**№15 «Әсел» бала бақшасы**

**Баяндама**

**«Балабақшада балалардың бойында салауатты өмір дағдыларын қалыптастыру»**

***әдіскер – С.Д.Қалманбаева***

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартында әр жас шамасына сәйкес 4 денсаулықты сақтау дағдыларының тізбесі берілген, соның бірі ***салауатты өмір салты***. Осыған байланысты әр жас шамасына қарай балалар төмендегідей дағдыларды игерулері керек:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 жастан бастап 4 жасқа дейін  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 жастан бастап 5 жасқа дейін  |  |   |

 | 5 жастан бастап 6 жасқа дейін | 6 жастан бастап 7 жасқа дейін |
| Салауатты өмір салтының қарапайым ережелерін біледі, ересектердің көрсетуімен дене шынықтыру элементтерін орындайды.  | Балабақшада өзін ұстаудың қарапайым ережелерін біледі және сақтайды. Өсімдіктерге, жануарларға, жәндіктерге қарым-қатынас жасай біледі.  | Қауіпсіздік қағидаларын саналы түрде орындайды. Дене шынықтыру шараларының қажеттілігі мен маңыздылығын түсінеді.  | Ағзаны шынықтыру және дене сымбатын сақтау тәсілдерін біледі. Күн тәртібін сақтайды.  |

Салауаттану – тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, табиғаттың, қоғамның денсаулығы туралы ғылым. Адам денсаулығы – тән, психика, адамгершілік және әлеуметтік денсаулықтың бірігуінен құралады.

Салауатты өмір салтын қалып-тастырудың  негізгі  бағытгары мыналар:

-  жеке және қоғамдық гигиена;

-  дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;

-  организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;

-  күн тәртібін тиімді пайдалану;

-  дұрыс және уақтылы тамақтану;

-  жұкпа аурулардың алдын алу;

-  тән ауруларынан сақтандыру;

-  жарақаттанудан, уланудан, т.б. сақтандыру;

-  зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды)   сақтандыру;

-  психопрофилактика және психогигиена;

-  кикілжің және денсаулық;

-  экология және денсаулық.

Балабақшада балалардың бойында салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру аса маңызды. Бала кішкентай кезінен бастап өз денсаулығына деген жауапкершілікті түсінуі керек. Әлемдік денсаулық ұйымы баланың денсаулығы 20-25 % қоршаған ортаға, 20-25 тұқымқуалаушылыққа, 10 % медецинаға және 40-50 % өмір сүру салтына байланысты екендігін дәлелдеді. Бұл көрсеткіштен салауатты өмір салтын сақтаудың қаншалықты маңызды екенін көруге болады. Балабақшада салауатты өмір салтын сақтаудың келесі құрауыштарына терең мән беру керек:

1.Дене тәрбиесімен шұғылдану, серуен.

2.Дұрыс тамақтану, жеке бастың гигиенасы, ұйқы,шынығу.

Шынығуды ұйымдастыруда келесі міндеттерді ескеру керек:

1.Біртендеп бастау

2.Жүйелілікті сақтау

3.Кешенділік

4.Баланың жеке дара ерекшеліктерін ескеру.

Мектеп жасына дейінгі балаларды психикалық тұрғыдан да шынықтыру маңызды болып табылады. Баланың психологиялық шынығуы оның физикалық саулығына әсер етеді. Баланы үнемі қолпаштап отыру керек. Оның көңіл-күйін жабырқататын жағымсыз эмоцияларды болдырмауға жағдай жасау маңызды.

Балабақшада балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың бірден бір жолы мектепке дейінгі ұйымдарда сапалы денсаулықты сақтауды іске асыру жағдайлары. Олар:

- балалардың дене дамуындағы заманауи технологияларды зерделеу және

енгізу;

- балалардың түрлі жас топтарында қимыл белсенділігін арттыру үшін

дамытушы ортаны ұйымдастыру;

- әрекеттің алгоритмдерін құру;

- балалардың дене дамуын, біліктері мен дағдыларын бақылау;

- балалардың дене дайындығының даму деңгейін диагностикалау;

- педагогикалық қызметкерлердің кәсіби құзіреттілік деңгейлерін арттыру.

