**«Балабақшадағы профилактикалық және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру»**

Мектепке дейінгі мекемедегі дене шынықтыру –сауықтыру жұмысының тиімділігі көбінесе балабақша қызметкерлері мен балалардың ата-аналарының өзара әрекеттесуіне байланысты.

№48 санаторлық сәбилер бақшасында денсаулық сақтау технологиясын енгізу және сауықтыру- шынықтыру жұмысына жағдай жасау үшін көп көңіл бөлінеді.

Балабақшадағы барлық жұмыс екі бағыттан тұрады:

1. Емдеу-сауықтыру
2. Профилактикалық

**Емдеу-сауықтыру бағыты қамтиды:**

* «Иониазид» дәрі – дәрімегімен тубинфицирланған балаларды химияпрофилактикалы емдеу.
* жақсартылған тамақ нормаларын ұлғайту және мәзірдің әртүрлілігі
* жыл бойы витаминді тамақтар, рационға жемістерді, көкөністерді және шырындарды енгізу.
* Дене шынықтыру тыныс алу және түзету гимнастикасымен.
* Дәрументерапия дәрі – дәрімектері, Ревит

Профилактикалық бағыт әр жас ерекшелігіне сай топтарда «Дене шынықтыру – денсаулық кепілі» Сауықтыру вариативтік компоненті.

Мектепке дейінгі мекемеде физиокабинет қызмет етеді. Әр аппаратқа түрлі аурулар бойынша қолдану бағдарламасы бар. Диспансерлік есепте тұрған балалар үшін сауықтыру бағдарламасы құрылған. Физикалық жаттығуларды балалар таңғы гимнастикада, дене шынықтыру сабақтарында спорт алаңдарында, музыка залда айналысады.

Тәрбиешілер өз жұмысының жоспарын Мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарына сәйкес жүзеге асырады, дәстүрден тыс сауықтыру әдістерімен ( жалпақ табан және мүсін сымбатына профилактика, релаксация, және т.б.) толықтырады. Бұл бізге тыныс алу, қан айналым, жүрек-тамыр жүйесін дамыту үшін үлкен әсерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Барлық жас ерекшелік топ балаларына арналған ұйымдастырылған оқу қызметі және болашақ жоспары әзірленген, жалпы тәрбие мен білім беру міндеттерімен бірге сауықтыру міндеттерін жүзеге асыруға аса көп көңіл бөлінген.

Балабақша ұжымының ең басты міндеттерінің бірі – баланың өз денсаулығына қамқорлықпен қарауға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Бұл міндет күнделікті күн тәртібін орындау арқылы және Сауықтыру вариативтік компоненті «Дене шынықтыру – денсаулық кепілі» арқылы жүзеге асады. Бағдарлама тақырыптары ескеріліп, болашақ жоспарлары әзірленеді. Балаларға материалды түсіндіруде ойынның әр түрлі әдіс-тәсілдері қолданылады.

Отбасымен мектепке дейінгі мекеменің біріккен тығыз жүмысы арқылы оңтайлы нәтижелерге жетуге болады. Осы мақсатта бала, балабақшаға келгеннен бастап баланың жас ерекшеліктеріне қатысты, ата-аналармен жеке жұмыс, әңгімелесулер: басшы, әдіскер, медбикелер, логопед, психолог, дәрігер – педиатрмен жүргізіледі кездесулерде ата-аналар өздерін толғандырған сұрақтарына жауап ала алады.

Экологиялық кеңістікті ұйымдастыру кезінде (табиғат бұрыштары, табиғат бөлмелері, физио бөлмесі т.б.) келесі талаптар сақталады:-өсімдіктер балалар мен ересектер үшін қауіпсіз, күтім мен күтім жағынан қарапайым емес;-ауаны шаң мен бактериялардан тазартатын, зиянды заттарды сіңіретін және бөлмедегі аллергендерді кетіретін өсімдіктерге артықшылық беріледі. Топтық бөлмелердегі терезелердегі перделер табиғи жарық деңгейін төмендетпейді. Жатын үй-жайлардағы терезелерді перделеуге тек балалардың ұйқысы кезінде ғана жол беріледі, қалған уақытта үй-жайды инсоляциялауды қамтамасыз ете отырып, перделерді жылжытады. Табиғи жарық жеткіліксіз жағдайда сабақ өткізу кезінде қосымша жасанды жарықтандыру пайдаланылады. Сыртқы ауа температурасына, желдің бағытына байланысты желдету ұзақтығы ескеріледі,

Медициналық кабинет пен изолятордан тұратын жеке орналасқан медициналық блок көзделген.

