

Бекітілген
10.11.22.
БББ

«Ертөстік» бөбекжай -бақшасы»

Баяндама слайд Денсаулық сақтау технологиялары

Дене шынықтыру нұсқаушысы: Д.Аманкосова

2022 жыл

Денсаулық сақтау технологиясы

Денсаулық сақтау технологиясы мектепке дейінгі мекемеде баланың денсаулығын сақтау үшін және нығайтуға бағытталған түрлі әрекеттерді денсаулық сақтау технологиясы деп атаймыз.

Денсаулық сақтау технологиясы 3 топқа бөлінеді.

1. Денсаулықты сақтау және ынталандыру.
2. Салауатты өмір салтын меңгерту технологиялары
3. Түзету технологиялары

Денсаулық сақтау технологиясы біз не үшін керек? Не пайдасы бар? Деген ой туындауы мүмкін. Енді Тыңдаңыздар.

Баланың денінің сау болуы үшін біз барлық нәрсені жасаймыз. Сондықтанда бүгінгі сөз етіп тұрған денсаулық сақтау технологиясының маңызы зор. Дені сау баланың ақыл-ойы айқын, өз-өзіне сенімді, жан-жағына қуанышпен шаттана қарайтын бала.

Сондықтан да дәл осындай балаларды тәрбиелеу үшін біз денсаулық сақтау технологияларын үздіксіз пайдаланамыз.

Салауатты өмір салты, дене шынықтыру білімі- бұл сөз тіркестері біздің күнделікті өмірімізде жие қайталанады.

Денсаулық сақтау технологиялары

Бала	Бала	Бала
және	және	және
педагог	ата-ана	дәрігер

Денсаулық сақтау технологиялары:

1. Динамикалық үзілістер
2. Қимылды және спорттық ойындар
3. Релаксация
4. Саусақ жаттығулары
5. Көзге арналған жаттығулар
6. Тыныс алу жаттығулары
7. Ұйқыдан кейінгі жаттығулар

Қазіргі заман балалары ең жоғары, ыңғайлы, қауіпсіз заманда өмір сүріп жатыр. (условиясы бар)

Көшеде асфальт, үйде тегіс пол, паркет көбіне балалар ата-аналарымен бірге машинамен жүреді. Сол себепті қазір балалар арасында майтабандылық белең алуда. Ерте жаста майтабандылықпен күреспегендіктен, майтабандылықтың алдын-алу шараларын қолданбағандықтан, мектеп жасындағы баланың көбінде майтабандылық анықталуда. Бұл майтабандылықты жою үшін тегіс емес жерде яғни кара жерде, балшықта, теңіз жағасындағы ылғалды топырақта, шөптің үстінде, бұтақтардың үстінде жүру керек.

Ал қазіргі кезде экологиялық жағдайға байланысты мұндай жүріс түрлерін, жалаң аяқ жүрісті пайдаланбаймыз. Сондықтан ортопедиялық кілемше «Орто пазл» деген кедір-бүдірі бар кілемшені мамандар ойлап тапты. Бұл негізі ежелгі қытайда пайда болған. Орта пазл баланың денсаулығы үшін және майтабандылықты алдын алады.

1. Кілемше үстінде жүреміз, қолымызды белімізге қойып жүреміз.
2. Қол белде бір бүйірмен жүреміз.
3. Қос аяқтап секіреді.
4. Отырып тұрады
5. Бір аяқты көтеріп тұрады.
6. Отырып жүреміз.
7. Тіземізді жартылай бүгіп, отырамыз, тұрамыз.
8. Аяқтың екі қырымен жүреміз.

Орта пазл сегіз данадан тұрады. Бұл пазлда әр түрлі түсте және әр түрлі бүдірлермен салынған. Балаларға қызықты етіп жасалған.

Орта пазлдың пайдасы басқанда табан арқылы қан айналымы жақсарады, денедегі бұлшықеттер қатаяды, ми жұмысы жақсарады.

