

## БАСТАУЫШ СЫНЫПТАРДА ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫН ҚОЛДАНУ ТӘСІЛДЕРІ

Жүсіпова Л.А.

«Қостанай қаласы әкімдігінің білім бөлімінің №8 орта мектебі»ММ

Біздің жиырма бірінші ғасыр- ақпараттардың аса молдығы бойынша бұрын-соңды болмаған ғасыр. Біз балаларға денсаулық сақтау, түрлі аурулардың алдын алу, салауатты өмір салты туралы көп айтып жүрміз. Ал бұл мәселелерді шешу балалар денсаулығын сақтау, оның ішінде дене тәрбиесі, психологиялық тұрақтылықты арттыру, орынды тамақтану және көптеген басқа нәрселер бойынша маңызды жұмыстарды қажет етеді. Алайда осы жұмыс бағытталған тұлғалармен бірлесіп жұмыс істеуге ниет танытқандар және қостаушылар табу үшін міндетті түрде жаңа формалар қажет. Білім беру мекемелеріндегі оқушылардың денсаулығын қадағалауға қатысты балалар мен жасөспірімдер гигиенасы- санитарлық-эпидемиологиялық қызметтің негізгі міндеттерінің бірі болып отыр. Балалар денсаулығының жақсы болуына мектептегі оқу жағдайының, оның ішінде мектептің санитарлық-техникалық талаптарға сай болуының, уақытымен сапалы тамақтандырылуы мен дер кезінде жүргізілетін сауықтыру шараларының, еңбек және демалыс ережелерінің сақталуы сияқты факторлар оң әсер етсе, сыныптардағы бала санының шамадан тыс көп болуы, мектеп ғимаратының талапқа сай болмауы сияқты, т.б. көптеген факторлар кері әсер етеді.

Дені сау болу деген бұл не? Бұл қуанышпен өмір сүру деген сөз.

Ауру, денсаулық және ұзақ өмір сүру жайында планетамыздың көптеген ғалымы ой толғаған. Олардың біреулері, тіпті мәңгілік жастық пен сергектікті сақтайтын ғажайып нәрселерді ойлап, таппақшы да болды, алайда осы күнге дейін оны ешікім ойлап тапқан жоқ. Дегенмен де адамдардың 100 және одан да көп өмір сүрген әр бұл жасқа дейін дене және ақыл-ой белсенділіктері сақталған жағдайлары белгілі. Ұлы орыс жазушысы Л.Н. Толстой ұзақ та қызықты (80 жылдан аса) өмір сүрген, ал белгілі интальяндық композитор Д.Верди 94 жасқа дейін өмір сүріп, 80 жасында өзінің соңғы операсын жазғаны мәлім. Мұндай мысалдар денсаулық пен жұмыс қабілетін ұзақ жылдар бойы сақтау мүмкін екендігін дәлелдейді. Денсаулық жеке бас гигиенасынан басталатыны ешкімге де құпия емес. Жақсы демалуға дұрыс ұйқының да көмегі бар. Ұйқың жақсы болу үшін бір мезгілде жату және тұруды әдетке айналдыру керек. Жатар алдында бөлмені желдетіп алған жөн, ал ең дұрысы – түні бойы желдеткішті ашып қою керек. Жатар алдында таза ауада қыдырып келгеннің де пайдасы зор. Жарық шам, шулы ойын, қатты дауыстар, теледидарды ұзақ көру ұйықтап кетуге кедергі жасайды. Ұйқы гигиенасын сақтау сергек, көңіл күйі жоғары болуына көмектеседі. Бірнеше жылдам жаттығулар жасау ұйқыны ашады, организмнің маңызды мүшелері мен жүйелерінің жұмысына көмектеседі, бұлшықеттерді нығайтады. Таңертеңмен жаттығу жасау- төсектен ерте тұрып, күні бойы көптеген жақсылықпен қайырымдылықтарды жасауға үлгіру деген сөз. Таңғы дене шынықтырудың арқасында оқушы денсаулығын нығайтып қана қоймай, ептілік, батылды, төзімділік, табандылық, мақсаткерлік сияқты қасиеттерін шыңдайды. Жүйелі түрде гимнастикамен айналысатындардың үлгерімі анағұрлым жақсы екені белгілі. Қозғалыс белсенділігі- бұл күшті де әдемі болу жолы, спортпен айналысудың алғашқы қадамы. Денсаулық құрауыштарының бірі-шынығу болып табылады. Оның көмегімен ауырмауға және жұмысқа деген қабілетін ұзақ сақтауға, өмірге қуана білуді үйренуге болады. Бұл суық тиіп аурудың алдын алуға әсіресе маңызды. Атақты орыс қолбасшысы А.В. Суворов туғанда әлсіз әрі аурушаң болған екен. Алайда ұзақ жылдар бойы шынығудың арқасында ол төзімді де табанды, ыстыққа да, суыққа да алдырмайтын болып шыққан. Әбден қартайғанша даңқты қолбасшы сарқылмас күші мен көңілділігін жоғалпаған көрінеді. Шынығудың қажеттілігі жөнінде ғалымдар мен ағартушылар, медицина өкілдері – Н.И. Пирогов, В.М. Бехтеров, К.Д.Ушинский, Е.А. Покровский үнемі қайталап айтумен болған.