Тамақтану балалардың өсіп келе жатқан денесін энергиямен және негізгі қоректік заттармен қамтамасыз етеді. Тамақтануды ұйымдастыру кезінде негізгі тамақ заттарына күнделікті қажеттіліктің жас физиологиялық нормалары сақталады. Гиповитаминоздың алдын алу үшін жасанды витаминизация жүргізіледіаскорбин қышқылымен суық сусындар. Мекеменің аға медбикесі профилактикалық және сауықтыру іс-шараларын жүргізеді:мектепке дейінгі білім беру мекемесінің әкімшілігімен қатар, тамақтану режимі мен сапасын, санитарлық-эпидемиологиялық ережелер мен нормалардың сақталуын бақылайды.

Әрбір баланың денсаулық жағдайы қол жеткізілген физикалық және жүйке-психикалық даму деңгейін, тексеру алдындағы жылдағы жіті сырқаттанушылықты, тексеру кезінде созылмалы аурулардың болуын немесе болмауын және олардың асқыну жиілігін, организмнің негізгі жүйелерінің функционалдық жай-күйінің деңгейін ескере отырып кешенді бағаланады. Күн режимі балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келеді және олардың үйлесімді дамуына ықпал етеді. Балалардың күнделікті серуендеу ұзақтығы кемінде 4-4, 5 сағатты құрайды. Серуендеу күніне 2 рет ұйымдастырылады: бірінші жартысында –түскі асқа дейін және екінші жартысында –күндізгі ұйқыдан кейін немесе үйге барар алдында. Ұйқысы мен сезімтал ұйқысы бар балалар алдымен төселіп, соңғысы көтеріледі. Қосымша білім беру бойынша сабақтарды қоса алғанда, апталық білім беру жүктемесінің барынша рұқсат етілген көлемі СанПиН талаптарына сәйкес келеді. ҰОҚ ортасында жүргізеді сергіту сәті. Балалардың танымдық белсенділігі мен ақыл-ойының жоғарылауын қажет ететін сабақтар күннің бірінші жартысында және балалардың ең жоғары жұмыс істейтін күндері өткізіледі.

Қозғалыс қызметінің ұйымдастырылған түрлеріне мыналар жатады: таңертеңгі гимнастика, үй-жайдағы және ауадағы дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметі, дене шынықтыру минуттары, қозғалмалы ойындар, спорттық жаттығулар, ырғақты гимнастика, тренажерлардағы сабақтар және т.б. балалардың психофизиологиялық ерекшеліктерін, жыл мезгілі мен жұмыс режимін ескере отырып, сауықтыру-тәрбиелеу қызметінің ұйымдастырылған нысандарында 5-6 жастағы тәрбиеленушілердің қозғалыс белсенділігінің көлемі аптасына 6-8 сағатқа дейін көзделген. Жыл бойы "дене шынықтыру" білім беру саласының мазмұны бойынша жұмыс қозғалыс дағдылары мен денсаулық мәдениетін қалыптастыру мақсаттарына қол жеткізуге бағытталған. Балалардың денсаулығын және жергілікті жағдайларды ескере отырып, табиғи факторларды: ауа, күн, суды пайдалана отырып, шынықтыру рәсімдері кешені жүзеге асырылды. Ауада болу ұзақтығы күн режиміне және ауа-райы факторларына сәйкес жүргізілді.Ұйымдастырылған мотор белсенділігінің негізгі түрі-дене шынықтыру. Ұйымдастырылған оқу қызметі өткізу формалары әртүрлі: ойын, сюжет және т. б. Мектеп жасына дейінгі балаларға арналған дене шынықтыру сабақтары аптасына 3 рет өткізіледі. Жаңбырлы, желді және аязды күндерде дене шынықтыру сабақтары топта өткізіледі. Сабақтың мотор тығыздығы (баланың қозғалысқа жұмсаған уақытының сабақтың жалпы ұзақтығына пайызбен көрсетілген қатынасы) кемінде 70 %; ауада –кемінде 80% құрайды.Режимнің маңызды бөлігі-таңертеңгі гимнастика.

Таңертеңгілік гимнастиканың құрылымына мыналар кіреді: жылыну, сауықтыру жүгірісі, релаксация, жалпы дамыту жаттығулары. Физикалықминутка балалардың шаршауын жеңілдетуге, ҰОҚ ақыл-ой қабілеттерін арттыруға көмектеседі. Тәрбиешілер физикалық минуттарды жылжымалы немесе дидактикалық ойын түрінде арналған қимылдарды орындайды. Сауықтыру режимінің тағы бір түрі-ұйқыдан кейінгі гимнастика. Оның мақсаты-балалардың көңіл-күйі мен бұлшықет тонусын көтеру. Гимнастика төсек жаттығуларынан басталады, содан кейін жалпақ аяқтың алдын-алу үшін түзету жаттығулары жасалады-қабырға мен ұсақ қиыршық тастарда жүру. Балаларды шынықтыру іс-шаралар жүйесін қамтиды:

- күнделікті өмірдегі шынығу элементтері: салқын сумен жуу, дұрыс ұйымдастырылған серуендеу, ашық ауада жеңіл спорттық киімде өткізілетін дене жаттығулары;

