады.

Мектепке дейінгі ұйымның ерекшелігін ескере отырып, баланың эмоциялық күйіне, оның толыққанды дамуына және әрбір баланың мектепке дейінгі ұйымда

денсаулық деңгейін арттыруға ықпал ететін денсаулық сақтау білім беру процесін ұйымдастыруға жағдай жасау.

Мектепке дейінгі ұйымда балалардың жастарына сәйкес келесі міндеттердің орындалуын: дене бітімі қасиеттерін дамытуды; негізгі қимыл түрлерін жетілдіруді; қимыл дағдыларын қалыптастыруды; қимыл ойындарының түрлерін ұйымдастыруды және өткізуді; спорттық жаттығуларды орындауды (шанамен, шаңғымен сырғанау, велосипед тебу, жүзу); спорттық ойындардың (футбол, баскетбол, бадминтон және т.б.) элементтерімен таныстыруды; тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруды; балалардың дене бітімінің дұрыс дамуына медициналық-педагогикалық бақылау ұйымдастыруды, жалпак табандылықтың алдын алуды қамтамасыз етеді.

«Балаларды мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларын (ҚР ҰЭМ 2015 жылғы 17 наурыздағы № 217 бұйрығы) басшылыққа ала отырып, педагогтер бала мектепке дейінгі ұйымда болған кезде балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес күнделікті дене шынықтыру-сауықтыру жұмыс түрлерін: таңертеңгі гимнастика, серуенде дене жаттығуларын орындау (күннің I және II жартысында), шынықтыру шаралары, массаж, қимылды ойындар, балалардың дербес қимыл белсенділігі, белсенді демалыс (дене шынықтыру мерекелері, денсаулық күні) ұйымдастырады.

Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының мазмұны баланың денсаулығын сақтауға және нығайтуға; тұрмыста, көшеде, табиғат жағдайларында қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру және балалардың қимыл-қозғалыс тәжірибесін негізгі қимылдарды жетілдіру арқылы байытуға; шығармашылық, танымдық және сөйлеу қабілеттерін пайдалана отырып, тәрбиеленушілердің қимыл белсенділігіне сұраныстарын жетілдіруге бағытталған.

Тыныс алу және қимыл жаттығуларымен, түзетуші гимнастиканың элементтерімен қатар, балалар билейді, ән айтады.

Табиғаттың сауықтыру күштерін қолдану (күн және ауа ванналары, су процедуралары) денсаулық сақтау білім беру технологиялары мақсатына қол жеткізуге елеулі ықпал етеді.

Мектепке дейінгі ұйымдар «Мектепке дейінгі ұйымдар қызметінің үлгілік қағидаларының» 22-тармағына сәйкес балаларды теңгерімді тамақтандыруды қамтамасыз етеді. Балаларды тамақтандыру жас ерекшеліктерін, жұмыс режимін ескере отырып жүргізіледі, оның жиілігі Қазақстан Республикасының халықтың санитариялық-эпидемиологиялық саламаттылығы саласындағы нормативтік құқықтық актілеріне және жарғыға сәйкес айқындалады. Мектепке дейінгі ұйым балалардың тамақтану мәдениетін қалыптастыруды, оның ішінде пайдалы теңгерімді тамақтануды, әрі табиғи және жаңа піскен өнімдерді тұтынуды насихаттау арқылы қамтамасыз етеді.

Педагог балалармен жұмыс барысында дауысын көтермеуі тиіс. Айқай-шу дауысқа зиян келтіреді, есту қабілетін нашарлатады және балалардың жүйке жүйесіне кері әсер етеді.