КВК «Bolashaq»

**«Мектеп жасына дейінгі мекемедегі денсаулықты нығайту»**

*Преподаватель по физической культуре: Толеуова К.М.*

 «Дені сау ұлт инфрақұрылымын қалыптастыру-басты мақсат»- деп атап көрсеткен болатын Елбасы Қазақстан халқына Жолдауында.

 Бала туылғаннан бастап, мектепке барғанға дейінгі алғашқы жылдар адам өмірінде өте үлкен маңызға ие. Бұл кезеңде денсаулықтың іргетасы шыңдалады, әр түрлі қабілеттер дами бастайды, сапалы қасиеттері көрінеді және мінез-құлық ерекшеліктері қалыптасады. Осы жылдарда баланың қалай тәрбиеленуі, оның болашақтағы оқуына, жеке адамзат болып қалыптасуына негіз болады.

 Баланы алғашқы жылдары жан-жақты  тәрбиелеудің негізгісі дене тәрбиесі болып табылады.

 Дене тәрбиесі дамуында дене мәдениетінің жан-жақты күтімі мен дұрыс дамуы, баланың дене күшінің сапасы мен қозғалыс белсенділігін арттыру. Денсаулық сақтау құзіреттілігін меңгерген, өз денсаулығын жете түсініп қарайтын және салауатты өмір салтын сақтайтын тұлғаны қалыптастыру.Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, дене жаттығуларын жасауға қызғушылықтарын арттыру, қимылдық іскерліктері мен дағдыларын жетілдіру қарастырылады.

 Міндеттері:

 - жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, лақтырып тосып алу, еңбектеу және өрмелеудегі негізгі қимыл түрлерін орындау іскерліктерін жетілдіру;

 - ұйымшылдыққа, дербестікке, шығармашылыққа, құрдастарымен өзара достық қарым-қатынаста болуға тәрбиелеу, икемділікке, шапшаңдыққа, шыдамдылыққа үйрету, тепе-теңдік қалпын сақтау іскерліктерін меңгерту;

 - барлығы бірге, бірдей қарқынмен әрекет етуге үйрету;

 - денесін дұрыс ұстауға, жеке бас гигиенасын сақтау дағдысы мен денсаулық сақтау негіздерін қалыптастыру;

 - спорттық ойындармен, жаттығулармен таныстыру;

 - белсенді қимыл-қозғалыс (қимылдың қосымша түрлерін соның ішінде емдік-сауықтыру бағытындағы қимыл әрекеттерін енгізу, өз еркімен қимыл-қозғалыс жасау үшін күн тәртібінен уақыт бөліп, мүмкіншілік жасау) уақытын ұлғайту;

 - әр халықтың қимылды ойындарына, сабақтағы спорттық құрал-жабдықтарды қолдануға қызығушылықтарын арттыру;

 - түрлі спорттық құрал-жабдықтармен жабдықталған, әр түрлі қимыл әрекеттерін дамытуға жағдай жасайтын қозғалыс ортасын құру.

 Дұрыс дамып келе жатқан бала  ылғи да қозғалысқа қабілетті болады. Қозғалыс ықпалымен жүрек-буын, тыныс алу және жүйке жүйесі қызметі жақсартады, трек-қимыл жүйесі жетіліп зат алмасу реттеледі. Олар бала ағзасының  ауруға қарсы әрекетін күшейтіп, қорғаныс күшін реттейді. Бала қимыл арқылы әлемді таниды, оның психикасы, еркі, дербестігі, үлгерімі, ұйымшылдығы дамиды.

 Әсіресе қол саусақтарының қимылы зор мәнге ие, болады. Мидың үлкен жарты шеңбер үлкен жарты шеңбер бөлігінің белсенділігін арттырып,  тіл қозғаушы орталықтың дамуын реттейді. Сондықтан бала неғұрлым  түрлі қимыл-қозғалыстарды меңгерсе, соғұрлым сезім, қабылдау және де басқа психикалық процестерді дамуын мүмкіндік туғызады.

 Бала ағзасының нәзіктігіне, оның бойы мен ағза дамуының теңсіздігіне, біркелкі еместігіне қарай отырып, өмірінің алғашқы жылдары сауықтыру міндеттерін енгізу зор маңызға ие болды.

