Солтүстік Қазақстан облысы

Петропавл қаласы

«Салтанат» бөбекжай-бақшасы,

дене шынықтыру нұсқаушысы

Рамазанова Бакытгуль Капеновна

**«Сауықтыру - шынықтыру жұмыстарын жүргізу**

**арқылы мектепке дейінгі балалардың**

**қимыл – қозғалыс белсенділігін арттыру».**

Эссе

Еліміздің даму бағытын бекіткен «Қазақстан – 2030» бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызы бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет.

*Балалардың салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру дегеніміз:*   
І. Жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

ІІ. Салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не?

Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

Менің ойымша, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;

- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- дұрыс жыныстық тәрбие алу;

- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Сондықтан балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандырып отыруымызкерек. Денсаулықты шынықтырып, дамытып отыру – ортақ мәселе.

Салауатты өмір салтын насихаттауда салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіру оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп жасына дейінгі балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек бола алатынына сенемін.

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене шынықтыру сапалы дәрежеге келтіру қазіргі Қазақстанның білім беру саласындағы өзекті мәселенің бірі болып отыр. Осы маңызды жұмысын іске асыру барысында тарихи ел арасында қалыптасқан ойын түрлері баланың денесін шынықтыру барысында ұтымды пайдалануды зерттеу маңызды сала болып саналады. Еліміздің айқын мақсаттарының бірі-бәсекеге қабілетті жас ұрпаққа жан-жақты жетілген, парасатты азамат етіп тәрбиелеу. «Қазақстан Республикасының гүлденуі мен ұзақ мерзімді даму және өркендеу бағдарламасын» жүзеге асыру жобасының аясында мектеп жасына дейінгі балалардың жеке тұлға ретінде дамуы мен физикалық денсаулығы мықты болып қалыптасуы ерекше орын алады.

Менің педагогикалық ұстанымым балаларды денсаулығы мықты адам етіп қана өсірмей, сонымен қатар кең пейілді, ақылды, жауапкершілігі бар адам етіп тәрбиелеу. Дене шынықтыру жетекшісі ретінде баланың денсаулығы үйлесімді дамып, дұрыс сақталуын қамтамасыз етуде денсаулыққа пайдалы жүйелі құрылған жалпы дамытушы жаттығулар, іс-шаралар, неше түрлі спорттық мерекелер ұйымдастырып, жас бүлдіршіндердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына ықпал етіп отырамын.

Алдымен «Дене шынықтыру пәні не береді?» –деген сұраққа:» Қимыл қозғалысты береді. Машықтандыру. Дене мәдениетін қалыптастыру. Денені шынықтыру, тәрбиелеу. Жалпы дамыту жаттығуларын меңгертеді. Мемлекеттік стандарттық бағдарламаны жоспарлай білуді. Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде жаңа инновациялық технологиялардың тиімділігі жоғары.Сондықтан, жаңа технологияларды жиі қолданып отыруға тырысамын. Білім – қоғамды тұрақтандыратын, рухани мұраны сақтайтын, ұрпақты ұрпаққа сабақтастыратын құрал болғандықтан, қолда бар мүмкіндікті пайдаланып оқытудың жаңа әдіс-тәсілдерін тиімді қолдану, жаңа технологияны әркімнің өз сабағында пайдалану арқылы балалардың халықтың дәстүр үрдісінде адамгершілікке, салауатты өмір сүруге баулу дені сау ұрпақ тәрбиелеу дене тәрбиесі пәні мұғалімдерінің басты міндеті. Олай болса, оқыту мен тәрбиелеудің ой елегінен өтетін әдіс-тәсілдерін, жаңашыл педагогтардың тапқан әдістемелерін біліп қана қою жеткіліксіз,  оны  өз мүмкіндігімше күнделікті оқу қызметінде пайдаланудыәдетке айналдырдым.

