**«Балабақшадағы профилактикалық және сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру»**

**** Айнур Аитмухамбетқызы Темиргалиева

 «Павлодар қаласының

№48 санаторлық сәбилер бақшасының» әдіскері

 *Денсаулықты дұрыс қалыпта сақтау үшін қажетті негізгі мақсаттарға тоқталсақ; дені сау бала тәрбиелеу, дұрыс қарым-қатынас жасай білу, денсаулыққа қажеттіліктер, салауатты өмір салтын қалыптастыру.*

*Мектепке дейінгі білім беру ұйымдарының үлгі ережесіне сәйкес  аталмыш ұйымның негізгі міндеттері қатарында   мектеп жасына дейінгі балалардың дене және психикалық денсаулығын қорғау және нығайту, оларды салауатты өмір салты құндылықтарына бейімдеу қарастырылған.*

 *Денсаулықты жақсарту үшін баланы шыдамдылыққа, іскерлікке, психологиялық және физикалық үйлесімділікке бейімдеу қажет.*

 *Сау жан – сау денеде ғана болады»* — деген. Сондықтан да бүлдіршіндер ағзасының қызметін жетілдіру, денсаулығын жақсарту, жүйкенің жұмысын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, икемді, сымбатты етіп өсіру, міне, осының барлығын ғылыми негізде тәрбиенің басқа түрлерімен ұштастыра жүргізу – балабақшалардың негізгі мақсаты мен алға қойған үлкен міндетінің бірі. Бала денсаулығының мықты болып , қозғалыс, дене құрылысының дұрыс жетілуі мектеп жасына дейінгі кезеңде қалыптасады. Сондықтан , бала ағзасының қызметін жетілдіру қабілетін арттыру осы кездегі ең басты міндет болып табылады. Бұл міндеттердің маңыздылығы мынада; ағзаның қорғаныс қабілеті нашар қалыптасқан кішкентай балалар сыртқы ортаның қолайсыз әсерлеріне тез ұшырайды.Сондықтан сүйектің, буынның дұрыс әрі өз мерзімінде жетілуіне, бел омыртқаның физиологиялық иіндерінің қалыптасуына, табан дөңістерінің дұрыс жетілуіне, тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығы тыныс алуды қозғалыспен үйлестіруге мүмкіндік жасап, үнемі ықпал ету қажет. Сондай-ақ, баланың қозғалысын жетілдіру, қимылдық дағдыларын және дененің икемділігін, шапшандық, күштілік төзімділік сияқты қасиеттерін қалыптастыруға, тұрмыста және дене шынықтыру ұйымдастыру іс әрекетінде қажетті жеке және қоғамдық гигена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Мектепке дейінгі мекемедегі дене шынықтыру –сауықтыру жұмысының тиімділігі көбінесе балабақша қызметкерлері мен балалардың ата-аналарының өзара әрекеттесуіне байланысты.

 №48 санаторлық сәбилер бақшасында денсаулық сақтау технологиясын енгізу және сауықтыру- шынықтыру жұмысына жағдай жасау үшін көп көңіл бөлінеді.

 Балабақшадағы барлық жұмыс екі бағыттан тұрады:

1. Емдеу-сауықтыру
2. Профилактикалық

 **Емдеу-сауықтыру бағыты қамтиды:**

* «Иониазид» дәрі – дәрімегімен тубинфицирланған балаларды химияпрофилактикалы емдеу.
* жақсартылған тамақ нормаларын ұлғайту және мәзірдің әртүрлілігі
* жыл бойы витаминді тамақтар, рационға жемістерді, көкөністерді және шырындарды енгізу.
* Дене шынықтыру тыныс алу және түзету гимнастикасымен.
* Дәрументерапия дәрі – дәрімектері, Ревит

 Профилактикалық бағыт әр жас ерекшелігіне сай топтарда «Дене шынықтыру – денсаулық кепілі» Сауықтыру .

 Мектепке дейінгі мекемеде физиокабинет қызмет етеді. Әр аппаратқа түрлі аурулар бойынша қолдану бағдарламасы бар. Физикалық жаттығуларды балалар таңғы гимнастикада, дене шынықтыру ұйымдастырылған іс әрекеттерде спорт алаңдарында, музыка залда айналысады.

 Барлық жас ерекшелік топ балаларына арналған ұйымдастырылған оқу іс әрекеті және болашақ жоспары әзірленген, жалпы тәрбие мен білім беру міндеттерімен бірге сауықтыру міндеттерін жүзеге асыруға аса көп көңіл бөлінген.

 Балабақша ұжымының ең басты міндеттерінің бірі – баланың өз денсаулығына қамқорлықпен қарауға, салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу. Бұл міндет күнделікті күн тәртібін орындау арқылы және Сауықтыру «Дене шынықтыру – денсаулық кепілі» арқылы жүзеге асады. Бағдарлама тақырыптары ескеріліп, болашақ жоспарлары әзірленеді. Балаларға материалды түсіндіруде ойынның әр түрлі әдіс-тәсілдері қолданылады.

