Баланы шыңдау.неден бастау керек?

    Жас ұрпақты жан – жақты дамыған, ой — өрісі биік, тұлғасы сымбатты азамат етіп өсіру үшін тәрбие жүйесінде дене тәрбиесінің алар орны орасан зор. Ал оны неғұрлым ерте кезінен бастап, дұрыс жолға қойып жүргізсе, соғұрлым нәтижесі жемісті болатыны анық. Өйткені болашақ азаматтың денсаулығы мықты, мүсін тұлғасы дұрыс қалыптасқан, жігерлі де қайратты болып өсуіне, көпшілдік дағдыларын бойына терең сіңіруіне нақ осы мектепке дейінгі кезеңде тереңірек көңіл бөлінсе, дұрыс негіз қаланады. 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. 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 тәрбиесі сабақтарында қажетті жеке және қоғамдық гигиена дағдыларын дамытуға баса назар аударылады. Балаларды мектепке даярлау кезеңінде олардың денсаулығын жақсарту мәселесі бойынша өсу тенденциясына бүгінгі ерекше көңіл бөлініп отыр. Бұл тұрғыда денсаулығын нығайту үшін комплексті әдістерге айрықша мән беріледі.*«Салауатты  өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін,  ынтымақты жауапкершілік қағидаты, міне осылар  денсаулық саласындағы және халықтың күнделікті тұмысындағы, мемлекеттік саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс »-*екенін атап көрсеткен.Балалардың денсаулығын нығайтуда, спортқа әуестендіріп,күн тәртібі ережелерін сақтай білуге, жаңа инновациялық жолдар арқылы шынықтыру, салауаттылыққа  тәрбиелеу мектепке дейінгі мекеменің негізгі мақсаты.
           Организимді шынықтыру бала денсаулығын күшейтудің ең негізгі жолы. Шынықтыру дене тәрбиесінің маңызды бөлігі, ол табиғи факторлардың үйлестірілген әсерлеріне жүйелі түрдегі  жаттығулар  арқылы орындалады.Шыныққан бала аз ауырады, тәбеті мен ұйқысы жақсы,бітімі үйлесімді,әрі сымбатты  келеді және ауа-райының  кез келген жағдайында жеткілікті дәрежеде  серуендей алады.

    Шынықтыру шаралары жүйелі түрде жүргізілуі тиіс.Үзу немесе тоқтату салдарынан организмді шынықтыру барысында қалыптасқан бейімделу реакциялары жойылады.Сондықтан да,шынықтырудың жүйелілігі,яғни шынықтыру әрекеттері күнделікті кез келген мезгілде жүргізілуі тиіс. Денсаулық табиғаттың берген құнды байлығы,оны бастапқы  күйде сақтау ол адамның жеке салауатты өмір сүруіне байланысты  екенін есте сақтай отырып, шынықтыру жұмыстары жергілікті жердің климаттық жағдайларына сай жүргізілуі  керек. Баланың  дене құрылысын шынықтырушы  іс- шаралар балаға  ұнап ,  жақсы эмоция тудыруы  мүмкін.

     Жаңа инновациялық технологиялар бойынша балалар Порфирий Ивановтың  төмендегідей әдістерін күнделікті шынықтыру шараларында пайдаланылды.

-Балаларға жалаң аяқ тұзды суға салынған алаша бойымен жүріп өту.

-Жалаңаяқ жүру

-Қабырғалы тақтай үстімен және қиыршық тастар үстімен жүріп өту.

-Ашық су қоймаларында шомылдыру.

-Денені ылғалды сүлгімен  ысқылап сүрту.

-«Тыныс алу жаттығуы»

-«Артикуляция»

Сондай-ақ балабақшамызда бассейнде  шынықтыру саяхаты ұйымдастырылады. Педагогтардың  кешенді жұмыс бағдарламасының құрылымына енетін қосымша материалдар баланың дене бітіміне,денсаулығына әсер етіп жан-жақты дамытып,баланы еңбексүйгіштікке,ептілікке  тәрбелейтіні сөзсіз.

**«Дені  сау болса –дәулет сол**» демекші балдырған балаларымыздың дендері сау, дене бұлшық еттері қалыптасқан,батыл болып өсуіне ата-аналармен  бірлесе отырып жұмыс жүргізілсе баланың қызығушылығы артады.

