

Түркістан облысы
Шардара қаласы

Денсаулық – терең байлық (баяндама)

Дайындаған: Г.Пашеева

«Дені сау бала – болашақ жемісі»

Баланың бақытты болуы үшін, денінің сау болуы үшін үлкен қамқорлық жасауымыз керек. Дені сау баланың ақыл- ойы айқын, өз- өзіне сенімді, жан- жағына қуанышпен шаттана қарайтындай болуы шарт. Бала денсаулығының мықты болып, қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектепке дейінгі кезеңде және алғашқы бастауыш сыныптарда қалыптасады. Сондықтан, бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру ең басты міндетіміз. Организмнің қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды. Сондықтан да сүйектің, буынның дұрыс әрі мерзімінде жетілуіне бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына табан дөнестерінің дұрыс жетілуіне айрықша мән беру керек. Бұлшық еттерді қатайту, жүрек қан тамыр жүйесінің жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығына, тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал жасау керек. Сондай- ақ баланың қозғалысын жетілдіру, қимыл- дағдыларын және дененің икемділігін, шапшаңдық, күштілік, төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға тұрмыста және дене тәрбиесі оқу іс- әрекеттерінде қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Дене тәрбиесі балалардың ақыл- ой, адамгершілік, еңбек және эстетикалық жағынан тәрбиелеу жұмысын жүзеге асыруға, олардың сергек, шат көңілді және белсенді болуларына мүмкіндік тудырады. Мектепте дене тәрбиесінің мазмұны жүргізілуіне, дене жаттығулары, табиғаттың сауықтырушы күші, гигиеналық және әлеуметтік – тұрмыстық факторлар қолданылады. Дене жаттығуы- дене тәрбиесінің негізгі және ерекше құралы, ол педагогтың арнайы іріктеп алған, әдістемелік дұрыс ұйымдастырылған және басқаруға болатын қозғалыс пен қозғалыс қызметінің күрделі түрлерін қамтиды. Дене жаттығуы еркінді сипаттағы белсенді қимыл - әрекеттеріне негізделген. Дене жаттығуы баланың жан- жақты жетілуіне ықпал етеді. Дене тәрбиесінің

Сабакка таңертеңгі келген оқушылар аш келмеуі керек. Жеке бас гигиенасы сақталып: шашының өспеуі, тырнағы алынған, дене тазалығы тексерілуі керек. Дене шынықтыру оқу іс - әрекеті балаларды қимылға үйретудің негізгі қалыбы болып табылады. Таза ауадағы дене шынықтыру балалардың тек қана денесін шынықтырып емес, сондай-ақ тәрбиелік мәні бар білімін ұштастыруға септігін тигізеді. Бірін – бірі сыйлау, ұйымшылдыққа, адамгершілікке тәрбиелеуде мәні зор. Спорттық ойындар арқылы балаларды төзімділікке, қайратты шымыр болуға баулу қажет.

Егерде операция жасалған немесе бір жері қатты ауыратын бала болса, ол балалар тәрбиеші немесе мұғаліммен бірге болып, жеңіл қимылды ойындар ойнайды немесе дәрігер рұқсатымен ғана сабаққа қатыстырылады.

Сауықтыру шараларына медбике жиі қатысып, тексеріп тұрады. Балалардың нервтік жүйесіне жүрекке, бұлшық еттің қатаюына, қан айналымының жақсаруына әсер ететін жаттығулар түрін таңдауға көмектеседі. Дене шынықтыруды өткізу үшін балалардың киімдерінің жүріп – тұруына ыңғайлы болуын қадағалаймыз. Қыстың ашық күндері жеңіл спорттық киіммен жүргіземіз, көбіне серуеннің аяғын да өткізгеніміз дұрыс, себебі балалар терлеп, тез салқын тиюі мүмкін. Күзгі, қысқы мезгілде таза ауадағы дене шынықтыру кезінде өлең айтуға, ауызбен айтатын ойындар ойнауға болмайды, себебі баланың тыныс алу жолдарына салқын тиюі мүмкін, сондықтан мұрынмен демалуына көңіл бөлеміз. Киімдерін де бірте – бірте жеңілдетіп, жаз айларында тек қана іш киіммен, жалаң аяқ жүруге дейін жеткіземіз. Жалпақ табалдылықты болдырмау үшін үйде ұсақ тастардың, тігілген қалпақшалар, тікенек жаймалар үстімен жалаң аяқ жүргізген дұрыс. Және сумен аяқты шайып, тазалап, шынықтыру жұмыстарын жүргізуге болады. Бос уақытта ата-ана балалардың қимыл іс әрекетіне көп көңіл аударуымыз керек. Біз балалардың өз денсаулығын күтуге, салауатты өмір сүруге баулу, гигиеналық талапты орындауға (шашы, тісіне күтім жасау) дұрыс тамақтанудың адам ағзасына әсері туралы түсінік беруіміз керек. Жас ұрпаққа адам денсаулығының қажеттілігін, басты байлық денсаулық екенін түсіндіру, қимыл - әрекетке жаттықтыру. Дұрыс тамақтанудың, таза жүрудің

адам денсаулығы үшін маңызды екенін түсіндіру. Жас ұрпақ дұрыс өсіп жетілуі үшін денсаулығын күтуді үйрету, салауатты өмір салтын сақтап, өмір сүруге дағдыландыру.