 Сонымен қатар аурудың алдын алу шаралары да салауаттылықты сақтаудың жолы болып табылады. Балаларда жиі кездесетін бірқатар ауру түрлері бар. Олардың алдын алу шаралары оларды жұқтырмауға, ал уақтылы емдеу асқынулар мен ауыр салдарынан қашуға көмектеседі.

Балабақшаларда балалар саны өте көп және сырқаттанған бала екінші, үшінші және с.с. балаларға жұқтыру мүмкіндігі жоғары. Сондықтан қандай аурулардың жиі кездесетінін білу керек, егер аурудан қашып құтыла алмаған жағдайда не істеу керектігін білу қажет.

**Отит**
Өзінің құрылысына қарай ересектерге қарағанда, балалар құлағы осы ауруды тез қабылдағыш болады. Негізінен суық тию аурулары кезінде пайда болады, құлағы қышиды, тамаққа тәбеті жоғалады, дене қызуы жоғарылайды.

**Ангина**
Ангинаның 2 түрі бар: суық тиюден және инфекциядан пайда болған. Екінші түрі өте қауіпті және антибиотиксіз емделуге болмайды. Симптомдары: тамақтың ауруы, дене қызуы, жұтынудың қиындығы.

**Ларингит**
Тамақтың қарлығуы және жөтел – осы аурудың негізгі симптомдары. Себебі – вирустық инфекция, оны тек дәрігердің қатаң бақылауымен емдеу қажет.
**Гайморит**
Мұрыннан су ағу салдарынан пайда болады. Оның негізгі симптомлары: мұрыннан іріңді сұйықтықтың ағуы, бас ауруы. Сонымен қатар басты еңкейткенде, жөтелде ауырсыну ұлғая түседі.Мұрны бітіп, сөйлеудің өзі қиындайды. Егер оны жер кезінде емдеп жазбаса, созылмалы иүріне ауысады.
**Желшешек (ветрянка)**

Денесіне бөртпелер шығып ол өсіп,оның іші мөлдір сұйыққа толып, жарылады. Желшешекпен бала кезінде ауырып кеткені дұрыс екенін бәрі де біледі, себебі одан тез жазылуға болады. Бұл шынымен де солай, ауырған жағдайда тұрақты иммунитет қалыптасады, сондықтан қайталап ауыру мүмкін емес.
**Көкжөтел (коклюш)**

Ауа тамшыларымен таралатын жұқпалы ауру. Ұстама тәрізді тырысулық жөтелмен байқалады. Бастапқы кезеңде бұл ауруды антибиотиктермен емдейді.

**Қызылша (корь)**

Бұл ауру жиі кездеспейді, себебі жоспарлы түрде екпе жасалады. Егер екпені уақытында алмасағ ауыру мүмкіндігі жоғары болады. Симптомдары: дене қызуының бірден көтерілуі, ринит, жөтел. Содан кейін денесіне бөртпелер шығып, бірнеше аптадан кейін жазыла бастайды. Бұл аурудың қауіпті болу себебі, өкпе немесе қандай да бір басқа ағза қабынуы мүмкін.

**Аурулардың алдын алу**

Балалар ауруларының алдын алу шаралары өте көп. Егер соның барлығын пайдаланатын болсаңыз, онда сіздің балаңыздың денсаулығы мықты болатыны сөзсіз.

**Вакцинация.** Қазіргі уақытта балаларға екпе жасату төңірегінде, оның қауіпсіздігіне байланысты әртүрлі пікірлер айтылып жүр. Дәрігерлердің пікірі бір жақты — екпені жасату қажет, оларды кең тараған және өте қауіпті түрлі ауруларға қарсы тұрақты иммунитет қалыптастыру үшін егеді. Сондықтан егер сіз кейбір ауруларды жұқтыру мүмкіндігінің алдын алғыңыз келсе, сөзсіз екпе жасатыңыз.

**Гигиена.** Дәретханадан кейін және ас қабылдар алдында баланы міндетті түрде қолын мұқият жууға дағдыландырыңыз. Жемістер мен көкөністерді жеу алдында міндетті түрде жуу қажет. Сонымен қатар қалған тамақты мұқият дайындап, тек қайнаған су ішу керек.

