**Павлодар қаласы**

**№5 Сәбилер бақшасы**

**Дене шынықтыру нұсқаушысы**

**Альжанова О.А.**

**Ақыл кеңес ата-аналарға мен тәрбиешілерге.**

Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. Қазақтың кемеңгер ақыны, ұлтының бақыты үшін өз бойындағы бар дарыны мен білгенін аямай, дене тәрбиесіне зор көңіл бөлген Мағжан Жұмабаев: «Дене тәрбиесіне жеңіл қарауға болмайды. Дене жанның қабы. Қап берік болса ішіндегі заты берік болмақ. Дене жанның құралы. Құралы мықты болса иесі де мықты.
Сау жан – сау денеде ғана болады» — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі.
Бала денсаулығының мықты болып , қозғалыс,дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан , бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды.Сондықтан сүйектің, буынның дұрыс әрі өз мерзімінде жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңістерінің дұрыс жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығы тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал ету қажет. Сондай-ақ,баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшандық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене тәрбиесі сабақтарында қажетті жеке және қоғамдық гигена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Балаларды мектепке даярлау кезеңінде олардың денсаулығын жақсарту мәселесі бойынша өсу тенденциясына бүгінгі ерекше көңіл бөлініп отыр. Бұл тұрғыда денсаулығын нығайту үшін комплексті әдістерге айрықша мән беріледі.

Жаңа стандарт негізінде мектеп жасына дейінгі баланы шынықтыру-сауықтыру шаралары «Денсаулық» білім беру саласында көрсетілген.

«Денсаулық» білім беру саласының мақсаты: өз денсаулығына саналы көзқарасын тәрбиелеу,денсаулықтың адамға берген басты құндылығы екенін түсіндіру, қозғалыс белсенділігін дамыту және физиологиялық қасиеттерін қалыптастыру.

«Денсаулық» білім беру саласы: дене шынықтыру,қауіпсіз мінез-құлық негіздері, валеология бөлімдерінен тұрады. Осыған орай жылдық жоспарға балалардың салауатты өмір салтын сақтау және әр баланың ерекшелігіне қарай дене дамуын қалыптастыруға сауықтыру шаралары қаралған,олар: таза ауада дене шынықтыру,ертеңгілік жаттығулар,спорттық ойын-сауықтар,серуен,серуендегі қимылды ойындар, сергіту сәттері,ұйқыдан кейінгі гимнастика,массаж, жалаң аяқ жүру,су процедуралары.

Балабақшада қосымша бағдарламалар және инновациялық технологиялар қолданылады. Күнделікті баланың ақыл-ойын арттыру үшін танымдық мағлұматтар көп беріледі.Баланы тұлға ретінде қалыптастыруда оның дене дамуына көңіл аударуымыз қажет. Бала ағзасының дұрыс дамуы үшін- балабақшада сауықтыру мен профилактикалық міндеттер күнделікті күн тәртібінде жүйелі орындалуы тиіс. Денсаулықты жақсарту үшін баланы шыдамдылыққа, іскерлікке, психологиялық және физикалық үйлесімділікке бейімдеу қажет. Денсаулықты дұрыс қалыпта сақтау үшін қажетті негізгі мақсаттарға тоқталсақ; дені сау бала тәрбиелеу, дқрыс қарым-қатынас жасай білу, денсаулыққа қажеттіліктер, салауатты өмір салтын қалыптастыру жайлы дұрыс мағлұматтар беру, материалдық-техникалық оқу базасын белгілеу, дене жаттығуларын жасау, спорттық бағдарламаларды көбейту, дұрыс тамақтану, іс-әрекетке белсенді түрде қатысу.

Күн режимін қалай ұйымдастыру керек? Ертеңгілік баланы балабақшаға әкелу уақытының да маңызы бар, ата-ана баланы ертемен оятып, жақсы көңіл күймен келген бала мен ұйқысын қандырмай, кешіктіріп, өзінің де баланың көңіл-күйі жоқ жағдайда келген баланың арасында айырмашылық болады. Ертеңгілік жаттығулардың пайдасы бәрімізге де белгілі , ертеңгі қимыл қозғалыстың үйлесімділігін баланың физикалық дамуына әсер ететін көптеген табиғи факторлар бар. Солардың бірі-серуен. Ауада серуендеу баланың денсаулығы үшін өте маңызды. Бала таза ауада көп болса оның ағзасы оттегіні жай жүргендегіге қарағанда көп сіңіреді. Ширақ қозғалыста болады, адымдай жүреді,аласа бұтақтан секіреді, сөйлегенде, жүгіргенде қол мен аяқтың қимылын қатар алып икемделеді. Ол үшін қимылды ойындар жақсы. Бала үшін серуенді қызықты ұйымдастыру керек. Жай ғана денсаулықты күшейтіп қоймайды, айналадағы құбылыстарды бақылап, көзқарасы қалыптасады. Ойынды таңдай отырып, жыл мезгілін, ауа райын да ескеуіміз керек. Қыс мезгіліндегі ойындар өте пайдалы, соның өзінде ойын қозғалыстарымен, жаттығулары демалыспен кезектесуі керек. Ыссы ауа- райында ойындар жай қозғалыста болғаны жөн. Ойын қызығымен бала шаршағанын аңғармайды.

Сондықтан ойын кезінде баланың денесін дұрыс ұстауын, аяғын түзу басуын қадағалаған дұрыс. Қысқы ойындарда бала шанамен ойнағанды, қар ұстап ойнағанды жақсы көреді. Жаз , күз мезгілінде саябаққа барғанды ұнатады: жапырақ жинау, маусымдық киіммен ,мысалы, аяғында ботинка, үстінде күртемен жүгіру қимылды қиындатары белгілі, бірақ ойын баласы оны жеңуге ұмтылады. Бала бойында осылай қимыл қозғалыста төзімділік, ептілік, ширақ қимыл дамиды. Бұлардың барлығы да денені шынықтыруға жатады. Ауа райы қандай болса да таза ауда болу пайдалы.

Сонымен қатар балабақшада балалардың тамақтануы да қадағалауда болады.Ас мәзірінің құнарлылығы,сапасы мен әртүрлілігі басты назарда ұсталады.Жыл мезгіліне қарай берілетін ас мәзірі өзгертіліп бекітіледі.Дұрыс отыру,тағамдарды ретімен жеу,үстел үстінде өзін дұрыс ұстай білуді үйренеді. Мәдени-гигиеналық дағдылары қалыптасады.

Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан 2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты атты жолдауындағы «Дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің айрықша назарында болуы тиіс.Нақ сол саламатты өмір салты ұлт денсаулығының кілті болып саналады», «Қазақстан 2050. Бір мақсат,бір мүдде,бір болашақ» атты биылғы жолдауында «Спортпен шұғылдану,дұрыс тамақтана білу,жүйелі профилактикалық тексерілу-аурудың алдын алудың негізі» деген сөздерін басты ұстам ретінде алып келеміз.

«Тәуелсіз ел тірегі- білімді ұрпақ, дені сау, жан-жақты дамыған салауатты ұрпақ». Сондықтан, ұрпағымыздың болашағы жарқын да кемел болуына ат салысып, дені сау, шыныққан бүлдіршіндер тәрбиелей берейік.

Мектепке дейінгі ұйымның даму бағдарламасының бір бөлігі- денсаулықты нығайту. Бағдарламадағы осы бөлігі назарларыңызға ұсынылады.