Бестамақ « Болашақ» балабақшасы

Биімделу кезінде балалар денсаулығы

Консультациялық пункт

Медбике Аширова.Л.М

Тамыз-2023ж

Балабақшаға бірінші рет келген бүлдіршін үшін алғашқы ай бейімделу кезеңі болатыны сөзсіз. Бейімделу дегеніміз бала ағзасының жаңа немесе өзгерген жағдайға үйренуі. Кез келген балаға жаңа бөлменің, жаңа ойыншықтардың, жаңа адамдардың, жаңа өмір ережелерінің бір мезетте ұсынылуы эмоционалды және мәліметтік стресс болып келеді. Нақты күн тәртібі, ата-ананың жоқтығы, құрбыларымен қарым-қатынас, мінез-құлыққа жаңа талаптар, жалпы жаңа орта балабақшаға жаңа келген бала психикасына ауыр жүк болып, нәтижесінде ұйқысы бұзылып, тәбеті жоғалып, қорқыныштар да пайда болып, бала жиі ауырады.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 организімінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру – ең басты міндетіміз.

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.

Организмді шынықтыру – бала денсаулығын күшейтудің ең негізгі жолы. Шынықтыру – дене тәрбиесінің маңызды бөлігі, ол табиғи факторлардың үйлестірілген әсерлеріне жүйелі түрдегі  жаттығулар  арқылы орындалады.

Денсаулық — бұл аурудың жоқтығы ғана емес, бұл оңтайлы жұмысқа қабілеттілік, эмоциялық сергектік жағдайы – жеке адамның болашақтағы жайлылығына іргетас қалау, қозғалыс белсенділігін дамыту және дене сапаларын қалыптастыру. Бұл міндеттердің шешімін табуға баланың дене, психикалық және әлеуметтік жағдайын сақтау бойынша тұтас жүйені жасау жолымен қол жеткізуге болады.

Біздің балабақшаның да басым бағыттарының бірі – балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау. **«Дені  сау болса – дәулет сол**» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне ата-аналармен бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе қызығушылығы артады. Денсаулықты нығайту мақсатында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырады:

Гигиеналық жұмыс (жуыну: шынтаққа дейін қолға су құю, ауызды шаю.

Шынықтыру жұмыстары: күн, су, ауа, су құю.

Дене шынықтыру оқу іс-қызметі таза ауадағы қимылдық ойындар.

Дем алу, сергіту жаттығулары,нүктелі массаж.

Осы кесте бойынша барлық топтарда жұмыстар жүргізіледі.

Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, балабақшада күнделікті шынықтыру шараларын өткізуге жағдай жасалуда.

— Серуен және күндізгі ұйқыдан кейін беті-қолын, мойнын салқын сумен жуады;

— Күн тәртібіне сәйкес балаларды таза ауаға шығару, ертеңгілік жаттығулар жасау, оқу іс-қызметі кезінде сергіту сәттерін жасау, қимылды ойындар өткізу т.б. жүргізіледі. — Өзін-өзі күту дағдыларын дамытуға жағдай жасалған (ауа райына байланысты киінуге, мүмкіндігінше киімдерін тазалауға, жуынуға, тарануға, киімін жинауға, бет орамалды қолдануға және т.б. үйретеміз).

Балабақша ұжымы ата-аналарды ұйымдастырып, балаларының балабақшадағы өмірінің тәрбиесіне белсене қатысуларына арналған іс- шаралар жиі өткізіліп тұрады. Ата-аналар оқу әрекетіне қатыса отырып, өз балаларын жан-жақты зерттеп танып, не толғандырып жүргенін, не қажет екенін біле алады.

**Тақырыбы: «Біздің балаларымыздың денсаулығы біздің қолда»**

**Мақсаты:**

Баланың  денсаулығына үлкен жауапкешілікпен қарау;

Балаларға күнделікті жаттығу жасауға дағдыландыру;

Балаларды таза ауада жүруге, дұрыс тамақтануға тәрбиелеу.

    Құрметті, Ата-аналар, бүгінгі «Бала денсаулығы – біздің қолымызда» атты семинар-практикумға қош келдіңіздер.  Бүгінгі отырысымызды «Бала денсаулығы – біздің қолымызда» деген слайдтан бастаймыз. Назарларыңызды экранға аударыңыздар.

1 слайд (мақсаты: балаларымыздың денсалығын нығайту. Көптеген аурулардың алдын алу; міндеттері: денсаулықты сақтау шаралары арқылы балаларды спортпен айналысуға қызығушылықтарын арттыру)

2 слайд :таңертеңгілік жаттығу

3 слайд :серуен, гигиеналық шаралар

4 слайд :ұйқыдан тұрғаннан кейін шаралар( ұйқыдан тұрғаннан кейін жаттығу, денсаулық жолымен жүру, ауызды тұзды сумен шаю)

5 слайд : назарларыңызға рахмет!