Адам денсаулығы мемлекетіміздің басты байлығы, сол байлықты сақтап одан әрі өркендету әрбір азаматтың өзіне байланысты болып келеді. Осы әдіс арқылы өзімде және өзіме жақын адамдардың денсаулығын нығайтып, жақсартуға болады. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» – деп халқымыз бекер айтпаған. Әрбір адам өзінің денесін сауықтырып шымыр ету әдістерінің бірі десек қателеспейміз.

Адамның денсаулығы үшін дұрыс тамақтанудың да маңызы зор. Оқушылар тамағының құрамында міндетті түрде витаминдар болғаны жөн, олар организмнің жұқпалы ауруларға қарсыласуын арттырады. Көкөністерді, жемістер мен көк шөптерді, жеміс шырынын пайдалану керек. Қоректену режимін сақтай отыра, ешқашан артық жеуге жол бермеу керек. Денсаулық міндеттері: салауатты өмір салтын насихаттау, қарапайым

сауықтыру тәжірибелеріне оқыту, аурулардың алдын алу, балалармен ересек адамдарда шығармашылық қабілеттерді дамыту. Денсаулық өз қызметінде психологиялық және педагогикалық кеңес беру әдістемелерін, дене тәрбиесін, сазды және би шығармаларының элементтерін, балаларға арналған дамыту ойындарын, ата-аналары үшін дәрістер мен практикумдар, демалыс күні ұйымдастырылатын отбасылық тренингтерді пайдаланады.

«Тазалық денсаулық негізі, саулық-байлық негізі» -деп халық мақалында айтылғандай, Елбасы Н.Ә.Назарбаев Қазақстан халқына Жолдауында қоғамымызды құруымызға қарай Қазақстан азаматтарының дені сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін үлкен мән беріп отыр. Өйткені дамыған экономика жағдайында-ақ денсаулықты дұрыс күтпеу, ауаның ластануы салдарынан науқас адамдардың саны жылдан жылға өсіп отырғаны баршамызға аян. Денсаулық үшін күрес әр адамның өз міндеті, соны жас кезден түсіну қажет. Оқушылардың зиянды заттарды қолдануға деген теріс көзқарастарын қалыптастыру. Денесін шыңдауға, шымыр да шапшаң, ұқыпты да жинақы, талғампаз да қанағатшыл, таза да әдемі болуға тәрбиелеу. Табиғатта барлығы бір-бірімен байланысты, және адамның денсаулығы өзіне деген қарым-қатынасы ғана емес, сонымен бірге қоршаған ортаға деген қатынасына байланысты. Балаларға мұның барлығы түсінікті болуы үшін ойын барысында көптеген аурулардың алдын алу жөнінде балалардың өздері еңгімелеп беретін және көрсететін бірнеше іс-шаралар өткізуге болады, сондықтан бұл жұмыс жылдың басында бүкіл оқыту кезеңіне жоспарланады. Денсаулықты сақтау технологиясын бастауыш сыныптарда көп қолданылады. Әсіресе сергіту сәттерінде, қозғалыс ойындарында, дене шынықтыру сабақтарында пайдаланады. «Деніміз сау болу үшін қозғалу керек. Денсаулыққа тек дене шынықтыру арқылы ғана жетуге болады» деген әйгілі ғалым Н.М.Амосов.