Баланың жеке тұлға ретінде қалыптасуына ең алдымен ата – ананың тәрбиесі негізгі роль атқарады десек, сол тәрбиені ұштастыра білу сынып жетекшіге маңызды міндет жүктейді. Мектептегі әр баланың отбасылық жағдайын, ондағы тәрбие бағытын біліп, ата – анамен тығыз қарым – қатынас орнатып, ынтымақтаса жұмыс жасағанды ғана бала тәрбиесі өз нәтижесін береді. Отбасында тәрбие міндеттеріне. Баланың дене, танымдық дамуына жағдай жасау, балаларды өзіне - өзі қызмет етуге, жақындарына көмектесуге үйрету, баланың бейімі, қызығушылығын дамытуға, тілдік – қатынастық дамуына жан – жақты дамуына жағдай жасауға міндетті. Жұмыла көтерген жүк жеңіл демекші, ата-аналардың мектеппен байланыс дұрысты жолға қоюға жұмыстар жүргіземіз. Мектепте денешынықтыру кезінде бала дұрыс қозғалыста болуы үшін жыл мезгілдеріне сай киіндіруге, демалыс күндерінде де үйде жаттығулар жасауды әдетке айналдыруды, ашық есік күні, мерекелік ертеңгіліктерге, түрлі спорттық ойындарға ата – аналардың белсене қатысып, қызығушылық танытуын ынтымақтаса жүргізген жұмыстарымыздың нәтижесі деп білеміз. Неғұрлым ерте жатып, уақытымен таңертеңгілік тамағын ішіп, серуенге шығып ойнаған, жылы сөз, мақтау естіген; спортпен шұғылданған, шыныққан бала әрқашан да ауруға төтеп беретін, жігерлі, ақылды болып өседі. Бала денсаулығы жақсы, шыныққан, көңіл – күйінің жоғары, ынталы болуы үлкендерге, яғни ата – ана, тәрбиешіге, сынып жетекшіге, қоршаған ортаға байланысты. Сөз соңында Н.Назарбаевтың «Қазіргі заман талабына сай, жан – жақты жетілген, бойында ұлттық сана мен ұлттық психология қалыптасқан, имандылық әдебі, парасаты бар ұрпақ тәрбиелеу, өсіру, білім беру барша елдің, халықтың міндеті» екенін еске саламын. Құрметті ата-ана «Дені сау бала – болашақ жемісі» демекші балаларымыздың денсаулығына сіз болып, біз болып, көңіл аударып, күтім жасайық.

№2 Ж.Жабаев атындағы бастауыш мектебінде «Денсаулық-терең байлық» тақырыбында түсіндірмелік жұмыстан көріністер



Ж. Жабаев атындағы
бастауыш мектебінің
медбикесі Пешеева Гулнардың
"Денсаулық - терең байлық"
баяндамасынан

Мәлімет

№2 Ж.Жабаев атындағы бастауыш мектебінің 1-4 сынып оқушылардың арасында "Денсаулық - терең байлық" атты баяндама оқылып түсіндерме жүргізілді. Оқушылардың денсаулығына байланысты көңіл бөлу керек. Бірінші байлық-денсаулық спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтану көп аурудың алдын алдын алатындығын ескертілді.

Денсаулыққа тән рухани және әлеуметтік жиынтығы денені үнемі шынықтыру, шынықтыру сананың сапа деңгейін көтеру, интеллектінің өрісін биіктету.

Балаларды жасынан салауатты өмір салтына қалыптастыруға күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек. Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады. Сондықтан да Қазақстан Республикасының Президенті Н. Ә. Назарбаев «Қазақстанның егемен мемлекет ретінде қалыптасуы мен дамуының стратегиясы» деген еңбегінде соның 4 негізгі күшін атап көрсетті. Оның бірі – жер үстіндегі байлық деп отырғанымыз – адам, оның білімі мен іскерлігі, таланты мен мәдениеті, денсаулығы деген еді.

Қорыта келгенде "Денсаулық мықты болуы үшін мәнді өз күшің болуы қажет оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды".