***«Салауатты өмір салты – денсаулық кепілі»***

Тазалық – денсаулық негізі,
Денсаулық – байлық негізі.
Адамның басты байлығы – денсаулық. Денсаулығымыз – байлықтан да қымбат. Біз үшін денсаулықтан артық бағалы зат жоқ. Денсаулығымыз жақсы болу үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызы зор. Тәуелсіз мемлекетіміздің тірегі болар жас ұрпақтың дені сау болса ғана биік шыңдарға қолы жетері, халқына қызмет етері даусыз.
Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауында айтылғандай,“Салауатты өмір салтын” ұстау қазіргі таңда өзекті мәселелер-

дің бірі болып отыр. Бүгінгі қоғам мүддесіне лайықты, жан-жақты жетілген, парасатты, мәдениетті,дені сау азамат өсіру отбасының, балабақшаның жалпы халықтың қасиетті борышы екені баршамызға аян. Балабақшамыздың да негізі мақсаты болашақта жас ұрпақты халқына қалаулы, ата-ананың мақтанышы, дені сау,сымбатты, шыныққан адамгершілігі мол азамат етіп өсіріп тәрбиелеу.
Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көте-

ріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны сау» деп орынды айтқан. Отанымыздың келешегі, көркеюі – салауатты өмір салтын сақтау қолдауда. Қараңғы үйге кіріп келіп шам жақсаңыз, шам үйді жарық қылады. Көп қызыл гүлдің ішінен бір ақ гүл көрсең, көзің соған түседі. Біздің де өмірімізді жарық қылатын, жан-жағымызға тамаша сәулесін шашатын, өмірдегі басты байлық – денсаулық. Денсаулық – бұл адамның еңбекке белсенді болуы, әрі ұзақ өмір сүруі, тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну. Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде қиюға болады. Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысы-

рап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек .Біз ден-

саулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адам-

дардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптас-

тыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет.
Денсаулық кепілі дене шынықтыру жаттығуларымен ғана дамиды. Мектепке дейінгі жаста адамның денсаулығының өмір бойы қалыптасуы орындалады. Бұл жаста дене тәрбиесінің ұйымдастырылуы баланың алдағы уақыттағы дамуына әсерін тигізеді. Осы жас аралығында баланың өзіндік қасиеттері, ұйымдастырылған оқу іс-әрекеттеріне қызығушылығы және баланың қабілеттері ашыла бастайды.
Кіші мектепке дейінгі жас топтарында әртүрлі сауықтыру іс-шаралары ұйымдастырылуы арқылы біз өзіміздің дене шынықтыру - сауықтыру және профилактикалық жұмыстар жүйелі түрде дамытып келеміз. Ауруларды алдын-алу жұмыстарында ұйқыдан соң сауықтыру жаттығуларын, тыныс алу жаттығуларын өткізуіміз керек. Жас ерекшелігіне байланысты жаттығу түрлерінің кешені ойластырылды және олар күрделі түрде топтастырылды. Шынықтыру жаттығуларын өткізбес бұрын, олардың жас ерекшеліктері мен дене дамуы ескеріледі. Сауықтыру іс-шараларында бір қалыпта сөйлеу ырғағы, мәнерлеп, дауыс ырғағын қойып оқу және дауыс аппаратын қабыл-

дауды дамытуда жұмыс істелінеді. Сондықтан денсаулықты нығайту технологиясы жауапкершілікпен, жаттығулар мен денсаулық жолдарының жаттығулары қаралады.
Дене шынықтыруды нығайтуды оқыту технологиясы баланың жинақтылығын, зейінін, ойлау белсенділігін және есте сақтау қабілетін қажет етеді. Дене шынықтыруды нығайту үрдісінде балалардың ойлау қабілеттерін рухани эстетикалық талғамдарын, өз денсаулығын, алға қойған мақсатта-

рын, ұйымдастырушылық және ақкөңілдік қасиеттері қалыптасады. Балалардың барлығы тәрбие үрдісінде денсаулықтарын нығайтуға және жеке жан-жақты дамуына үлесін қосады.
Денсаулық – зор байлық» – дейді дана халқымыз. Ойлап қарасақ, балалар, денсаулық адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықтың мықты болуы – адамның өзіне байланысты, бірақ біріншіден, табиғатынан да денсаулығы мықты адамдар кездеседі. Әдетте, денсаулықтың қадірін адам ауырғанда ғана білетіні өкінішті-ақ.
Денсаулықты сақтаудың бірден-бір жолы – зиянды, жат қылықтардан бойын аулақ салып, салауатты өмір салтын ұстанып өмір сүру. Ауырып ем іздеген-

ше, ауырмаудың жолын іздеу әлдеқайда тиімдірек. Егер әр адам ақылға салып, табиғаттың өзіне сыйлаған мүмкіндіктерін орынды пайдаланып, гигиеналық тәртіпті бұзбай жүрсе, денсаулығына зиян келтірмей, ұзақ өмір сүрген болар еді. Бала күннен қалыптасқан жеке бастың тазалығын сақтау әдеті болашақта да өз денсаулығына зор қамқорлықпен қарауға үйретеді. Тамақ ішер алдында да, ауладан келген кезде де міндетті түрде қолды сабынмен жуу керек. «Қолым таза ғой» деп бірден тамаққа отырса, түрлі ауру микробтарын жұқтырып ауырып қалады. «Тазалық – денсаулық кепілі» деп бекер айтылмаған. Бақшадан, базардан әкелген көкөністерді де міндетті түрде жуып жеу керек. Өйткені, олардың сырты шаң-кір болады. Сондықтан да тамақты жақсылап асықпай, шайнап жеу керек. Денсаулығымызды бір бұзып алсақ, ақшаға да сатып ала алмаймыз. Ал таза жүрсек, ауру-сырқаудан аман-сау боламыз.