Жылдың барлық мезгілдерінде балалардың денсаулығына рационалды тамақтануына ерекше көңіл бөлінуде.Байқап отырғанымыздай, бүгінгі таңда педагогтар мен тәрбиешілерде тәрбиенің тәсілдері мен әдістері,сондай-ақ бүкіл тәрбие бағдарламаларын саралауын, оған белгілі бір жаңалықтар енгізудің мүмкіндіктері мол. Қазақстанда білім жүйесінің түрі ұлттық, мазмұны интернационалдық жаңа үлгісі жасалып, өмірде қолдануда.

     Спорттық жарыстар мен түрлі ойын – сауықтар балалардың ой санасының қалыптасуына, өзін еркін ұстап және жан – жақты жетілуіне әсер етеді. Дене тәрбиесіне байланысты балабақшада «Шымықсан шымыр боласың», «Көңілді достар», «Кім жылдам», деген топ арасындағы эстафеталық жарыстар өткізіледі. Әр сабақ жан – жақты толқыланып, кем – кетігі болса толықтырылып, баланың толыққанды өсіп - өнуі мұқият қадағаланады. Кішкентай бүлдіршіндердің жауапкершілікті сезіне жүріп жасаған әрбір іс-әрекеті арқылы олардың ептілікке, жылдамдыққа, шыдамдылыққа және батылдыққа тәрбиеленіп келе жатқандығын айқындай түсе, балалардың бір-біріне деген жанашырлығы, көмек қолын созуы олардың адами асыл қасиетті бойларына сіңіріп өсуде екендігін көрсетеді.
      Сауықтыру жұмыстарының дәстүрлі емес түрлері кеңінен қолданады. Олар: жазғы құмда жалаңаяқ жүру, суық сумен су құю, нүктелі төсеніштермен жүру. Қыс мезгілінде таза ауада серуендеу, адам ағзасының жұқпалы аурулар мен суыққа төзімділігі мен қарсылығын арттыратыны анықталған. Қысқы ойын түрлерінен спорттық жарыстар, мерекелік шаралар ұйымдастыру балалар бойына қуанышты көңіл- күй сыйлайды. Алдымен балалар ойнайтын ойын аланың өздеріне жақсы таныс жануарлардың, ертегі кейіпкерлерінің мүсіндерін жасап мерекеге сай безендіріп, жолдарды қардан тазартуға белсене қатысып, сол күннен бастап мерекелік көңіл күйде жүреді. Сондықтан да дене шынықтырудан қызықты қысқы жарыстар көбірек ұйымдастыру , жоспарлау, балалардың ойынға деген қызығушылығын арттырары сөзсіз. Ойынның балаға тигізер әсерін мынадай ұшқыр ойымен түйіндеуге болады: «Ойын- өсіп келе жатқан бала организімінің қажеті. Ойында баланың дене күші артады, қолы қатайып, денесі шындала түседі, көзі қырағыланады, зеректілігі , тапқырлығы, ынтасы артып жетіле түседі. Ойында балалардың ұйымдастырушылық  дағдылары қалыптасып шындалады.
       Балабақша ұжымы ата-аналарды ұйымдастырып, балаларының балабақшадағы өмірінің тәрбиесіне белсене қатысуларына арналған іс- шаралар жиі өткізіліп тұрады. Ата-аналар оқу әрекетіне қатыса отырып, өз балаларын жан-жақты зерттеп танып, не толғандырып жүргенін, не қажет екенін біле алады.
Тыныс алу, артикуляциялық, саусақ, сергіту жаттығулары.
Тыныс алу жаттығулары – әдемі сөйлеудің, денсаулық кепілінің басты негізі.Тыныс алу – адам тәнінің аса маңызды қызметтерінің бірі болып табылады. Тыныс алу жаттығуының балалар денсаулығы үшін пайдасы өте зор. Себебі дұрыс тыныс ала отырып баланың сөйлеу тілі де кезегімен қалыптасады. Көбінесе тыныс алу жаттығуы дизартрия, кекештену және басқа да сөйлеу ауытқуларынан зардап шегетін балаларға көп көмегін тигізеді.
Кешенді тыныс алу жаттығулары әдеттегідей күнделікті  кезінде және қосымша уақыттарда бірнеше рет өткізіледі. Алдымен жаттығу үлкендер көмегімен орындалса, кейіннен өз бетімен орындалады. Жүргізуші ретінде, бала ретінде балалар кезектесіп өткізеді. Алғашында жеңіл түрінен басталып, күрделі түріне ауысады.
     Бұл кезекті тыныс алу жаттығуларын балабақша тәрбиешілері әр лексикалық тақырыпқа сай қолдануға болады:

«Қиярдың иісін ажырат»
2. «Апельсиннің иісін ажырат»
3. «Жапырақтарды ұшыр»
4. «Шарды үрлейміз»
5. «Терезенің жапқыштарын үрлеп ұшыр»
6. «Шәйді суыт»
7. «Мұрынмен дұрыс тыныста, ауызбен дұрыс дем шығар»
8. «Айнаның бетін тазала»
9. «Қарды үрлеп ұшыр»
10. «Қолды үрлеп ысқылау арқылы жылыту».

