**«Мектепке дейінгі ұйымында қолданылатын денсаулық сақтау технологиялардың тиімділігі»**

  Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың еліміздің халқына жолдауында рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттілігін айтқанындай, жас ұрпақтың бойына тазалық пен сергектікті, салауатты өмір құндылықтарын енгізу − біздің міндетіміз. Сондықтан бала денсаулығын нығайтып, психологиялық сақтандыруды жүзеге асыру және оның насихаттау шараларын белсендірек жүргізу балабақшадан басталғаны абзал.

**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 интелектуалдық тұрғыда жан-жақты қалыптасқан, бастауышқа дайын болған мекеме түлегі.

     Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының үлгі ережесіне сәйкес  аталмыш ұйымның негізгі міндеттері қатарында   мектеп жасына дейінгі балалардың дене және психикалық денсаулығын қорғау және нығайту, оларды салауатты өмір салты құндылықтарына бейімдеу қарастырылған.

    Осыған орай мектепке дейінгі білім беру ұйымы балалардың денсаулығын сақтауға арналған жан-жақты әрекетін, түрлі жас шамалары бойынша тәрбиелеу, білім беру, сауықтыру және емдеу-алдын алу шараларын ұйымдастырады. Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында  балалар денсаулығын сақтау 5 блоктан тұрады: тәрбиешілердің жұмысы, дене шынықтыру маманының, мұғалім-логопедтің, педагог–психолог және  дені сау, үйлесімді дамыған балаларды тәрбиелеуге бағытталған музыка маманының жұмысы.

    Балалар денсаулығын қалыптастыру моделін жүзеге асыру:

* оқу-тәрбие үдерісінің мектеп жасына дейінгі балалардың физикалық дамуы мен оларға валеологиялық білім беруге бағыттылығымен;
* жыл мезгіліне байланысты күн ырғағындағы сауықтыру шараларының кешенімен;
* балалардың мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында болуына байланысты құрылған оңтайлы педагогикалық шарттармен;
* отбасымен өзара байланысты қалыптастырумен және әлеуметтік серіктестікті дамытумен қамтамасыз етіледі.

     Мектепке дейінгі білім беру ұйымдары оқыту мен дамытудың барлық кезеңдерінде бала денсаулығын сақтауға бағытталған шаралар кешенін үнемі жүзеге асырып отыруы тиіс. Тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған әрекеттің сан алуан формалары мен түрлері бар.Бүгінгі таңда олардың кешені «денсаулық сақтау технологиялар» деген жалпы атауға ие болып отыр.

     Денсаулық сақтаушы технологиялар – баланы оқыту және дамытудың барлық сатысында оның денсаулығын сақтауға бағытталған білім беру ортасы факторларының өзара байланысы мен әрекетін біріктіретін шаралар жүйесі.

     Мектепке дейінгі білім беру жүйесінде қолданылып жүрген қазіргі денсаулық сақтаушы технологиялар сауықтыру-дамытушы жұмыстың екі бағытын көрсетеді:

                 · балаларды дене шынықтыруға тарту;

                 ·  сауықтыру жұмыстарының дамытушы формаларын пайдалану.

     Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында денсаулық сақтау жұмысын ұйымдастыру формалары мыналар:

                 - дене шынықтыру бойынша білім беру әрекеті;

                 - балалардың өз бетінше әрекеті ;

                 - қимыл-қозғалыс ойындары;

                 -  таңертеңгілік гимнастика (дәстүрлі, тыныс алу, дыбыстық);

                 - қозғалысты-сауықтырушы сергіту сәттері;

                 - түскі ұйқыдан кейінгі дене жаттығулары;

                 - шынықтыру әрекетімен үйлесімдегі дене жаттығулары;

                  - дене шынықтыру серуендері( саябаққа,  стадионға);

                 - дене шынықтыру  бойынша ойын-сауықтар;

                 - спорттық мерекелер.

