

**МӘРТӨК АУДАНДЫҚ БІЛІМ БӨЛІМІ
«НҰР-АЙ БӨБЕК» ЖШС БАЛАБАҚШАСЫ**



«БЕКІТЕМІН»
Мәртөк аудандық білім бөлімінің
бұйрығы
«28» тамыз 2020ж
№ 275 Т1

**БАҒДАРЛАМА
«Денсаулық – зор байлық»**

Сарыжар- 2020 жыл

«Нұр-Ай бөбек» балабақшасының педагогикалық кеңесі отырысында «Денсаулық-зор байлық» авторлық бағдарламасы талқыланып пайдалануға ұсынылды.

Хаттама № 1

28 тамыз 2020ж

«Нұр-Ай бөбек» балабақшасының
меңгерушісі

«Нұр-Ай бөбек»

Нуртазина Ж.А



Аудандық сараптау комиссиясының отырысында «Денсаулық-зор байлық» авторлық бағдарламасы мақұлданды.



Хаттама №

3

« 2 » *қыркүйек* 2020ж

Сараптама кеңесі төрайымы

[Signature]
(қолы)

Баймағамбетова СХ
(аты-жөні)

«Денсаулық– зор байлық» бағдарламасына

ПІКІР

Мектепке дейінгі кезең – бала ағзасының өте қарқынды дамиды кезең екенін білеміз. Яғни осы жас шамадағы баланың ағзасының барлық жүйке жүйелерімен дене мүшелерінің және жүйкелік-психикалық дамуы қалыптаса түскен кезі. Ал иммуналдық жүйелері толыққанды жетілмесе, онда бала ағзасының қорғаныс күші және ауруға қарсылықты көрсете алуы әлі де жеткіліксіз болып келеді. Және де ауруға бала аз қимыл әрекеттенгендіктен жиі ұшырайды.

Сондықтан да МДҰ -да осы денсаулық сақтау іс-шаралары міндетті түрде кешенді және жүйелі түрде жүргізілуі қажет. Сонда ғана жаңа өсіп келе жатқан өскелең ағза сыртқы факторлар әсеріне төтеп бере алатын болады.

Дені сау бала сырқаттануға бой бермей, психикалық дамуы да қалыпты болып келеді. Бала ерте жастан бастап көп қимылдайды. Дене жаттығулары тірек-қимыл аппаратын нығайтып, қаңқаның, жалпы дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ықпал етеді. Дене жаттығуларымен айналысу тек сауықтыру ғана емес, сонымен қатар тәрбиелік маңызы да бар. Балалардың бойында зейін мен бақылағыштық, ерік сапалары дамиды, мінезі қалыптасады.

«Денсаулық– зор байлық» бағдарламасы тәрбиеленушілердің денсаулық сақтау құзыреттілігін қалыптастыруға, салауатты өмір салтының қарапайым ережесін ұғынуға, балалар ағзасының, қимыл дағдыларының мүмкіндіктерін жетілдіруге бағытталған.

Қызықты ойын жаттығуларды қолдану, денсаулық сақтау технологияларын тиімді қолдану барысында балалардың денсаулықтары нығайып, ой-өрістері дамиды анық. Бұлшық ет күштері жақсарып, икемділік, төзімділік қабілеттері дамиды және дене бітімдері түзеліп, сымбаттылыққа тәрбиеленеді,

Бағдарлама 4-5 жасар балаларға, ортаңғы тобына арналған. Жалпы сағат саны 36, аптасына бір рет өткізілуге жоспарланған.

Барлық тақырыптар мен тапсырмалар бағдарламалық талаптарға сай және осы жастағы балалардың психофизиологиялық ерекшеліктерін ескеріле отырып жасалған, сондықтан ұйымдастырылған оқу қызмет әрекеттері қызықты да тиімді өтеді деп есептеймін.

Пікір беруші:



Мәртөк ауданы білім бөлімінің
МДҰ әдіскері М.А.Шауменова

«Денсаулық– зор байлық» бағдарламасына

Түсінік хат

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан азаматтарының денсаулығын, білімі мен әл-ауқатын жақсарту» атты жолдауында: «Бұл мақсатты іске асырудағы біздің стратегиямыз-ауруды болдырмау және салауатты өмір салтын қалыптастыру. Ол үшін салауатты өмір салтымен дұрыс тамақтануды, тазалық пен санитария ережелерін насихаттайтын пәрменді ақпараттық іс-шаралар жүргізілуі қажет» - деп атап көрсетілген.

