

«Баланың денсаулығын нығайту және сақтау» ата-аналар үшін кеңес



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 қалыптасады. Сондықтан, бала организмінің қызметін жетілдіру, қабілетін арттыру – ең басты міндетіміз.

Балалардың денсаулығын нығайтуда спортқа әуестендіріп, күн тәртібі ережелерін сақтай білуге, жаңа инновациялық жолдар арқылы шынықтырып, салауаттылыққа тәрбиелеуіміз қажет. Жан-жақты физикалық жетілген және денсаулығы жақсы баланы өсіріп тәрбиелеу – әрбір ата-ана мен балабақшаның міндеті.

Организмді шынықтыру – бала денсаулығын күшейтудің ең негізгі жолы. Шынықтыру – дене тәрбиесінің маңызды бөлігі, ол табиғи факторлардың үйлестірілген әсерлеріне жүйелі түрдегі жаттығулар арқылы орындалады.

Денсаулық — бұл аурудың жоқтығы ғана емес, бұл оңтайлы жұмысқа қабілеттілік, эмоциялық сергектік жағдайы – жеке адамның болашақтағы жайлылығына іргетас қалау, қозғалыс белсенділігін дамыту және дене сапаларын қалыптастыру. Бұл міндеттердің шешімін табуға баланың дене, психикалық және әлеуметтік жағдайын сақтау бойынша тұтас жүйені жасау жолымен қол жеткізуге болады.

Біздің балабақшаның да басым бағыттарының бірі – балалардың өмірі мен денсаулығын қорғау. **«Дені сау болса – дәулет сол»** демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан, батыл болып өсуіне ата-аналармен бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе қызығушылығы артады. Осы бағытта балабақша Елбасымыздың **«Шынықсаң шымыр боласың»** насихат сөзіне сүйене отырып, денсаулықты нығайту мақсатында түрлі спорттық сауықтыру жұмыстарын ұйымдастырады:

- Гигиеналық жұмыс (жуыну: шынтаққа дейін қолға су құю)
- Шынықтыру жұмыстары: күн, су, ауа, су құю, сүртінуге.
- Дене шынықтыру оқу іс-қызметі таза ауадағы қимылдық ойындар.
- Дем алу, сергіту жаттығулары.

Осы кесте бойынша барлық топтарда жұмыстар жүргізіледі.

Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл бөлінуде. Сонымен қатар, балабақшада күнделікті шынықтыру шараларын өткізуге жағдай жасалуда.

— Серуен және күндізгі ұйқыдан кейін беті-қолын, салқын сумен жуады;

— Күн тәртібіне сәйкес балаларды таза ауаға шығару, ертеңгілік жаттығулар жасау, оқу іс-қызметі кезінде сергіту сәттерін жасау, қимылды ойындар өткізу т.б. жүргізіледі.

— Өзін-өзі күту дағдыларын дамытуға жағдай жасалған (ауа райына байланысты киінуге, мүмкіндігінше киімдерін тазалауға, жуынуға, тарануға, киімін жинауға, бет орамалды қолдануға және т.б. үйретеміз).