     Адам өз денсаулығын сақтауда және нығайтуда айқындаушы рөл атқарады.Оның өзінің денсаулығы мен дене мүмкіндіктерін бағалай алу біліктері де осыған байланысты. Денсаулықты өзіндік бағалаудың тиімділігі тікелей өзін білуге тәуелді. Мектеп жасына дейінгі балада ол мыналарды қарастырады:

                 гигиеналық ережелер мен өз денесін күтуді білу;

                 денсаулық пен өмір үшін неғұрлым қатерлі факторларды білу;

  адамның қалай жасалғаны, қандай органдар ерекше қорғауды қажет ететінін білу;

                 өзінің физикалық дамуы, физикалық дайындық деңгейі жайлы білуі.

     Балалар өз денсаулығын анықтауда ересектер сияқты физикалық денсаулыққа басымдық береді. Дегенмен олардың физикалық денсаулықтың критерийлері жайлы білімдері жүйелі емес. Балалар дене шынықтырумен айналысуды денсаулықты нығайтумен байлананыстыра алмайды.

     Балалардың денсаулығын нығайту бағытындағы жұмыстың тиімділігі тікелей ата-аналармен бірлескен жұмысқа байланысты. Тәжірибе ең тамаша сауықтыру бағдарламасы отбасымен бірлікте жүзеге асырылмаса, толыққанды нәтиже бермейтінін көрсетіп отыр.

     Отбасымен бірлескен жұмыс оның мазмұнын, ұйымдастыруды және әдістемесін айқындайтын басты ережелерге сүйенеді.

1.Дені сау баланы тәрбиелеу мақсаты мен міндеттері тек тәрбиешілерге ғана емес, ата-аналарға да жақсы түсінікті, отбасы балабақшадағы жұмыстың негізгі мазмұнымен, әдістерімен және тәсілдерімен таныс болған жағдайда қол жеткізілетін бірлік.

2.Баланың мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында болу кезеңі мен жыл бойындағы жұмыстың жүйелілігі мен бірізділігі.

3.Олардың қызығушылығы мен қабілеттерін есепке алу негізінде әр бала мен отбасына жеке дара қатынас.

