Балалардың денсаулығын мықты, шымыр етіп өсіріп, құлқына жайдарылықты дарыту тек ата-аналардың мәселесі ғана емес, сонымен қатар әрбір мектепке дейінгі ұйымның да мәселесі болып отыр.

 Мектепке дейінгі балалардың дене шынықтыру тәрбиесіндегі негізгі мәселесі -- денсаулық күйін жақсарту мен физиологиялық даму, жұмысқ қабілеттілігін арттыру, даму үстіндегі жас ағзаның функционалды мүмкіндіктерін кеңейту мен қозғалыс, қимыл дағдыларын қалыптастыру болып табылды.

 Дене шынықтыру тәрбиесі балалардың бойында салуатты өмір сүруге күнделікті физикалық жаттығулар жасауға,спортқа деген қызығушылықты арттыра отырып, ойлау қабылетін дамытып, сол арқылы тұлғаның үйлесімді дамуын қалыптастыру.

 Жалпы тәрбие берудегі алғашқы алты жасқа дейінгі дене шынықтыру тәрбиесінің маңыздылығын ерекше атап өту қажет. Себебі, мектепке дейінгі балалық шақ кезеңінде баланың ойы мен бойында денсаулықтың, өмірліктің, жан-жақты қимыл, қозғалыс дайындығы мен үйлесімді физиологиялық даму негіздері қаланады.

 Дұрыс ұйымдастырылған дене шынықтыру тәрбиесі жас баланың ағзасы мен ішкі

 құрылысының жұмысын жақсартуға және аурулардың алдын алуға, дұрыс бой-бітімін

 қалыптастыруға өз септігін тигізеді.

 Дене шынықтыру:

Қимыл, қозғалыс техникасымен және олардың орындалуындағы қолдануға болатын әртүрлі

әдіс -тәсілдерді ұсыну. Спорттық жаттығуларға, жарыстарға, сайыстарға қызығушылықтарын арттыру. Өз қимыл, қозғалыстық мүмкіндіктерін жақсартуға ынталандырып , олардың орындалуына шығармашылық тұрғысынан қарау қажет. Әртүлі жағдайда кеудені тік ұстауды үйрету керек.

 Бағытты түрде физикалық қасиеттерді және жалпы төзімділікті, шапшандылықты, жүйріктікті, тәсілқойлылықты, тепе-теңдік сезімі мен қимыл, қозғалыс координациясын дамыту. Амалшылдық , тапқырлықты бойларында дарыту. Балаға көзбен шамалауды үйрету. Спорттың әр түрімен таныстырып , спорттық үлгі-нұсқаларға еріп отыру.

 **Өзіндік қимыл, қозғалыс қызметі.**

Балардың өзіндік әрекеттерінде қимыл, қозғалысқа негізделген сайыс пен

жарыстың элеметтері бар ойындар,спорттық ойындар, спорттық жарыстар ұйымдастыру және оларды ынталандыру. Бірлесе, бірге әрекет ету дағдыларын қалыптастыруды жалғастыру және ұйымдастырушылық қабілеттілікті дамыту. Өзінің физиологиялық мүмкіндіктерін түсінуге және соған сәйкес әрекет етуге үйрету.

 Баланың бойында қауіпсіздік ережесін сақтау маңыздылығын ұғыну және зақымдық қауіпі бар заттармен қызмет барысында қажетті қағидаларды ұстануды қалыптастыру.

 Жеңіл жарақаттанып қалған кезде өзіне және басқаларға алғашқы қарапайым көмек көрсетуге үйрету.

 **Шынықтырудың дәстүрлі формалары** -- ауаны тазарту, су құю, даладағы қабылдау күн сәулесімен шынығу,жалпы және жартылаи су процедураларын жүргізу-ығалды сүртіну аяққа денеге су құйыну, тұзды алаша, жалаңаяқ жүру.

Баланың кіші жастан өз денсаулығын күте білуге үйрете отырып, дені сау, қайратты азамат етіп шығару еліміздің мектепке дейінгі мекемелерінің оқу- тәрбие ісінде басты мақсатына айналып отыр. Ендеше оқу –тәрбие жұмысының ұйымдастырылуы алдымен баланың денсаулығын сақтай жүргізілуге бағытталуы тиіс. Денсаулығы түзу болмаған баланың толық қанды білімі мен тәрбиеге ынтасы бола қоймайтынына күнделікті өмірде көз жеткізіп жүреміз. Мектепке дейінгі ұйымдарының топтарында баланың денсаулығын сақтау мен нығайтуға көп көңіл бөледі. Өйткені дені сау бала оқу процесіне белсене араласады. Әрдайым жайдары көңіл- күйі жоғары болады. Денсаулық бұл баланың физикалық пцихикалық мүмкіндігін толықтай анықтайтын негізгі жағдайлардың бірі.

 Мектепке дейінгі ұйымдардың жұмысына жаңа технологиялар енгізуде, біз ең алдымен балалық шақты қамтамасыз ету-бұл әрбір баланың жан-жақты және кәзіргі заман талабына сай дамуына оның көнілінің тыныштығына, денсаулығына қамқорлық жасауға басшылыққа алып алдағы уақытта мынандай қорытынды жетістіктерге қол жеткізуді көздейміз.

 **Көрсеткіштерін жақсарту;**

Негізгі қимылдарды орындау кезінде шығармашылық келіс танытады:

-гимнастикалык жіңішке тақтайшасымен (1,5-3 см) жіптің үстімен жүру, орта белде отырып барып, толтырып тығындалған доптарды аттап өту , құралдарды жинау және шашу,

-Жұптасып, бір бірінің қолдарын ұстап айналу;

-1,5-2 мин үздіксіз, ақырын ырғақпен жүру, 80-120 қашықтыққа орташа жылдамдықты жүгіруді жай жүріске алмастыру шамамен 20 метр қашықтыққа 5,5-6сек жылдамдыққа жүгіру;

-сатының бір тақтайынан, екінші тақтайынан өрмелеп асу, тақтайшалардың арасынан өту;

-Орнында тұрып бір аяқта секіру оң және сол, алға қарай жылжып биіктікке, бір орыннан тура және қырынан 5-6 (биіктігі 15-20см) құралдардан асып, кезек кезегімен секіру;

-Допты жоғарыға лақтырып, оны шапалақпен қағып алу , бір орыннан алға адымдап жылжып допты жерге соғу.

-құралдарды алысқа лақтыру (5-9м кем емес), жаттықтан және тікеден-тік нысанаға 3-4 метр қашықтықтан лақтыру;

-ырғақты гимнастика, аэробиканың элементері;

-спорттық ойындардың элементтері.

 Балалардың денсаулығын жоғалтпай білім беру үшін ата-ана, мұғалім, дәрігер үш жақты байланыс орнатып, жұмыла қызмет атқару керек деп ойлаймын. Салауатты өмір салтын қалыптастыру отбасынан басталып, балабақшада, мектепте жалғасын тапса, тәрбиелік мәні зор іс-шаралар өткізу, бір-біріне жалғасып,бірін-бірі толықтырып отырса, баланы жаман әдеттен жирендіріп отырсақ, күнделікті жақсыны айтып отырсақ келешек ұрпағымыздың дені сау болады.