Отбасымен мектепке дейінгі мекеменің біріккен тығыз жұмысы арқылы оңтайлы нәтижелерге жетуге болады. Осы мақсатта бала, балабақшаға келгеннен бастап баланың жас ерекшеліктеріне қатысты, ата-аналармен жеке жұмыс, әңгімелесулер: басшы, әдіскер, медбикелер, логопед, психолог, дәрігер – педиатрмен жүргізіледі кездесулерде ата-аналар өздерін толғандырған сұрақтарына жауап ала - алады.

 Өз денсаулығына саналы көзқарасын тәрбиелеу, денсаулықтың адамға берген басты құндылығы екенін түсіндіру, қозғалыс белсенділігін дамыту және физиологиялық қасиеттерін қалыптастыру. Балалардың салауатты өмір салтын сақтау және әр баланың ерекшелігіне қарай дене дамуын қалыптастыруға сауықтыру шаралары қаралған, олар: таза ауада дене шынықтыру, ертеңгілік жаттығулар, спорттық ойын-сауықтар, серуен, серуендегі қимылды ойындар, сергіту сәттері, ұйқыдан кейінгі гимнастика, массаж, жалаң аяқ жүру, су процедуралары. Бала ағзасының дұрыс дамуы үшін- балабақшада сауықтыру мен профилактикалық міндеттер күнделікті күн тәртібінде жүйелі орындалуы тиіс. Денсаулықты жақсарту үшін баланы шыдамдылыққа, іскерлікке, психологиялық және физикалық үйлесімділікке бейімдеу қажет. Денсаулықты дұрыс қалыпта сақтау үшін қажетті негізгі мақсаттарға тоқталсақ; дені сау бала тәрбиелеу, дұрыс қарым-қатынас жасай білу, денсаулыққа қажеттіліктер, салауатты өмір салтын қалыптастыру. «Басқаларды үйрете жүріп біз өзіміз үйренеміз» деген, әрине бірінші орында біз өзімізден бастадық.

***Сауықтыру әрекеті мына бөлімдерді қамтиды:***

1. Дене сымбатын дұрыс қалыптастыру.

2. Дене бұлшық еттерін дамыту, нығайту.

3. Массаж.

4. Тыныс алу жаттығуы.

5. Дыбыстық жаттығуы.

***Міндеттері:***

- балалар өмірі мен тұлға қауіпсіздігінің сақталуына жағдай жасау, түрлі аурулардың алдын –алу, жарақаттануды болдырмау;

- сауықтыру,шынықтыру шараларын ұйымдастыруды жүйелі жүзеге асыру;

- әлеуметтік –мәдени сәйкестену мен төзімділігін тәрбиелейтін орта қалыптастыру;

- педагогикалық және әлеуметтік тұрғыда сауықтыру,шынықтыру

шараларымен сауаттандыру;

- балалардың қызығушылығын аттыру,балабақшадағы бала өміріне ұмытылмас қуаныш сыйлау.

 Шешу жолдарын ұйымдастыру формасы

- Жаппай (барлық балалардың негізгі әрекеттерді біркелкі орындауы)

- Кезекпен (іс-әрекеттерді ағынмен орындайды)

- Топтық (балалар 2-3 топқа бөлінеді)

- Ауыспалы (бірнеше бала жаттығуларды бір уақытта кезекпен орындайды

***Сауықтыру жұмыстарының жүйелі өткізу:***

- әрбір бүлдіршіннің қабілеттерін ашуға қажетті жағдай жасау;

- бала өмірін қызықты және мазмұнды ету;

- құрдастармен және ересектермен қарым –қатынаста жұмыс жасауға үйрету;

- дене және психикалық денсаулығығын нығайту,

- қажетті іс - әрекетті белсене және өз бетінше орындауға;

- валеологиялық білімін іс-тәжірибеде өздігінен іске асыра және спорттың әртүрлі түрлерімен айналыса білуге мүмкіндік береді

***Сауықтыру кезеңдері:***

- дайындық кезеңі;

- ұйымдастыру кезеңі;

- негізгі кезең;

- қортынды кезең.

***Сауықтыру кезеңін топтамалары:***

1. Профилактикалық сауықтыру жұмыстары

2.Жазғы кезеңдегі тамақтануды ұйымдастыру

3. Күн тәртібін жазғы кезеңге сәйкес құру

4.Шынықтыру іс-шаралары

5.Арнайы сауықтыру жұмыстары.

6.Ата-анамен жұмыс

7.Экологиялық сауықтырулар.

***Күтілетін нәтижелер:***

 - Балалар ауруларын алдын алу және аурулар көрсеткіштерін азайту.

 - Балалар сауықтыру-шынықтыру жаттығуларын меңгерту, күнделікті өмірде маңызды қолдануға дағдыландыру.

- Жаттығулар арқылы балалардың дене бұлшық еттерін қатайту.

- Тыныс алудың тереңдігі мен ырғақтылығын дамыту.