Қазіргі кезеңде мектепке дейінгі бүлдіршіндер арасындағы жалпак табандылық пен омыртканың қисаюы сияқты түрлі аурулар кең тараған. Сондықтан да мектепке дейінгі мекемелердің ең басты мақсаты оқу-тәрбие беру процесінде балалардың денсаулығын нығайту болып табылады. Балаларды түрлі аурулардың алдын алуда күн бойғы әрекетінде денесін шынықтыру және сауықтыру шаралары кіріктіре жүзеге асырылу қажет.

Бағдарламаның мазмұны: бағдарлама балабақшаның ересектер тобында «Денсаулық» білім беру саласында ұйымдастырылған оқу іс әрекетін жүргізуге арналған. Балалардың денсаулығын нығайту, күнделікті оқу іс-әрекеттерін меңгертуде белсенді әрекеттерге баулу көзделеді.

Мақсаты: Балалардың денсаулығын сақтау және нығайту. Олардың күн тәртібіне, қимыл белсенділігіне, санитарлық-гигиеналық талаптарға деген оң көзқарастарын қалыптастыру, жағымсыз әдеттерден аулақ болуға дағдыландыру.

Міндеттері:

1. Денсаулықты нығайту: дұрыс дене бітімін қалыптастыру, жалпак табандылықтың алдын алу.
2. Мектепке дейінгі жастағы балалардың психомоторлық қабілеттерін жетілдіру: бұлшық ет күшін, иілгіштігін, төзімділігін, ептілігін дамыту.
3. Салауатты өмір салтын қалыптастыру, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу, бала санасының сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету және рухын шыңдау көзделген.

Күтілетін нәтиже: Дені сау, шыныққан, ширыққан, рухы биік ұрпақ қалыптастыру.

Білу керек: Жеке бас гигиенасын қатаң сақтау, таза ауада демалу, жағымсыз әдеттерден сақтану және дәрумендік астарды көбірек пайдалану.

Игеру керек: Өз дене мүшелерін таза ұстау, әжетханаға барған сайын қолын сабынмен жуу, жатар алдында жуынып, тіс тазалауды әдетке айналдыру.

Қолдана білу: Балаларды өз денсаулығына жауапкершілікпен көңіл бөлуге, гигиеналық талаптарды орындауға, жағымсыз әдеттерден аулақ болуға дағдыландыру. Ұйымдастырылған оқу іс-әрекетінің ұзақтығы: жас шамасына сәйкес стандарт негізінде сақталып жүргізіледі. Ересектер тобында аптасына бір рет (5-6 жас) 25-30 минуттан өткізіледі. Жалпы сағат саны 36.

Бағдарламаны қолдану мерзімі: 1 жыл

Тақырыптық жоспар

№	Тақырыбы	Мақсаты	Сағат саны
1	"Денсаулық – зор байлық"	Балаларға «Денсаулық – зор байлық» сөздерінің мағынасын жеткізу, денсаулықты сақтауға және нығайтуға байланысты ережелермен таныстыру. Адам денесінің құрылысымен таныстыру. Геометриялық денелерден адамның дене мүшелерін жинастыру. Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу.	1
2	"Денсаулықты нығайтудың жолдары"	Балаларды күн тәртібін сақтауға, кимыл белсенділігіне, ертеңгілік жаттығу жасауды әдетке айналдыруға тәрбиелеу. Осы әрекеттердің денсаулықты сақтауға және нығайтуға бірден бір кепіл екендігін ұғындыру.	1
3	"Адам денсаулығына кері әсер ететін себептер"	Адам ағзасының қалыпты болуына кері әсер ететін факторлар: күн тәртібін бұзу, жеке бас гигиенасын сақтамау, жағымсыз әдеттерге бой алдыру, уақытында ұйықтамау екендігін түсіндіру. Тазалыққа баулу, ұқыптылыққа тәрбиелеу.	1
4	"Ауру туралы түсінік"	Адам ағзасының әлсіреуі, асқа тәбеті болмау, дене қызуының көтерілуі, көңіл-күйдің нашарлауы, ұйқының бұзылуы аурудың белгілері болып табылатындығын түсіндіру. "Ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын ізде" деген қағиданы ұғындыруға әрекеттену. Өзінің ағзасы денсаулығына құндылықпен қарауға тәрбиелеу.	1
5	"Көзге арналған жаттығулар"	Қоршаған ортаны көру қабілеті адамның бағалы сезімдерінің бірі. Адам өміріндегі жаңалықтардың көпшілігі көздің көмегімен қабылданады. Көзді шаң-тозаңнан, тер тамшысынан қас, кірпік қорғап тұратынын айтып түсіндіру. Көзге арналған жаттығуларды жасауды үйрету. Өзінің ағзасы денсаулығына құндылықпен қарауға тәрбиелеу.	1
6	"Біз қалай естиміз?"	Адамның сөзін, кез келген дыбысты, әуенді құлақ арқылы еститіндігімізді және есту жүйесі қалай жұмыс істейтіндігін түсіндіру. Құлақты күн сайын тазалап тұруға, салқын кездерде бас киімсіз жүрмеуге тәрбиелеу.	1

