

Қазіргі таңда әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – бала денсаулығы. Республика көлемі бойынша статистикалық мәліметтерге қарағанда мектеп жасына дейінгі жас балалардың 85%-ке дейін әр түрлі аурулардың белгілері кездеседі. Сондықтан соңғы жылдары мектепке дейінгі оқыту мен тәрбие процесінде балалардың психикалық дамуы мен тәрбиеленуіне, денсаулығын нығайтуға, олардың салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыруға ерекше мән берілуде.

Салауаттылық өмір салтын сақтау дегеніміз не? деген сауалға зерттеуші Ж.Ембергенованың мына тұжырымдарын айтуға болады: «Салауатты өмір салты дегеніміз-адамның өмір сүруі үшін қажетті іс-әрекеті мен қызметіндегі ақыл, зерделілігін, парасат, байсалдылығын, сабырлы сана-сезімін, жалпы адамның рухани деңгейін көрсететін жеке тұлғалық мінез-құлық нормасы мен өмір сүру тәсілінің жүйесі», - дейді. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда салауаттылық туралы білім, іс-әрекет және дағдыларды игеру жөнінде арнайы нақтылы бағыт болуы аса маңызды екенін айтады.

Дене шынықтыру жаттығуларын ойынмен ұштастырған сәтте баланың тұрақты іс-әрекетке бейімділігінің қалыптасуы нақ көрінеді., сондықтан дене тәрбиесі күнделкті қажеттілік болумен қатар денсаулықтың, шыдамдылықпен тез қимыл іс-әрекеттің символы болып табылады

Баланың ой-өрісінің жан-жақты дамуына ойын элементтерін дене тәрбиесі ұйымдастырылған оқу қызметіне аз-аздан енгізе отырып, келесі сәтте ойлану ойындарына өтіп оқу –тәрбиелік процесінде жалғастырған жағдайда ол өз жемісін береді.

3-5 жас аралығындағы баланың салауатты өмірінің қалыптасуында басты фактор оның қимыл-қозғалыс әрекетінің қаншалықты дұрыс жолға қойылғандығымен байланысты. Себебі қимыл қозғалыс жаттығулары бұлшық еттерге қан жүгіртіп, ағза қорегін арттырады.

Ұйымдастырылған қозғалыстар аз болса да балаларда гиподинамия немесе бұлшық ет қозғалыс белсенділігі төмендейді. Сондықтан мектеп жасына дейінгі балаларға тән осы мүмкіндікті пайдалана отырып, олардың салауатты өмір салтының дұрыс қалыптасуына ұтымды құрал ретінде «асық терапиясы», ұлттық ойындардан құралған қимыл-қозғалыс элементтерін оқыту процесіне енгізу қажет деп санаймын.

Қимыл-қозғалыс ойындары , мысалы «асық ату», «хантаалапай», «ләңгі», «тоқ-тоқ», «шыт тастау», «бес тас», «соқыр теке» қазақ халқының ежелгі ұлттық ойындары бала денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, батылдыққа, ептілікке, төзімділікке, дер кезінде тез ойланып, тиімді амал, ақылды шешім, әдіс таба білуге машықтандырады.

Қазақтың ұлттық ойындары адам ағзасы үшін өте маңызды бағасы жоқ сауықтыру, денсаулықты нығайту, салауатты өмір салтын қалыптастырудың бірі дей отыра 2018-2019 оқу жылында «Асық терапиясын енгіздік. Асық терапиясының мақсаты: асық терапиясында балалардың қимыл-қозғалыстарын

реттеу, кеңістікті бағдарлай білу, көрнекі іс-әрекеттік, бейнелік және сөздік – логикалық ойлауды сатылай қалыптастырып, шығармашылық тұрғыда және сын тұрғысынан ойлауды дамыту, шыдамдылық, сабырлық, бірлескен әрекетті қолдана білуге тәрбиелейді. Сондықтан да біз, ересектер, асық ойындарының жаңа мазмұнды ойындарын, жаттығуларын құрастырып, оларды оқыту және дамыту ұйымдастырылған оқу қызметінде қолдана аламыз. Асықты пайдалана отырып санау, құрастыру, асық үстінен жүру, математикалық логикалық тапсырмаларды шешу сияқты әртүрлі оқиғаларды ойлап тауып, біз бала үшін әлдеқайда қызықты түрде өзіміздің біліміміз бен өмірлік тәжірибемізді, қоршаған әлемнің заңдылықтары мен оқиғаларын көрсете аламыз. Балаларды ұлттық ойындарды ойнау барысында шапшаңдылыққа, ептілікке, бір-бірін сыйлауға, өз ойын еркін жеткізе алуға баулимыз.