Баланың денсаулығын сақтау және нығайту, нүктелі массаж және майтабанға арналған жаттығуларын жасауға  қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету.А.А. Уманский және К. Динейкидің ойын массаждары элементтерін қолдану арқылы балалардың жалпы физиялогиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру,жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау жүргізіледі.
   Ұйқыдан кейінгі сергіту жаттығуларының түрлері:1. Төсек үсті жаттығулар мен өзін - өзі массаж.2. Ойын түріндегі массаждар.3. Әр түрлі массажды құралдарды пайдалану арқылы жаттығу жасау. 4. Табанға арналған кілемшелер үстімен жүру. 5. Шынықтыру – сауықтыру.6. Музыкалы - ырғақты жаттығулар.
      ***Ұйқыдан кейінгі жаттығу түрлері:***

      **Төсек үсті жаттығулары.**Ұйқы ашар жаттығуларын жасауға қызығушылығын арттыру, қимылдық іскерліктерін жақсартуға тырысу, оларды дұрыс және дәл орындай білуге үйрету. Балалардың жалпы физиологиялық жетілуін жақсарту, қимыл қозғалыс арқылы биологиялық қажеттілігін қанағаттандыру, жағымды эмоцияналды көңіл күй ортасын жасау.1. Велосипед жаттығуы. Қол мен аяқты жоғары көтеріп. аяқты кезекпен сермеу.2. Қайық жаттығуы. Ішпен жату, қолдар иектің астында. Жоғары тартылып, еңкею, тербелу.3. Ауыр тастар көтеру. Алақанды жұмып, қолды жартылай көтеріп – түсіру.4. Ашулы мысық. Тіземен тұрып, белді бүкірейтіп, басты төмен түсіру.
5.Мейірімді мысық. Белді бүгіп, басты жоғары көтеру.
**Жалпы дене жаттығулары.**Жалпы денеге арналған жаттығу - балалардың денсаулығын нығайтып, дене бітімін жақсы қалыптастырады.
1) Арқаға арналған «Ауа - райы» жаттығуы. Балалар бірінің артына бірі тұрып, алдыңғы тұрған балаланың арқасына әт түрлі массаждар жасайды.
2) Басқа және қолға арналған массажды қолғаптармен жасалатын жаттығулар
3)Мойынға арналған массажды жөкемен жаттығу
**Алақан мен аяққа арналған жаттығулар**.Ұсақ саусақ маторикасын дамытуға және майтабанның алдын алуға зор әсер етеді.

1)Алақанға арналған «Кірпі» жаттығуы. Тікенек допты алақанға салып, айналдыру.
2)Табанға арналған жаттығу.
3)Бақайға арналған жаттығу

     **Нүктелі массаж**.Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз
Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.
В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.
Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.

     **Тыныс алу жаттығулары**.Тыныс алу жаттығулары өкпенің жұмысын жетілдіріп, қан айналымын жақсартады.Кедір - бұдыр жолдармен жүріп отыр.Табанға массаж - өте тиімді пайдалы денені шынықтырудың түрі. Бұл табан бөлігіндегі активті нүктелерге қалыптасу үшін керек, майтабанның алдын алу үшін пайдалы.Құмды, тасты, сулы жерлермен жүріп өту. Әр түрлі кедергілері бар кілемшелерді басып жүру.

       Қорытып айтқанда ұлы педагог Макаренко: «Тәрбие ішінде ешбір ұсақ- түйек деуге нәрсе жоқ. Еш нәрсені ұсақ- түйек деуге, ұмытуға хақымыз жоқ. Өз өмірімізде немесе балаңыздың өмірінде бір нәрсені ерекше деп бөлек алып, соған қатты зер салып, қалғандарын елемей қалдырсаныз қателіктің ең зоры сол болып шығады. Ұсақ - түйектер үздіксіз, күнбе-күн, сағат сайын кездесіп отырады және өмірдің өзі сол ұсақ-түйекпен құралады, өмірдің бұл жағына басшылық көрсету және оны ұйымдастыру сіздің және біздің ең жауапты міндетіміз» -деген.