**Дене шынықтыру және физикалық жаттығулар.** Егер бала спортпен шұғылданатын болса, таза ауада ұзақ жүретін болса, онда жақсы физикалық даму әртүрлі жұқпалы ауруларға қарсылықты жоғарылатады. Дұрыс режим және дәрумендерге бай дұрыс тамақтану. Төсек-орын, киім, ойыншық гигиенасы — олар да маңызды құраушылар.
егер қандай да бір себептермен ауруға шалдыққан болсаңыз, онда тез арада дәрігерге қаралыңыз, оның барлық нұсқауларын мұқият орындаңыз. **Уақтылы жүргізілген ем** — тез сауығудың және жақсы көңіл-күйдің кепілі.

Сондай-ақ келесі кестеге қарасақ біздің балабақш бойынша балалардың сырқаттану пайызын көруге болады.

**Балабақшадағы балалардың денсаулықтарының талдауы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Балалар саны** | **Ауырғандар** | **%** |
| 204 |  |  |
| ЖРВИ | 66 | 32,3% |
| Бронхит  | 18 | 8,8% |
| Скарлатина  | - | - |
| Қызамық | - | - |
| Энтеробиоз  | 1 | 0,4% |
| Басқалары | 15 | 7,3% |
| Желшешек | 1 | 0,4% |
| Отит | 1 | 4,9% |
| Колиэнтерит | - | - |
| Менингит | - | - |
| Қызылша | - | - |
| Ангина | 6 | 2,9 |
| Плевмания | 4 | 1,9 |
| Трахеит | - | - |
| **Барлығы:****І жарты жылдық 2017ж** | 112 | 54,9% |

Балабқшада салауатты өмір салтын насихаттау жұмысын денсаулықты сақтау технологияларын қолдану арқылы да жүзеге асыруға болады.

***Балалардың түрлі жас топтарында денсаулықтарын сақтау мен ынталандырудың заманауи технологиялары:***

**Стретчинг** – ортаңғы топтан бастап аптасына 2 рет 30 минуттан, тамақ ішкеннен кейін кем дегенде 30 минут өткен соң дене шынықтыру немесе музыка залында, топ бөлмесінде, жақсы желдетілген бөлмеде өткізілетін музыканың сүйемелдеуімен орындалатын арнайы жаттығулар. Дене сымбатының бұзылысы және жалпақ табандылылығы бар балаларға ұсынылады.

**Динамикалық үзілістер** – ұйымдастырылған оқу қызметі барысында балалардың шаршағанына қарай 2 минуттан 5 минутқа дейін болады. Шаршауды басу үшін ұсынылады. Бұл көзге, тыныс алу органдарына, қолдың ұсақ бұлшық еттеріне арналған гимнастика элементтері және т.б. ұйымдастырылған оқу қызметінің түріне байланысты болуы мүмкін.

**Қимылды және спорттық ойындар** ұйымдастырылған оқу қызметінің бөлігі ретінде, күнделікті серуенде, баяу, орта және жоғары қимыл деңгейіне байланысты – топ бөлмесінде өткізіледі. Мектепке дейінгі ұйымдарда спорттық ойындардың элементтері ғана (футбол, волейбол, баскетбол) қолданылады.

**Релаксацияны** кез келген ыңғайлы бөлмеде өткізуге болады, педагог релаксация технологиясы қарқынын, балалардың жағдайына және мақсатына

байланысты анықтайды. Байсалды классикалық музыканы, табиғат дыбысын қолдануға болады.

Коммуникативтік ойындар – ересек топтан бастап, аптасына 1-2 рет 30 минуттан өткізіледі, бірнеше бөліктерден тұрады. Оларға әңгімелесулер,

этюдтер және сурет салумен, мүсіндеумен, би билеумен және т.б. қимыл деңгейі әртүрлі ойындар енеді.

**Саусақ жаттығулары** – кіші топтан бастап жеке немесе шағын топпен өткізіледі. Барлық балаларға, әсіресе тілінде кемістігі бар балалармен жүргізу ұсынылады. Кез- келген ыңғайлы уақытта өткізіледі.

**Көзге арналған жаттығулар** – кіші жастан бастап көзге түскен салмақтың қарқынына байланысты күнделікті 3-5 минуттан кез-келген бос уақытта өткізіледі. Көрнекі материал, педагогтің көрсетуін қолдану ұсынылады.

**Тыныс алу жаттығулары** – дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының әр түрлерінде желдетілген бөлмеде өткізілуі тиіс. Педагог балаларға шараны өткізу алдында мұрын қуысының міндетті гигиенасы туралы нұсқау беруі қажет. Тыныс алу жаттығуы балаларға психотерапиялық және сауықтырушылық әсер етеді: зат алмасу процесіне оң ықпал етеді; орталық жүйке жүйесін қалпына келтіруге жағдай жасайды; бронхтардың дренаждық қызметін жақсартады; мұрынмен дем алудың бұзылысын қалпына келтіреді; көкірек қуысы мен омыртқаның түрлі өзгерістерін түзетеді.

**Түзету жаттығулары** – дене шынықтыру-сауықтыру жұмысының әр түрлерінде жүргізіледі. Өткізілу түрі қойылған міндет пен балалардың контингентіне байланысты.

**Ортопедиялық гимнастика** – жалпақ табандылығы бар балаларға және табан күмбезі ауруларының алдын-алуда қолдануға ұсынылады.

**Құм терапиясы** – кіші мектеп жасына дейінгібалалардың балабақшаға бейімделуіне көмектесетін, баланың жан-жақты дамуын қалыптастыратын әдістердің бірі ретінде белсенді түрде қолданылады: шығармашылық

қабілеттерін, ойлауын дамыту, сөздік қорды байыту және маңызды фактор- баланың психологиялық денсаулығы.

**Музыка терапиясы** – адамның интелектуалдық саласына сәйкес болады.

**Психогимнастикалық** этюдтарды орындаумен бірге дұрыс таңдалған музыканы тыңдау балалардың иммуниттерін көтереді, тыныштандырады, бас және бұлшық ет ауруларын жазады, байыппен дем алуды қалыптастырады. Үрмелі аспаптар эмоционалдық саланың қалыптасуына әсер етеді, мыстан жасалған үрмелі аспаптар – ұйқыдан тез оятады, оны сергек және белсенді қылады. Пернелі аспаптардың орындауындағы музыка соның ішінде фортепианомен адамның интелектуалдық саласына сәйкес болады. Ішекті аспаптар жүрекке әсер етеді. Олар соның ішінде скрипка, виолончели мен гитара адамның аяушылық сезімін дамытады. Ал вокалды музыка барлық ағзаға соның ішінде тамаққа әсер етеді.

**Ароматерапия** – бұл иістермен емдеу, ағзаның табиғи күштерін нығайтады, көтеріңкі көңіл күйде болуға ықпал етеді, суық тию ауруларын емдеуге және шаршауды басуға жәрдемдеседі. Ароматерапия – бұл иістермен емдеу, ағзаның табиғи күшін нығайтады, көтеріңкі көңіл күйді сақтайды, суық тию ауруларын емдеуге және ұйқының бұзылуын және шаршауды еңсеруге жәрдемдеседі.

**Шынықтыру** – иммунитетті нығайту және аурулардың алдын алудың ықпалды әдістерінің бірі. Ауа баланың өмірге келген күнінен бастап пайдалы шынықтыру құралы. Балабақшада шынықтыру: күнделікті сауықтыру

серуендері, күні бойы бірнеше рет жуыну, тамақтанып болғаннан кейін ауызды шаю, күні бойы жалаң аяқ жүру (ұйқыға дейін және ұйқыдан кейін) арқылы іске асырылады. Бала есейген сайын ауа ванналарының уақыты біртіндеп ұлғайтылады. Ересек жастағы балалар үшін ауа ванналарының ауа температурасы 19°С құрайды, 3 жастан 6 жасқа дейінгі балалар үшін 18°С дейін төмендетіледі. Шынықтырудың тиімді құралдарының бірі-жаз мезгілінде күндіз таза ауада ұйықтау. Бұл ағзаның суық тиюден болатын ауруларға, жоғары тыныс алу жолдарының созылмалы ауруларына төзімділігін арттырады. Балаларды дәлізге немесе балконға ұйқыға жатқызуға болады.

**Оттегі коктейлі** – дененің және ақыл-ойдың шаршауын басады, иммунитетті арттырады, жүйке жүйесінің жағдайын жақсартады. Мектепке дейінгі ұйымдарда оттегі коктейлін ішу курстары суық тиюден болатын

аурулармен сырқаттануды төмендетуге бағытталған.

 **Ритмопластика музыка** арқылы қимыл-қозғалыс тәжірибесін игеруге және жетілдіруге, дене және психикалық саулығын, сондай-ақ салауатты өмір салтын

саналы ұстанудың алғышартын қалыптастыруға бағытталған, балаға уақытын жақсы өткізуге және жинақталған энергиясын шығаруға мүмкіндік береді.