Дене шынықтыру пәнінің басқа пәндерге қарағанда көптеген ерекшеліктері бар. Мұнда негізінен баланың қабілеті, бейімділігі баса назарда болуы керек. Дегенмен де балаларды бейімдеу, қабілетін дамыту, спортқа деген қызығушылығын арттыру жақсы ұйымдастырылған оқу қызметі байланысты. Сондықтан, балалардың пәнге қызығушылықтарын арттыру, тақырыпқа байланысты спорт түрлерінің шығу тарихын, спорт түрлері дамыған елдерді спорттың әр саласындағы белгілі спортшылар өмірін алуға болады.

Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметін ұйымдастыру ерекшеліктеріне қарай ұйымдастырылған оқу қызметіне дайындау кіріспе бөліміне оның мақсаты балаларды ұйымдастыру олардың назарын жинақтау, эмоциялық қалыпқа келтіру, баланы күрделі жаттығулар жасауға әзірлеймін, ал жаттығу барысында балалардың дене бітіміне, денесін, басын ұстауы мен қол, аяқтарының қимыл координациясына, аяқ алысына, жүгіру жеңілдігіне мән беремін. Негізгі дене қимылдары жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, еңбектеу, өрмелеу, асып түсу, шығу, тепе - теңдікті сақтау түрлерін дұрыс қалыптастыру кезінде балалардан ынталы болуды, дұрыс орындауға талпынуды талап етемін, оларға нақты нұсқаулар беруге, орындалуларына көмек көрсетуге тырысамын. Дене шынықтырудан ұйымдастырылған оқу қызметірін жаңа технологиямен түрлендіріліп, балалардың денсаулығын нығайтып, дене бұлшық еттерін шынықтырып жетілдіруге, сондай ақ жылдамдыққа, ептілікке, шыдамдылыққа тәрбиелеймін. Дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметірінде сын тұрғысынан ойлау технологиясын тиімді пайдалануға да болады. Жаңа технологияның АКТ-ны пайдалану тек ғана нәтиженің құндылығын көрсету емес, білім беру үрдісін көтеруге де мүмкіндік береді. Сол үшін ақпаратты технологияларды сабақтарымда көбірек қолданамын. Шығармашылық бөлігін басшылыққа ала отырып, ой толғау жасауға болады (мысалы, дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметірін ойын түрінде ұйымдастыру), сол арқылы, балалардың бейімділігін арттыруға болады.  Күтілетін нәтиже - дене шынықтыру пәніне деген қызығушылықтарының артуы. Баланың шығармашылығы, өзін-өзі басқаруы, құрметі, эстетикалық талғамы да артып келеді. Мысалы, дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде сергіту сәтін алатын болсақ, өз тәжірибемде өткізген «Эстафеталық жарыстар» атты оқу қызметінде, алдымен балаларға ой толғау жасау мақсатында, қазақтың ұлттық ойын түрлеріне тоқталдым, ұлттық ойындар туралы өз түсініктерін сұрай отырып, ұйымдастырылған оқу қызметі барысы кезінде орындатуды жоспарладым. Тәңертеңгілік бой жазу және сергіту жаттығулары мен бірге ұлттық өнеріміз «Қара жорға» биін жаңғырту үстіндеміз, биді сергіту, тәңертеңгі бой жазу жаттығуларының орнына да пайдалануға болатынына көз жеткіздім. Ұлттық теле арнада салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында өтіп жатқан жаңашыл әдістегі бағдарламалардың желісінде «Намыс дода», «Толағай» «Асық ату» атты спорттық, ұлттық ойындар сайысын аралық топтық сайыс түрінде өткіздім. Себебі,  дене шынықтырумен айналысатын бала өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек баланың өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттыратындығын ескеріп отырамын.   
Жоғарыда аталған ұлттық спорттық ойындардың өтілу нәтижесінде балалардың:   Салт - дәстүрді құрметтеуі оянады, ұйымшылдығы дамиды, ізденімпаздығы жетіледі, намысқойлығы артады, жүйке жүйесі шынығады, ойлау қабілеті дами түседі, білім алуға құштарлығы арта бастайды.