Қазіргі таңда әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – бала денсаулығы. Республика көлемі бойынша статистикалық мәліметтерге қарағанда мектеп жасына дейінгі жас балалардың 85%-ке дейін әр түрлі аурулардың белгілері кездеседі. Сондықтан соңғы жылдары мектепке дейінгі оқыту мен тәрбие процесінде балалардың психикалық дамуы мен тәрбиеленуіне, денсаулығын нығайтуға, олардың салауатты өмір салтын сақтау әдеттерін қалыптастыруға ерекше мән берілуде.

Салауаттылық өмір салтын сақтау дегеніміз не? деген сауалға зерттеуші Ж.Ембергенованың мына тұжырымдарын айтуға болады: «Салауатты өмір салты дегеніміз-адамның өмір сүруі үшін қажетті іс-әрекеті мен қызметіндегі ақыл, зерделілігін, парасат, байсалдылығын, сабырлы сана-сезімін, жалпы адамның рухани деңгейін көрсететін жеке тұлғалық мінез-құлық нормасы мен өмір сүру тәсілінің жүйесі», - дейді. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда салауаттылық туралы білім, іс-әрекет және дағдыларды игеру жөнінде арнайы нақтылы бағыт болуы аса маңызды екенін айтады.

Дене шынықтыру жаттығуларын ойынмен ұштастырған сәтте баланың тұрақты іс-әрекетке бейімділігінің қалыптасуы нақ көрінеді., сондықтан дене тәрбиесі күнделкті қажеттілік болумен қатар денсаулықтың, шыдамдылықпен тез қимыл іс-әрекеттің символы болып табылады.

Баланың ой-өрісінің жан-жақты дамуына ойын элементтерін дене тәрбиесі ұйымдастырылған оқу қызметіне аз-аздан еңгізе отырып, келесі сәтте ойлану ойындарына өтіп оқу –тәрбиелік процесінде жалғастырған жағдайда ол өз жемісін береді.