Дене шынықтыру адам ағзасын дамытып, жұмыс істеу қабілетін арттырады, ауруды алыстатып, өмірді ұзартады. Дене тәрбиес сабағында біз жаттығу кешендерімен – жүгіру, секіру ережелерімен таныстық. Оларды үнемі орындап жүрсек, біз епті боламыз. Денсаулығымыз нығайып, түрлі ауруларға қарсы тұра алып, бұлшық еттеріміз дамиды.

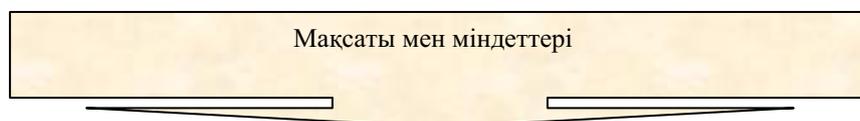
Дүние жүзіндегі денсаулық сақтау саласы елдің даму және нығайту тарихын көрсетеді. Бүгінгі күні елдің денсаулығы қиын жағдайда, сондықтан да кең түрде сауықтыру бағдарламасы керек.

Бүкіл әлемдегі дәрігерлер мен педагогтар әлдеқашан ортақ пікірге келген еді: ұлт денсаулығын сақтап қалу үшін барлық күш жігерді біріктіру және оны балалар денсаулығын қорғауға бағыттау қажет.

### Бастауыш сыныпта денсаулықты сақтау технологиясы



### Баланы салауатты өмір салтын қалыптастыруда ата анамен жұмыс технологиясы.



1. Отбасындағы қарым-қатынасты психологиялық аймағында теориялық біліммен қалыптастыру.

2. Отбасы жағдайы диагностикасын анықтау дағдысы.

3. Бала мен ата ана арасындағы қарым қатынастың даму бағытында, психокоррекциялық жұмыс әдістерін қалыптастыру.

Ата анамен жүргізілетін жұмыс түрі

1. Ата анамен кеңес.
2. Отбасының әлеуметтік құжатын құру..
3. Ата аналарға арналған дәріс..

Ата аналарға арналған дәріс.

1. «Ауыратын тіспен қалай күресуге болады?»
2. «Еңбек және демалу тәртібі»
3. «Шынығу»
4. «Сіздің балаңыз ұялшаң ба?»
5. «Тағы да мектеп жүктемесі туралы....»
6. «Баланың мектептегі ең алғашқы күндері»
7. «Көңіл күй кезінде туындайтын қайшылықтар»
8. «Адаптация кезеңі»
9. «Зиянды әдеттерге қалай қарсы келуге болады?»
10. «Меланхоликтар ...»

Ұжымдық творчестволық жұмыс.

1. «Көңілді старт»
2. «Алтын күз»
3. «Аналар күні»
4. «8 Наурыз»
5. «Отан қорғаушылар күні»
6. «Әке, шешем, мен ұйымшыл отбасы»
7. «Батырлар сайысы»
8. «Туған күн иелері күні»
9. «Жұлдызды сәт»
10. «Денсаулық күні»