- арнайы іс-шаралар: су, ауа және күн.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесін ұйымдастыруға медициналық және педагогикалық бақылау мыналарды қамтиды:

- балалардың денсаулық жағдайы мен дене дамуын, дене даярлығын, бала организмінің функционалдық мүмкіндіктерін динамикалық бақылау;

- қозғалыс режимін ұйымдастыруды, дене жаттығуларымен айналысудың әртүрлі нысандарын жүргізу әдістемесін және олардың бала организміне әсерін медициналық-педагогикалық бақылау, қатаю жүйесін жүзеге асыруды бақылау;

- Серуенде балалардың дене шынықтыру жабдықтарын, киімдері мен аяқ киімдерін өткізудің санитарлық-гигиеналық жағдайын бақылау;

- мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесі мәселелері бойынша гигиеналық оқыту және тәрбиелеу, дене шынықтырумен тұрақты айналысуға уәждемені қалыптастыру;

- жарақаттанудың алдын алу.

Осылайша ұйымдастырылған жұмыс дененің суыққа төзімділігін арттыруға және оңтайлы физикалық дамуды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді. Бір апта ішінде өз денесінің құрылымы мен жұмыс істеу ерекшеліктері, белсенді сауықтыру қызметіне психологиялық дайындығы туралы нақты идеяларды қалыптастыруға ерекше назар аударады. Денсаулық апталығын өткізу әдістемесінде тәрбиешілер балалардың іздеу белсенділігіне назар аударады, оларды әртүрлі тапсырмаларды орындау кезінде шығармашылық қатынасқа итермелейді. Балалармен жүргізілетін әңгімелердің тақырыптары әртүрлі: гигиена, тамақтану, қатаю, дененің жеке бөліктерінің құрылымы. Сонымен қатар, эмоционалды фонды арттыру үшін белсенді демалысты ұйымдастыру кезінде іс-шаралардың мазмұнына сәйкес топтық бөлменің түрлі-түсті дизайны, сондай-ақ музыкалық сүйемелдеуді белсенді пайдалану және белгілі бір ойын сәттерін сақтау ұсынылады. Профилактикалық және сауықтыру жұмыстары жүйесінде ата-аналармен өзара әрекеттесу маңызды орын алады. Бала түскен кезде медицина қызметкері оның дамуы мен мінез-құлқының ерекшеліктері туралы қосымша мәліметтер жинайды; баланың медициналық картасына енгізетін және топ тәрбиешілерінің назарына жеткізетін денсаулық жағдайына, физикалық, жүйке-психикалық дамуына баға береді, бірге баланы жеке алып жүру жүйесін ойластырады. Мектепке дейінгі жастағы балаларды мекемеге күнделікті қабылдауды тәрбиешілер жүргізеді, олар ата-аналардан балалардың денсаулығының жай-күйі туралы сұрайды, бұл оқушылардың ауруын азайтуға көмектеседі. Әр қабылдау бөлмесінде санитарлық –ағартушылық қызмет аясында тәрбиеленушілердің ата-аналарына арналған бұрыш безендірілген: медбикенің, тәрбиешінің, музыкалық жетекшінің кеңестері.

Балабақшадағы ауруларды талдай келе, қорытынды шығарып, мынадай негізге келдік, аурулардың ең көп таралған тобы - өткір респираторлық ауру, ЖРВИ және басқа да тыныс алу мүшелерінің аурулары. Ерте жастағы балалардың ең көп ауыратын мезгілі қыс (қаңтар-ақпан). Оқу жыл ішінде 40%-дан бастап 92%-ға дейін балалардың нақты қатысым күндерінің жағымды динамикасы бақыланды, бұл 7,5%-ды құрады. Еш себепсіз қалған күндері үшін, ата-аналармен жұмыс жүргізілді.

Оқу жылының қорытындысы бойынша балалардың дене және білім, білік дағдыларының қалыптасу деңгейін анықтау мақсатында мектеп жасына дейінгі баланың

педагогикалық картасы жүргізілді. Бақылауға барлық жас шамалық топ қатысты. Бақылау картасында балалардың жалпы психо-физиологиялық дамуы, оқу әрекетіне қатысы қарастырылды.

Нәтижесінде тәрбиеленушілер ауруларының саны, 1 балаға есептелген аурулар бойынша рұқсаттамалардың саны азайды, сондай-ақ бала ауруының орташа ұзақтығы аздап төмендеу үрдісіне ие. Осылайша, мекеме жұмысында дене шынықтыру және сауықтыру шараларын қолдану, қатаю, теңдестірілген тамақтануды ұйымдастыру, санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау, балалар тобында психологиялық жайлылық атмосферасын құру балалардың физикалық және психологиялық әл-ауқатына ықпал етеді деп қорытынды жасауға болады, олардың толық дамуы және аурудың төмендеуі. Балабақшада сауықтыру-профилактикалық іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу бойынша жұмыс жеткілікті жүргізіледі.