**Павлодар облысының білім беру басқармасы**

**Павлодар ауданның білім беру бөлімің «Кемеңгер ауылының «Аяла» сәбилер бақшасы» КМҚК**

**Тақырыбы: "Балабақшадағы денсаулық сақтау технологиялары"**

**Орындаушы: дене шынықтыру нұсқаушысы**

**Садыкова К.К**

**"Балабақшадағы денсаулық сақтау технологиялары"**

*"Мен тағы да қайталаудан қорықпаймын:*

*денсаулыққа қамқорлық – бұл ең бастысы*

*тәрбиешінің еңбегі. Көңілділіктен,*

*балалардың сергектігі олардың рухани өміріне байланысты,*

*дүниетаным, ақыл-ой дамуы,*

*білімнің беріктігі, өз күшіне сену".*

*В.А. Сухомлинский*

**Құрметті ата-аналар!**

**Сонымен, "денсаулық сақтау технологиясы" дегеніміз не?**

     Балалардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған іс-шаралардың әр түрлі формалары мен түрлері бар. Қазіргі уақытта олардың кешені "денсаулық сақтау технологиялары" деген жалпы атау алды.

Денсаулық сақтау технологиясы – бұл бала мен тәрбиешінің, бала мен ата-ананың, бала мен дәрігердің өзара әрекеттесу процесінде жүзеге асырылатын тәрбиелік-сауықтыру, түзету-профилактикалық іс-шаралардың тұтас жүйесі.

Мектепке дейінгі білім берудің қазіргі заманғы өзекті мәселелерінің бірі - дені сау баланы тәрбиелеу. Балалардың денсаулығын сақтау мемлекеттік саясаттың басым бағыттарының біріне айналды. Сонымен қатар, баланың денсаулығын сақтау және нығайту оның жан-жақты дамуының басты негізі болып табылады.

Біздің балабақшада күн сайын барлық жас топтарында балалардың дене тәрбиесінің бірнеше формалары қамтамасыз етіледі, бұл денсаулықты нығайтуға көмектеседі және балалардың күні бойына қажетті дене белсенділігін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.  
Біз күнделікті денсаулықты нығайтуға және сырқаттанушылықты азайтуға ықпал ететін шынықтыру процедураларына ерекше назар аударамыз.

Күнделікті өмірдегі ең тиімді шынықтыру процедураларының бірі - серуендеу. Серуендеу нәтиже беруі үшін біз балалардың іс-әрекетінің реттілігі алдыңғы іс-әрекеттің сипатына және ауа-райының жағдайына байланысты өзгеріп отырады. Сонымен, суық мезгілде және балалар отырған сабақтан кейін серуендеу жүгіруден, ашық ойыннан басталады; жылы мезгілде немесе дене шынықтыру және музыкалық сабақтардан кейін – бақылаумен, тыныш ойындармен. Жаяу серуендеу – бұл балалар өздерінің қозғалыс қажеттіліктерін жеткілікті түрде жүзеге асыра алатын маңызды режимдік сәттердің бірі.

Бұл үшін оңтайлы форма - ашық ауада ойындар мен физикалық жаттығулар.

Ашық аспан астындағы ойын мектеп жасына дейінгі баланың дамуында ерекше орын алады. Бұл моториканы шоғырландыруға және жетілдіруге ықпал етеді, танымдық қызығушылықты дамытуға мүмкіндік береді, қоршаған шындықта бағдарлану қабілетін қалыптастырады, бұл баланың өмірлік тәжірибе жинақтауы үшін өте маңызды. Әр түрлі ойын әрекеттері ептілікті, жылдамдықты, қимыл-қозғалысты үйлестіруді дамытады және балалардың эмоционалды жағдайына жағымды әсер етеді. Ашық ойындар мен ойын жаттығуларын таңдағанда біз қозғалыс белсенділігінің оңтайлы режимін сақтауға тырысамыз.

Ересек адамның басшылығымен күнделікті дене жаттығуларын жасау белгілі бір ерікті күш-жігердің көрінуіне ықпал етеді, балаларда күнді таңертеңгі жаттығулардан бастаудың жақсы әдетін қалыптастырады. Таңертеңгілік жаттығулар баланың бүкіл денесін біртіндеп белсенді күйге келтіреді, тыныс алуды күшейтеді, қан айналымын күшейтеді, метаболизмге ықпал етеді, оттегіге деген қажеттілікті тудырады және дұрыс қалыпты дамытуға көмектеседі.