***Түзету технологиялары:***

**Ертегі терапиясы** – ересек топтан бастап айына 30 минуттан 2-4 сабақ

өткізіледі.Сабақтарда психологиялық, терапиялық және дамытушы жұмыс

жүргізіледі. Ертегіні ересек адам айтуы мүмкін немесе топпен айтуға болады,

қалған балалар ертегіні айтушыдан кейін қажетті қимылдарды қайталайды.

Алыстан нашар көрудің үдеуінің алдын алу үшін көзге түскен күшті басуға

арнайы гимнастика қолданылады.

**Гиммнастика.** Дене сымбаты бұзылуының алдын алу және түзету үшін дене сымбатын дұрыс қалыптастыруға мүмкіндік беретін гимнастика қолданылады.

**Массаж.** Дене сымбатын түзету үшін емдік дене шынықтыру сабақтары және дене сымбатын жақсартуға ықпал ететін ойындар, жалпы шынықтырушы массаж жүргізіледі. Массаж жасауда балаларды көрсетілген нүктелерге күш салып баспауды, оларды саусақтардың жұмсақ қимылымен сылауға, ақырын ғана басып сипауға үйрету ұсынылады.Сылау қимылдары шеттен ортаға қарай бағытта (қолдың білегінен иыққа қарай және т.б.) орындалуы қажет. Өзіне-өзі массаж жасау тәсілдерін мынадай реттілікпен орындайды: сипау, сылау, уқалау және дірілдету.

Балаларға арналған өзіне-өзі массаж жасаудың ұзақтығы қойылған міндетке

байланысты 5-7 минут.

Өзіне-өзі массаж жасау тәсілдері:

- қолдың саусақтарына: әр саусақты созу және оны басу; «Сақина» - әр

саусаққа сақина салғандай бір қолдың саусақтарымен екінші қолдың

саусақтарын сылау;

- табанға: массаж кілемшелерінің, тастардың үстімен, ойлы-қырлы

жолмен жүру; табанға массаж жасау («Аяқтармен ойнаймыз», «Аяқтың

башпайларын алақанға саламыз» ұйқыдан кейін ойын түрінде өткізіледі);

табанмен түрлі заттарды домалату (гимнастикалық таяқша, масаж добы,

жаңғақтар және т.б.).

Дененің басқа бөліктеріне массаж жасағанда сипау, сылау, уқалау тәсілдері

қолданылады.

Бір-біріне масаж жасау: «Жаңбыр», «Поезд», «Барабан» және т.б.;

Өзіне-өзі массаж жасау тек ауырған адамға ғана емес, дені сау адамға да

пайдалы. Дененің белгілі бір нүктелерін сылау арқылы бала жүрекке, өкпеге,

бауырға, бүйрекке, асқазанға, басқа да органдарға жағымды әсер алады. Массаж қимылдарын жасау терінің капиллярларын кеңейтеді, қан айналымын жақсартады, ағзаның зат алмасу процесіне белсенді ықпал етеді, орталық нерв жүйесін қалпына келтіреді, адамның көңіл-күйін көтереді, хал-жағдайын жақсартады.

- құлақ қалқанына массаж үйкелеп қыздырылған алақан және саусақтармен жасалады: сүрту, құлақтың ұштарын жан-жаққа тарту, құлақты

сипау және т.б. Массаждың осындай түрі жалпы жағдайды жақсартуға, сергектік пен жұмысқа қабілеттілікті арттыруға ықпал етеді. Мұндай массажды жиі жасауда ағзаның иммундық жүйесінің қызметі артады.

- басқа массаж жасау қан айналымын жақсартады, бастың ауырғанын

жазады. Басқа массаж жасағанда балалар басты, шашты, самайдан желкеге қарай саусақтармен сипайды. Бұл жаттығуларды бас сүйек ішіндегі, көз, артериялық

қысымы, жүйке жүйесі және бас миы ауруы бар балаларға жасауға болмайды.

**Дәрумендендіру.** Суық тиюден болатын аурулардың алдын алу үшін мектепке дейінгі ұйымда дәрумендеу жүргізіледі.

Жоғарыда аталған жұмыстарды жүйелі, жоспарлы түрде іске асыру арқылы балабақшада балалардың салауатты өмір салтын қамтамасыз етуге болады.