6	"Біз қалай естиміз?"	Адамның сөзін, кез келген дыбысты, әуенді құлақ арқылы еститіндігімізді және есту жүйесі қалай жұмыс істейтіндігін түсіндіру. Құлақты күн сайын тазалап тұруға, салқын кездерде бас киімсіз жүрмеуге тәрбиелеу.	1
7	"Нүктелі массаж"	Балаларға адам алақанында көптеген белсенді нүктелердің бар екендігін түсіндіру, ол арқылы адам ағзасының жұмысына да әсер етуге болатынын жеткізу. Нүктелі массаж жасауға үйрету. Өзінің ағзасы денсаулығына құндылықпен қарауға тәрбиелеу.	1
8	"Иіс сезу мүшесі - мұрын"	Балаларды жағымды, жағымсыз иісті ажырата білуге үйрету. Мұрын арқылы дұрыс тыныстауға, мұрынды күтуге баулу. Дұрыс тыныс алуға байланысты жаттығулар жасату. Тыныс алу жаттығуларын жасауға үйрету. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
9	"Микробтар шабуылы" ертегі	Балаларға гигиеналық талаптарды орындаудың маңыздылығын түсіндіру. Микробтардың қалай тарайтынын, онымен қалай күресу керектігін ертегі арқылы жеткізу.	1
10	"Жеке бас гигиенасы"	Балалардың дене мүшелерін таза ұстау арқылы жеке басының күтіміне ерекше көңіл бөлуіне бейімдеу. Осы бағытта бірнеше кеңес беру. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
11	"Денсаулық жолақшаларымен жүреміз"	Балаларға адамның табанында да белсенді нүктелер бар екендігін түсіндіру. Олардың ағза мүшелерімен байланысын көрнекіліктер арқылы жеткізу. «Денсаулық жолақшаларымен» жүргенде қандай маңызы бар екендігі туралы түсінік беру, денсаулықтарын нығайтуға баулу. Денсаулықты сақтауға байланысты кеңестер беру. Сұлулыққа, сымбатты болуға тәрбиелеу, өзі-өзіне қызмет көрсету дағдыларын меңгеру.	1
12	"Бармақ болып жұмысқа, қырға шықты құмырсқа..»	Балаларға ағзаны шынықтырудың бір түрі массаж туралы түсінік беру. Құмырсқа туралы өлең сөздерін жаттап, бір бірінің арқасына ойын массажын жасауға үйрету. Достық қарым қатынасқа баулу.	1