Таңертеңгілік жаттығулар күн сайын таңғы асқа дейін, ауада (жазда) немесе үй ішінде (ауа райы жағдайына байланысты) 10-12 минут бойы жүргізіледі. Қимыл-қозғалыстармен сүйемелденетін музыка көтеріңкі көңіл-күй қалыптастырады, баланың жүйке жүйесіне жағымды әсер етеді.  
Мектепке дейінгі мекемеде әртүрлі сауықтыру шараларымен қатар күндізгі ұйқыдан кейін гимнастика да жүргізіледі, бұл балалардың көңіл-күйін көтеруге, бұлшықет тонусын көтеруге, сондай-ақ дене қалпы мен аяқтың бұзылуының алдын алуға көмектеседі. Гимнастика 7-10 минут ішінде жүргізіледі. Гимнастиканың әр түрлі нұсқалары жыл бойына қолданылады.

Ойын сипатындағы гимнастика. 3-6 имитациялық жаттығулардан тұрады. Балалар құстардың, жануарлардың, өсімдіктердің қимылдарына еліктейді, әртүрлі образдар жасайды ("шаңғышы", "коньки тебуші", "ақжелкен", "гүл").

Массаж жолдарымен, массаж төсеніштерімен жүру. Массаж жолы аяқтың массажын жеңілдететін құралдар мен заттардан тұрады. Балалар жалаңаяқ жаттығады, бұл аяқтың қалыптасуына және балалардың денесінің нығаюына ықпал етеді.

Тыныс алу жаттығулары. Адамның денсаулығы, оның физикалық және ақыл-ой белсенділігі көп жағдайда дұрыс тыныс алуға байланысты. Тыныс алу жаттығулары желдетуді, өкпедегі лимфа және қан айналымын арттырады, бронхтар мен бронхиолалардың спазмын азайтады, олардың өткізгіштігін жақсартады, қақырықты шығаруға ықпал етеді, тыныс алуды өз еркімен басқаруға дағдыландырады, тыныс алудың дұрыс биомеханикасын қалыптастырады, тыныс алу мүшелерінің аурулары мен асқынуларының алдын алады. .  
*Тыныс алу жаттығуларын қолдану әдістемесі:*  
Мұрын арқылы тыныс алу, ауыз арқылы түтікпен жабылған ерінге дем шығару, тыныс алу жаттығуларын жалпы дамытушылық жаттығулармен үйлестіру, аралас типтегі тыныс алуды қалыптастыру.  
Ағзаның суыққа төзімділігін арттыру үшін біздің балабақшада балалар әр тамақтанғаннан кейін аузын жуады.

Балалар жыл бойына дәрумендік сусындар, жидектерден желе, компоттар алады.

Біздің балабақшада денсаулық сақтау технологияларының келесі түрлері де қолданылады:

- Релаксация *–*кез-келген қолайлы бөлмеде балалардың жағдайына және мақсатына байланысты мұғалім технологияның қарқындылығын анықтайды. Барлық жас топтары үшін. Сіз тыныш классикалық музыканы (Чайковский, Рахманинов), табиғат дыбыстарын қолдана аласыз.

- Саусақ гимнастикасы – жас кезінен бастап жеке немесе кіші топпен күнделікті. Барлық балаларға, әсіресе сөйлеу қабілеті бұзылған балаларға ұсынылады. Кез келген ыңғайлы уақытта (кез келген ыңғайлы уақытта) жүзеге асырылады.

- Көзге арналған гимнастика *–*күн сайын 3-5 минуттан. кез келген бос уақытта, жас кезінен бастап көру қабілетінің қарқындылығына байланысты. Көрнекі материалды, мұғалімнің көрмесін пайдалану ұсынылады.

-Ертегі терапиясы психотерапевтік және дамытушылық жұмыстар үшін қолданылады. Ертегіні ересек адам айта алады немесе топтық әңгіме болуы мүмкін.

-Музыкалық әсер ету технологиялары көмекші құрал ретінде, басқа технологиялардың бір бөлігі ретінде, шиеленісті жеңілдету, эмоционалды көңіл-күйді көтеру үшін қолданылады.

Біздің балабақшадағы сауықтыру жұмыстары жаз мезгілінде де қарқынды түрде жүргізіледі және балалар ағзасының функционалдық жағдайын қалпына келтіруге бағытталған іс-шаралар кешені болып табылады.  
Бұл кешенде орталық орынды балалардың ашық ауада болуын, жасына сәйкес ұйқының ұзақтығын және демалыстың басқа түрлерін қамтамасыз ететін күнделікті режим алады. Дене шынықтырумен байланысты барлық іс-шаралар (ашық ойындар, еңбек) ең аз оқшауланған сағаттарда жүзеге асырылады.

Әрбір технологияның сауықтыру бағыты болуы өте маңызды, ал кешенде қолданылатын денсаулық сақтау іс-әрекеті нәтижесінде баланың салауатты өмір салтына, толыққанды және күрделі емес дамуына тұрақты мотивациясын қалыптастырады.

Балалармен жұмыс жасауда денсаулық сақтау технологияларын қолдану оқу-тәрбие процесінің тиімділігін арттырады, балалардың бойында жағымды мотивтер қалыптасады, денсаулығы жақсарады.

**Назарларыңызға рахмет!**