 -Өмірін қорғау, аурумен күрес, шынығу, қоршаған ортаның кері әсерлерінен ағзаның қарсылығын жетілдіру.

 -Барлық ағза жүйесінің уақытылы, жүйклі дамуын, оның қызмет мүмкіндігінің кейеюін, омыртқасы мен табандарының дұрыс пішінінің, жылдамдығын, ептілігін, төзімділігінің дамытуды жүзеге асыруды қамтамасыз ету.

 Бала өзгермелі шарттарға, дене жүктемесіне тез икемделеді. Оны игеру, қабылдауы, биіктігі ерекшелендіреді. Сондықтан білім беру міндеттерін шешу аса маңызды.

 1)     Жеке бас және қоғамдық гигиенаны ұстану.

 2)     Өмірге  ең қажетті қимылдық қозғалыстарды (жүру, жүгіру, секіру т.б.), сонымен бірге жүзу, шаңғымен жүру, коньки тебу, жүгіру, велосипед тебу сияқты жаттығулардың негізін құрайтын қимылдарды реттеу.

 3)     Атқарылып жатқан дене жаттығулары жайында алғашқы білім беру

Сонымен  тәрбиелеу міндеттерін де естен шығармау керек:

 - Рухани-ерікті сапаларын тәрбиелеу /адалдық, шешімге келу, батылдық, табандылық т.б./.

 - Ақыл-ой, адамгершілік, әсемдік еңбекке тәрбиелеуді қамтамасыз ету.

 Дене тәрбиесінің мазмұны

 Жасына лайықты қимыл – қозғалыс ерекшеліктермен оған деген қажеттілікті ескере отырып, алғашқы жылы дене тәрбиесінің арнайы құралдары қолданады.

 Бала дене тәрбиесінде, әсіресе өте жас кезінде күн режимі басты маңызға ие болады. Күн режимін сақтау (жүйелі сергу,  ұйқы, тамақ т.б.) баланың ырғақтылығын қамтамасыз етеді, жүйке жүйесін әлсіреуден  сақтайды. Күн режимінің тәрбиелік маңызы да зор: белсенділікті, дербестікті, үлгерушілікті арттырады.

 Бала даму үшін санитарлық тазалық құрылымының да зор мәнге ие. Тәртіп пен тазалықты ұстану, бөлменің ауасын, жарығын, жылылығын реттеу, дұрыс киіну – дене тәрбиесіндегі ең басты нәрсе.

 Бала ағзасын шыңдауда табиғат әсерлері де кеңінен қолданылады, олар: ауа, су және күн. Әр баланың жеке бас  ерекшелігіне байланысьы шыңдайтын процедураларды жүйелі қабылдау жүйке жүйесін нығайтады, бейімділікті арттырады, аурудың алдын алуға көмектеседі.

 Дене тәрбиесін оқыту әрбір жастағы топтарға арнайы дайындалған түрде беріледі. Балалар үлкен төзімділік көрсетіп, қимылды есте сақтауға тырысады.

 Дене тәрбиесі құзіреттілігі салауатты өмір салтын ұстану ниеті мен қызығушылығының артуына байланысты — қажетті гигиеналық шараларды, күн тәртібін орындау, қимыл-қозғалыс белсенділігін реттеу, қозғалысын жетілдіру сияқты әрекеттерден көрініс береді.

 Дене шынықтыру балаларды үйлесімді дамытып жетілдіреді,денсаулығын сақтап нығайтады.Дене мүсінің сұлулығын қалыптастырып,қимыл-қозғалыс қабілеттерінің негізін салып,оларды өмірде белсенді болуға дайындайды.

Пайдаланылған әдебиеттер

1.  Аммарин Б. А. «Дене тәрбиесінің ілімі мен әдістемесі» М. 1999.

2.  Дене тәрбиесі жэне спорт арқылы Қазақстан Республикасының халқын
сауықтыру бағдарламасы. Алматы 1999.

3. «Дене тәрбиесі»Әдістемелік құрал.Алматыкітап баспасы//2011ж