     Денсаулық сақтаушы педагогикалық технологияларды таңдау педагогтар жұмыс істейтін бағдарламаға, мектепке дейінгі білім беру ұйымының нақты жағдайларына, педагогтардың кәсіби құзыреттілігіне, сондай-ақ балалар ауруының көрсеткіштеріне байланысты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Түрі** | **Күн тәртібіндегі өткізетін  уақыты** | **Өткізу әдістерінің ерекшелігі** |
| 1. **Денсаулықтарын сақтау және ынталандыру** | | |
| **Стретчинг**  **(созылу)** | Тамақтан соң 30 минуттан  кейін желдетілген топта немесе спорт  пен музыка залында ортаңғы топтан бастап, аптасына екі рет 25-30 мин | Сымбаттары бұзылған және жалпақтабандылықтын алдын-алуға ұсынылады. Бұлшық еттерге жүктеменің үлесі тең болуы керек. |
| **Ырғақты - қозғалыс** | Тамақтан соң 30 минуттан  кейін желдетілген топта немесе спорт  пен музыка залында ортаңғы топтан бастап, аптасына екі рет 25-30 мин. | Жүктеменің көлемі  және өлшемі баланың жас ерекшелігіне қарай болу. Көркем құндылыққа назар аудару |
| **Динамикалық үзіліс** | Сабақта балалардың шаршауларына қарай, 2-5 мин. | Шаршаудың алдын-алу үшін барлық балаларға ұсынылады. Сабақтың ерекшелігіне қарай көзге. Тыныс алуға және басқада жаттығуларды қосуға болады. |
| **Қимылды және спорттық ойындар** | Серуенде, топта сабақтың бөлігі ретінде, барлық топтарды күнде | Ойындар баланың жас шамалық ерекшелігіне және маусымдыққа, уақытына сәйкес іріктелінеді. МДМ-де спорттық ойындарының элементтері ғана қолданылады. |
| **Релаксация** | Барлық топта кез-келген ыңғайлы бөлмеде. Педагог технологияның қарқындығын мақсатпен балалардың  жағдайына байланысты анықтайды. | Табиғат үнінін, классикалық баяу әуенді (Чайковский, Рахманинов) қолдануға болады. |
| **Саусақ жаттығулары** | Күнде барлық топтарда жеке-дара немесе жарты топпен | Күнде кез-келген ыңғайлы уақытта Барлық балаларға, әсіресе сөз мүкістігі бар  балаларға ұсынылады |
| **Көзге арналға** | Көзге түскен жүктеменің қарқынына қарай күнде 3-5 мин | Педагогтың көрсетуі, көрнекілікті қолдану ұсынылады. |
| **Тыныс алу жаттығулары** | Дене тәрбие және сауықтыру жұмыстарының әртүрлі формасында | Процедураның алдында балаларға мұрын гигиенасы жөніндегі міндеттер нұсқауын беру, бөлмені желдетіп алу. |
| **Сергітетін жаттығулар** | Күнде түскі ұйқыдан, 5-10 мин. | Өткізу түрі әртүрлі: керуетте жатып, молынан жуыну, қабырғалы жолмен жүру, ауасы әртүрлі деңгейдегі бөлмеде жеңіл жүгіру |
| **Дене тәрибе сабағы** | Спорт немесе музыка залында  аптасына екі  рет  Сәбилер тобында – топ бөлмесінде, 10-15 мин.  Ортаңғы -15-20, Ересек 20-25, Дайындық тобында -25-30 минут | МДМ-нің жұмыс істейтін бағдарламасына сәйкес желдетілген бөлмеде өткізіледі. |
| **Мәселелі ойындар (тренингтар)** | Күннің екінші жартысында немесе кез-келген бос уақытта педагогтың алдына қойған міндеттіне қарай ұйымдастырылады. | Сабақ педагогтың баланың ойын әрекетіне оған білтіртпей қосылуы арқылы өтеді |
| **Тіл қатынас ойындары** | Ересек тобынан бастап аптасына 1-2 рет, 30 минуттан өткізіледі. | Сабақ  белгілі тірек-ызба бойынша және бірнеше бөлімдерден құрылады. Олар әңгімелесу, сызба-нұсқалар, әртүрлі деңгейдегі ойындар, сурет салу, жапсыру, т.б. |
| **Нүктелі  массаж** | Ересек тобынан бастап кез-келген ыңғайлы уақытта және күзгі және көктемгі індеттердің алдында өткізіледі. | Тұмау ауруымен жиі ауыратын балалармен қатаң түрде арнайы әдістер арқылы өткізіледі. Көрнекілік құрал қолданылады. |
| **Арттерапия** | Ортаңғы топтан бастап сеанс бойынша 10-12 сабақ, 30-35 минут өткізіледі. | Сабақ жарты топ бойынша 10-13 адаммен  өткізіледі. Диогностикалық құрал және сабақтың хаттамасы болуы керек. |
| **Әуен әсері** | Айына 1-2 рет сабақтан тыс уақыта сауықтыру-шынықтыру жұмысы ретінде өткізіледі | Басқа технологияларға көмекші ретінде: шиленісті шешуге, эмоцияның жоғары кездерінде қолданылады |
| **Ертегі терапиясы** | Айына 1-2 рет | Дамыту және психологиялық жұмыстар үшін қолданылады. Ертегіне ересек немесе топтасып айтуға болады. |
| **Түстердің әсері** | Алға қойылған міндеттерге қарай айына 1-2 рет | МДМ-нің безендірілген түстеріне ерекше назар бөлу керек. Бөлменің ішкі көріністерінің түстерін дұрыс таңдау – баланың шиленісін шешуіне және эмоциялық икемделуіне жақсы |
| **Мінез-құлқын түзету** | Ересек тобынан бастап сеанс ретінде 10-12 сабақ 25-30 | Сабақ арнайы әдіс-түсілдер арқылы аз топты 6-8 баламен Ойын түрінде әртүрлі мәселелі балалармен жүргізіледі. |

     Сонымен, қорыта келе қарастырылған әрбір технологияның сауықтырушы бағытта болғаны, ал денсаулық сақтау әрекеті нәтижесінде балада салауатты өмір салтына  тұрақты мотивацияны, толыққанды және күрделендірілмеген дамуды қалыптастыруы маңызды.

     Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында денсаулық сақтаушы педагогикалық технологияларды пайдалану оқу-тәрбие үдерісінің нәтижелілігін арттырады, педагогтар мен ата-аналарда тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған құндылық бағдарды қалыптастырады.

Начало формы

Конец формы