13	"Дұрыс тамақтану"	Дұрыс тамақтану, тағамның денеге сіңімді болуы, әртүрлі дәрумендік тағамдарды орынымен пайдалану адамның қалыпты өсуіне, дені сау болуына әсер ететіндігін түсіндіру. Мысалдар келтіру.	1
14	"Тамақтану мәдениеті және ережесі"	Балаларға пайдалы және пайдасыз тамақтарды ажыратып айту арқылы тамақтану мәдениеті жайлы мәліметтер беру. Тамақтың ағзада дұрыс қорытылуы үшін сақталатын ережелермен таныстыру. Мәдени гигиеналық дағдыларды тәрбиелеу.	1
15	"Жұқпалы аурулар"	Балаларға микробтар жайлы түсінік беру. Микробтардан сақтанбаса, әртүрлі ауруларға шалдығу қаупі туатындығы жайлы мәліметтер беру. Жұқпалы аурулардан қорғануға баулу.	1
16	"Жарақаттанудан сақтану"	Балалардың әртүрлі дене жарақаттары жайлы түсініктерін қалыптастыру. Оларды денесін жарақаттап алмау үшін қауіпсіздік шараларын сақтауға үйрету.	1
17	"Жағымсыз әдеттерден аулақ болайық"	Жасөспірімдерді темекі, ішімдік сияқты адам өміріне зиянды әдеттерден аулақ болуға үйрету. Бұл әдеттер ағзаны әлсіретіп, денсаулықты нашарлатып, өмір сүру қабілетінен айыруға дейін әсер ететіндігі жайлы түсінікті тілмен әңгімелеу.	1
18	"Отбасы мүшелерінің міндеттері"	Балаларды отбасы мүшелерімен мейірімді, тату қарым-қатынаста болуға баулу. Ата-ананы құрметтеуге, айтқанын орындауға, тілалғыштыққа үйрету. Отбасындағы үйлесімді қарым-қатынастың көңіл-күйге жағымды әсері жайлы немесе реніш туындаса, жағымсыз ойлар мазалайтыны жайлы айту және одан аулақ болуға үйрету.	1
19	"Жағымды, жағымсыз көңіл-күйлер"	Балаларды көңіл-күйлерін басқара білуге, сабырлы болуға, айналадағы адамдардың пікірлерімен санаса білуге баулу. Отбасындағы үлкен адамдардың тапсырмаларын орындауға, өзгелерге қуаныш сыйлауға үйрету.	1
20	"Жауапкершілік"	Балаларды өз өмірлеріне жауапкершілікпен қарауға бағыттау. Берілген тапсырманы орындауға, қоршаған ортасында әділ, шыншыл, жанашыр болуға баулу. Әңгімелер құрастыру.	1

21	"Дәрумендік астар"	Адам ағзасының дәрумендік тағамға мұқтаждығы жайлы түсінік беру. Оның адам өмірінің ұзақ, денсаулығының қалыпты болуына әсері жайлы мәліметтер беру.	1
22	"Ағзаны сауықтыру"	Балалардың тыныс алу мәдениеті жайлы түсінігін тереңдету. Жаяу жүру, спортпен шұғылдану ағзаны сауықтыратын факторлар екендігін түсіндіру.	1
23	"Күн тәртібін сақтайық"	Балаларды жас ерекшеліктеріне байланысты бекітілген күн тәртібімен таныстыра отырып, оны күнделікті сақтап отыру - салауаттылық ережесі екендігіне көздерін жеткізе әңгімелеу. Мысалдар келтіру.	1
24	"Адамгершілік құндылықтар"	Балаларды рухани байлық жайлы қарапайым мәліметтермен таныстыру. Айналасындағы үлкен-кішімен адамгершілік қатынастар орнатуға баулу. Қайырымдылық, мейірімділік, жанашырлық қасиеттер жайлы түсініктерін дамыту. Мәдени гигиеналық дағдыларды тәрбиелеу.	1
25	"Жанұя дәстүрі"	Әр жанұядағы қалыптасқан дәстүрді сақтай білуге дағдыландыру. Жанұя мүшелерімен тіл табысуға, ренжіспеуге, тілалғыш қасиеттерге баулу.	
26	"Ер балалар мен қыз балалар арасындағы қарым-қатынас мәдениеті"	Балалардың жыныс ерекшеліктері жайлы түсінік беру. Ер балалар батыл, қайратты болып өсуі керектігін және қыз балалар нәзік, ұяң болғандықтан оларға қамқорлық жасау ер балалардың міндеті екендігін түсіндіру. Үйлесімді қарым-қатынасқа тәрбиелеу.	1
27	"Кикілжің және денсаулық"	Балалардың өсуі мен қалыпты дамуы үшін ұстамдылық, тұрақтылық, ерік күші және көңіл-күйді басқару дағдысын қалыптастыру қажет. Өз ортасында кикілжің тудырмауға үйрету, достық, сыйластық қатынастарға баулу.	1
28	"Экология және денсаулық"	Балалардың табиғатқа деген сүйіспеншілігін ояту. Табиғат байлықтарын бағалай білуге тәрбиелеу. Өсімдіктер, жануарлар және адамдар арасындағы қатынастың мәңгілігін көздерін жеткізе әңгімелеу.	1
29	"Қозғалыс дегеніміз - өмір"	Балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру. Жаяу жүру, көп қабатты үйлерде қабаттарға жаяу көтерілу, әртүрлі спортпен айналысудың маңыздылығын айтып түсіндіру. Мысалдар келтіру.	1