 Жаңа идеяларды еңгізу барысындағы орындалатынменің жұмыстарым

1. Балалармен қарым-қатынасты қалыптастыру.

 2. Баланың логикалық ойлау қабілетін дамыту.

 3. Әр баланың әрекетін, ұлттық болмысын пайдалануға жұмыстану.

 4. Баланың ұлттық моралының орындалуын қамтамасыз ету.

 5. баланың санасын, сенімін, көзқарасын,білімін арттыру.

 6. Баланың парасатын, ойлауын қалыптастыра отырып машықтандыру.

 Ең бастысы, оқу үрдісінде міндетті пәндерде балалардың теориялық білімін әлеуметтік тұрғыдан қалыптастыруға мән беру керек.

Балабақшада дене шынықтыру және сауықтыру жұмыстарын **ұйқыдан кейінгі шынықтыру шаралары** ұйымдастырылған, осы шараларды қолданып балалардың денсаулықтарын нығайтуға атсалысып отырмын.

Дене тәрбиесі балаларда салауатты өмір салты, күнделікті дене жаттығуларын орындау әдеттерін қалыптастыруға мүмкіндік береді, спортқа деген сүйіспеншілікті тәрбиелейді, үйлесімді дамыған жеке тұлғаны қалыптастыра отырып, ақыл-ой қабілеттілігін дамытумен тығыз байланыста болады. Күн тәртібіндегі денсаулық сақтау жағынан маңызды бір шара – ұйқыдан кейінгі шынықтыру кезеңі болып табылады. Міне, сондықтан да бала-бақшада осы кезеңді қызықты, бала жасына сай жаттығу түрлерін өткізу ойын түрінде, халық ауыз әдебиетін қолдана отырып өткізуге көп көңіл бөлемін.

**Шынықтырудың негізгі ережелері**

Мектепке дейінгі балалар организмін шынықтыруда мына төмендегі ережелерді сақтап жүрмін.

Шынықтыруды жүйелі түрде жүргіземін. Оны үзу немесе тоқтату салдарынан организімді шынықтыру барысында қалыптасқан бейімделі реакциялары жойылады. Сондықтан да шынықтырудың жүйелілігі, яғни шынықтыру әрекеттері күнделікті және жылдың кез келген мезгілінде өткізіп отырамын.

Шынықтырудың саналы түрде орындалуы, шынықтыру әрекеттері дене тәрбиесінің бөлінбес бөлігі екенін балалардың дұрыс түсінуі қажет, күнделікті тіршіліктің қажеттілігіне айналуы тиіс.

Шынықтыру баланың жеке басының ерекшелігіне сай болуы тиіс. Ол баланың денсаулығына байланысты топтарға сәйкес жүргіземін.

Денсаулығы жақсы балалар. Бұл топтағы балалармен шынықтыру әректтерінің толық комплексін жүргіземін.

Денсаулығы жалпы жақсы, бірақ ауруға (мысалы, суық тию) тез шалдыққыш балалар. Бұл топтағы балалармен шынықтыру әрекеттерін шектеулі түрде жүргізіледі.

Шынықтыру әрекеттерінің үлесін біртіндеп өсіру. Шынықтыру әрекеттерінің ең алғашқыларының шамасы, ұзақтығы организмге өте аз мөлшерде, яғни

өзгерістер туғызбайтындай болуы тиіс.

Шынықтыру әрекеттерінің белгілі бір реттілігі. Шынықтыру комплексіне кіретін әрекеттердің кез келгенін бірінші етіп қоюға болмайды. Мысалы, жас баланы алдымен ауа ваннасына үйреміз.

Шынықтыру процесіне әсер ететін барлық мүмкіндіктерді пайдалану және оны әртүрлі жағдайларда орындауға болады.

Шынықтыру жұмысының жергілікті жердің климаттық жағдай ерекше орын алады, сондықтан да жергілікті жердің климаттық жағдайын ескере отырып шынықтыру коплексін түзедім.

Баланың организімін шынықтырушы процедуралары балаға ұнауы, яғни оң эмоция тудыруы тиіс.