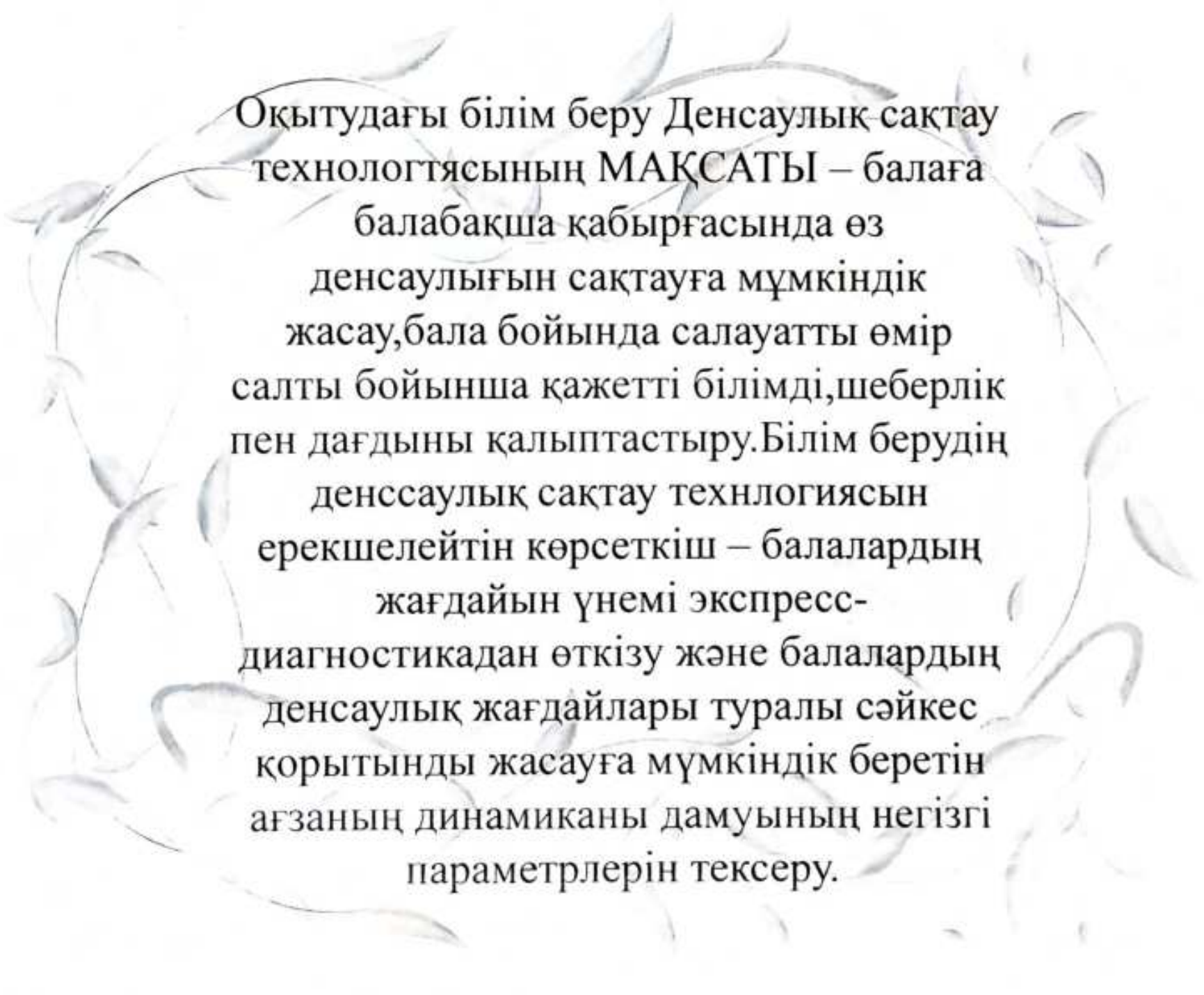
Бұл массаж кілемшелерін үлкен адамдарда пайдалауға болады. Аяқтағы ауырлықты басу үшін, биік өкше киген кезде, аяққа демалу үшін жатар алдында 10-15 минут жүреді. Нерв жүйесіне жақсы әсер етеді.

Бұл массаж кімдерге болмайды. Бойында қауіпті ауруы бар адамдарға бұл кілемшеде жүруге болмайды.



«Денсаулық сақтау технологиясы»



A decorative floral wreath made of thin, dark branches with small, light-colored leaves and flowers, framing the text in the center of the page.

Оқытудағы білім беру Денсаулық сақтау технологиясының МАҚСАТЫ – балаға балабақша қабырғасында өз денсаулығын сақтауға мүмкіндік жасау, бала бойында салауатты өмір салты бойынша қажетті білімді, шеберлік пен дағдыны қалыптастыру. Білім берудің денсаулық сақтау технологиясын ерекшелейтін көрсеткіш – балалардың жағдайын үнемі экспресс-диагностикадан өткізу және балалардың денсаулық жағдайлары туралы сәйкес қорытынды жасауға мүмкіндік беретін ағзаның динамиканы дамуының негізгі параметрлерін тексеру.

Денсаулық сақтау технологиясы



Дайындаған:
Аманқосова Дилпара

2023ж