30	"Сымбаттылық"	Баланың дене бітімі сымбатты болуы, омыртқа жотасының калыпты дамуына байланысты екендігін ескеріп, орындықта тұзу отыруға, кеудені тік ұстауға үйрету. Арнайы жаттығулар кешенімен таныстыру. Сұлулыққа, сымбатты болуға тәрбиелеу,	1
31	"Денің сау болсын десең жүгір, әдемі болғың келсе, жүгір, ақылды болғың келсе жүгір."	Балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру, бос уақыттарында жүгірумен айналысуға баулу. Жаттығулар кешенімен таныстыру. Мәдени гигиеналық дағдыларды тәрбиелеу.	1
32	"Денсаулық - зор байлық"	Балалардың денсаулықтарын сақтау үшін, гигиеналық талаптарды орындауын қадағалау. Күн тәртібін сақтап, уақытымен ойнап, тамақтанып, ұйықтау керектігін түсіндіру.	1
33	"Тазалық - денсаулық кепілі"	Балалардың күнделікті тіс тазарту, тамақтанар алдында қол жуу дағдысын қалыптастыру. Дене мүшелерін таза ұстауға үйрету. Тазалыққа тәрбиелеу.	1
34	"Таза ауа - жанға дауа"	Табиғаттың адамзатқа тартқан сыйлықтарының бірі таза ауамен тыныстау мүмкіндігі. Таза ауаның адам ағзасының калыпты қызмет етуіне әсері жайлы тартымды әңгімелеу.	1
35	"Су - тіршілік көзі"	Балалардың судың адам өміріндегі маңызы жайлы түсінігін тереңдету. Сумен шөлімізді басатындығымыз және жуынуға пайдаланатындығымыз жайлы әңгімелеу. Сусыз тіршілік жоқ екендігіне дәлелдер келтіру. Табиғатқа қамқоршы болуға тәрбиелеу.	1
36	"Жаттығулар кешені"	Балалардың денсаулығын нығайту, күнделікті оқу іс-әрекеттерін меңгертуде белсенді әрекеттерге баулу. Жаттығулар кешенінің жас ерекшелігіне сай таңдалуына көңіл бөлу. Мәдени гигиеналық дағдыларды тәрбиелеу.	1
Барлығы - 36 сағат			

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. «Мектепке дейінгі ұйымдарда балаларды сауықтыру және шынықтыру» әдістемелік құралы. «Мектепке дейінгі балалық шақ» республикалық орталығы. Астана, 2012 ж.
2. Әділханов Ә.С. Жаңабердиев К.А. «Салауаттану денсаулық сақтау». «Алматыкітап» ААҚ 2009ж.
3. «Бала мен балабақша» журналы №7,2011ж
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Москва Мозаика-Синтез, 2006.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва, НЦ ЭНАС, 2004.
6. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. Москва, Просвещение, 2003.
7. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Элиста: АПП «Джангар», 1999.
8. Жүнісова К., Аймағанбетова Қ., Олейник.З.Ф. «Дүниетануды оқыту әдістемесі» «Атамұра» 2009ж.
9. Жанжігітова Ф. «Дені сау ұрпақ – егеменді еліміздің ұрпағы». 1996 ж
10. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан азаматтарының денсаулығын, білімі мен әл-әуқатын жақсарту» атты жолдауы.
11. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, АРКТИ, 2002ж.
12. «Отбасы және балабақша» журналы №2,2010
13. Телеуғалиев Ю. Ырғақтық гимнастика Алматы 2006ж