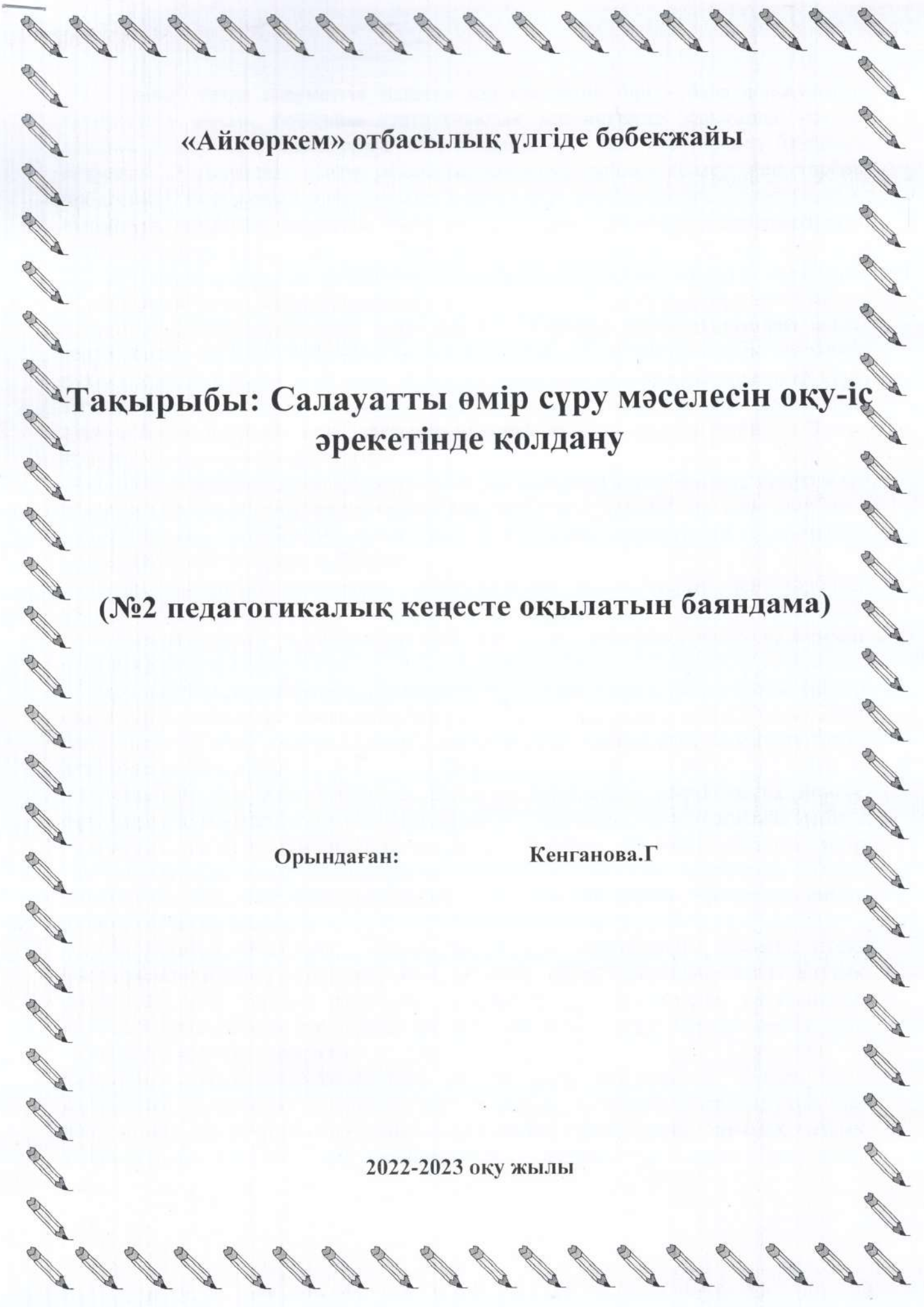
3-5 жас аралығындағы баланың салауатты өмірінің қалыптасуында басты фактор оның қимыл-қозғалыс әрекетінің қаншалықты дұрыс жолға қойылғандығымен байланысты. Себебі қимыл қозғалыс жаттығулары бұлшық еттерге қан жүгіртіп, ағза қорегін арттырады.

Ұйымдастырылған қозғалыстар аз болса да балаларда гиподинамия немесе бұлшық ет қозғалыс белсенділігі төмендейді. Сондықтан мектеп жасына дейінгі балаларға тән осы мүмкіндікті пайдалана отырып, олардың салауатты өмір

салтының дұрыс қалыптасуына ұтымды құрал ретінде «асық терапевсы», ұлттық ойындардан құралған қимыл-қозғалыс элементтерін оқыту процесіне енгізу қажет деп санаймын.

Қимыл-қозғалыс ойындары , мысалы «асық ату», «ханталапай», «ләнгі», «тоқ-тоқ», «шыт тастау», «бес тас», «соқыр теке» қазақ халқының ежелгі ұлттық ойындары бала денесін ширатып, бұлшық еттерді қатайтады, батылдыққа, ептілікке, төзімділікке, дер кезінде тез ойланып, тиімді амал, ақылды шешім, әдіс таба білуге машықтандырады.

Қазақтың ұлттық ойындары мектепке дейінгі балалардың денесін шынықтырып, оның рухани қалыптастыру негізін құрайтын, салаутты өмір салтын қалыптастыруда маңызды құралдардың бірі екендігіне көз жеткізуге болады. Балаларға дәстүрлі ұлттық ойындарды үйрету арқылы жас ұрпақтың денсаулығын реттеу, салауатты өмір сүруге жағдай жасау осы күнгі заман талабы.

A decorative border made of small, stylized pencil icons arranged in a rectangular frame around the text.

«Айкөркем» отбасылық үлгіде бөбекжайы

**Тақырыбы: Салауатты өмір сүру мәселесін оқу-іс
әрекетінде қолдану**

(№2 педагогикалық кеңесте оқылатын баяндама)

Орындаған:

Кенганова.Г

2022-2023 оқу жылы