Біздің бала бақшада атап кетсем мынадай іс-шараларды түрлерін қолға алып отырмыз.

**Тұзды жол:** Тұзды жолмен жүруден бұрын аяқтың табанын қыздырып алу қажет. Табанға арналған кілемше масажорды осы себептен қолданады.

Таяқшалы жол.Түймелі жол. Кедергілерден секіру. Және тағыда басқа жолдар бар. Тұзды жолдын қасиеттері, тұз баланың табаның тітіркендіреді, нерв тамырларына әсері тиеді сол себептен мен осыны қолданамын.

**Көз үшін йоганың негізгі кешені:** Осы кешенді йога арада жақсы күиде көрудің сүйеуі үшін ұсынамын. Йоганың бекітіп отырғанымыз, егер күнделікті яғыни таңертең және кешке жасап отырса, жастық шағынан бастап, көзәйнектерді қолданбай-ақ жақсы көру қаблетті кәрілік шаққа дейін сақтауға болады.

**нүктелерді уқалап массаж жасау:** Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.  
А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз  
Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.  
В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.  
Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.  
Міне осындай уқалау массажын пайдаланып отырмын. Балаларға ешқандай суық тию кедергі болмайды деп ойлаймын.   
**Алақан мен аяққа арналған жаттығулар:** Ұсақ саусақ маторикасын дамытуға және майтабанның алдын алуға зор әсер етеді.  
1) Алақанға арналған «Кірпі» жаттығуы. Тікенек допты алақанға салып, айналдыру.  
2) Табанға арналған жаттығу.  
3) Бақайға арналған жаттығуды тікенек доппен істеуді қолданамын.

**Жалпақ табан:** түйе табан- баланың бір табанының, не екі бірдей табанының бойлық немесе көлденең үстірінің жалпаюы; табанның екі үстірінің де жалпаюы мүмкін, аяқты басқанда жалпақ табан түгелдей еденге ( жерге) тиеді, ал ондай табан ізінде үзеңгілік ойысының белгісі қалмайды сол себептен әт түрлі дәстүрлі емес жолдарды қолданамын.

**Тыныс алу жаттығулары**:  
Тыныс алу жаттығулары өкпенің жұмысын жетілдіріп, қан айналымын жақсартады. (үрлеу әдісі) әр түрлі ойындарды, дыбыстарды алып қолданамын.  
*Жұмысымның нәтижесі:*

Әр баланың білімі, қабілетін қалыптастырамын.

Баланың бойындағы жетістіктері көремін.

Балалар қиындықтарды жеңеді, әлеуеті артады.

Жан-жақты дамуға қол жеткізеді.

Сөзімді қорыта келсем, мен үміттенемін, менің балаларым өте ашық, ерекше және дендері сау болды - деп. Бала тәрбиесінде дене шынықтырудың алатын орны ерекше дей келе бүгінгі заманымызға сай зерделі, ой- өрісі жоғары, дені сау, дәстүрден тыс әдістерді дене шынықтыру ұйымдастырылған оқу қызметінде баланың жас ерекшеліктеріне қарай дұрыс қолдана алсақ, бүлдіршіндерімізден дені сау, құзыреттілігі мол, жан- жақты дамыған ұрпақ қалыптастыру мемлекетіміздің алға қойған аса маңызды міндеті болып тұрғанын естен шығармайық, салауатты тұлға тәрбиелеп шығатынымызға күмәнім жоқ.

Пайдаланған әдебиеттер

1. Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың 2018 жылғы Қазақстан халқына Жолдауы.
2. Мектепке дейінгі мекемелер мен мектептерде 5-6 жасар балаларды мектепалды дайьшдығьшьщ бағдарламасы. Алматы-Семей 1998ж.
3. " Қазактың ұлттық ойындары ". Алматы, "Өнер", 1990.
4. Икиманова Г. - "Саулық пен сымбат". Алматы. "Қайнар", 1991.
5. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі Астана – 2007. Ұ.Ж.Мұхамеджанов.
6. Дене тәрбиесі. Астана – 2012ж Б.Төтенай